

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ**

учебной дисциплины

**О.1.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ**

для студентов специальности

**13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

**ОДОБРЕНО**

на заседании ЦМК

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ О.В. Макина

Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

Разработчик:

преподаватель Политехнического отделения Многопрофильного колледжа

\_\_\_\_\_ /И.А. Белиоглов/

Методические указания к практическим работам разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины О.1.10 Основы безопасности и защиты Родины.

Содержание практических работ ориентировано на подготовку студентов к освоению учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и овладению общими и профессиональными компетенциями.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
1. Практическая занятие «Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций» .....	11
2. Практическая занятие «Психическое здоровье и психологическое благополучие» .....	15
3. Практическая занятие «Конфликты и способы их разрешения» .....	18
4. Практическая занятие «Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта» .....	22
5. Практическая занятие «Виды оружия массового поражения и поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты» .....	30
6. Практическая занятие «Потенциальные опасности и их последствия в профессиональной деятельности» .....	33
7. Практическая занятие «Мероприятия и алгоритм оказания первой помощи при возникновении несчастного случая на производстве» .....	37
8. Практическая занятие «Размещение и быт военнослужащих. Распорядок дня» .....	41
9. Практическая занятие «Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих» .....	44

## ВВЕДЕНИЕ

Система среднего профессионального образования ставит перед собой задачу подготовки обучающихся к жизни в обществе, которая включает в себя формирование у них практических умений и навыков. В этом контексте особое значение приобретает преподавание учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР), которое направлено на обучение правилам безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

Одним из эффективных методов обучения является проведение уроков-практикумов, позволяющих студентам приобрести практические навыки и закрепить теоретические знания. Студенты должны сформировать устойчивые навыки, которые они смогут применить в своей жизни: наложение бинтов, жгутов, оказание сердечно-легочной реанимации, придание устойчивого бокового положения человеку, движение взвода, строевая подготовка и так далее.

Основной целью проведения уроков-практикумов по ОБЗР является развитие у обучающихся практических навыков безопасного поведения, а также закрепление знаний о правилах оказания первой помощи, действиях при чрезвычайных ситуациях и других аспектах безопасности. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Развитие у обучающихся навыков анализа опасных ситуаций и принятия решений.
2. Формирование умения правильно оценивать обстановку и действовать в соответствии с правилами безопасности.
3. Закрепление знаний об оказании первой медицинской помощи.
4. Развитие коммуникативных навыков через работу в группах и коллективную деятельность.

Содержание практических работ ориентировано на подготовку студентов к освоению учебной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины» основной профессиональной образовательной программы по специальности и формированию общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

А также овладению профессиональными компетенциями:

ПК 2.3. Контролировать соблюдение персоналом требований охраны труда, промышленной и пожарной безопасности.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций

#### Цель практического занятия

Научиться правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также иметь представление об опасных социальных явлениях терроризма и экстремизма.

#### Методический материал

Изучаемые вопросы:

1. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта.
2. Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).
3. Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций.

#### Памятка действий при угрозе обрушения зданий.

<p style="text-align: center;"><b>ПАМЯТКА</b> <b>«Действия при угрозе обрушения зданий»</b></p> <p>Обрушение зданий являет собой смертельную опасность для людей, находящихся как внутри строения, так и снаружи. Основная проблема заключается в том, что обрушения происходят в большинстве случаев внезапно и весьма стремительно.</p> <p>Признаком приближающегося обрушения здания является треск, скрип, скрежет и все шумовые эффекты, неожиданные для данного помещения.</p> <p>Часто появляется запах горелой проводки, газа и др. посторонние запахи, можно почувствовать «качание» полов и т.д. При появлении подобных признаков лучше всего покинуть здание и отойти от него на расстояние более половины его высоты. При невозможности эвакуации нужно помнить, что наиболее безопасные места вблизи несущих (капитальных) стен, вблизи надежных опор (колонн), в проемах дверей. Чем уже помещение между двух несущих стен, тем безопаснее в случае обрушения. При невозможности покинуть помещение надежнее укрыться вблизи любых устойчивых конструкций (между ними или внутри их). В любом случае надо стараться быть ближе к стенам, т.к. критическая зона перелома балок на расстоянии 1/3 от края опоры или посередине.</p> <p>Нужно помнить, что деревянные и кирпичные здания чаще рушатся обвалом в центр здания, а железобетонные (блочные) сооружения складываются, как карточный домик. Поэтому в зданиях ж/б типа можно найти убежище в ванных, туалетных комнатах, т.к. они часто представляют собой монолитный блок, более устойчивый к ударам и нагрузкам, в силу небольших объемов формы. В случае невозможности найти достойное убежище можно забраться под стол, (и т.п.) в расчете на их устойчивую конструкцию, которая может смягчить удар от подлежащих обломков. Очень опасно пользоваться лифтом, лестница в этом случае более надежна.</p> <p style="text-align: center;"><b>Что делать если вы оказались погребенными под обломками</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- для начала следует успокоиться и выровнять дыхание. Помните, что кислорода под завалом ограниченное количество;</li><li>- сосредоточьтесь на собственных ощущениях: чувствуете ли вы боль, можете ли пошевелить ногами или руками, можете ли вы поменять местоположение, ранены ли вы и насколько сильно. По возможности окажите себе первую медицинскую помощь. В случае ранения двигайтесь как можно меньше – это уменьшит кровопотерю;</li><li>- следует осмотреться и прислушаться. Возможно, рядом с вами будет другой человек, и вы сможете поддержать друг друга;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- не делайте резких движений, берегите силы и энергию. Помните, что без пищи и воды человек способен прожить достаточно долго, если сократить энергозатратность;</li><li>- подавайте звуковые сигналы. Вы можете найти небольшой предмет, которым будете простукивать по стене. Если единственным путем выхода является узкий лаз – протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу;</li><li>- используйте (при наличии) сотовый телефон для вызова спасателей и служб экстренной помощи;</li><li>- в завале не зажигайте спички или зажигалки, могут быть утечки газа, и, кроме того, берегите кислород;</li><li>- если у вас есть возможность с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Оказание помощи пострадавшим в завале</b></p> <p>Находясь на завале, запомните место, где слышали постукивания, голоса или стоны людей. Подойдя к пустотам можно лишь осматривать их, но не пытаться туда залезть.</p> <p>В случае, если вы являетесь лицом, которое имеет право принимать самостоятельные решения по спасению людей, оказавшихся под завалами, то нужно помнить о двух основных принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- не используйте тяжелую технику для сдвига обрушенных конструкций;</li><li>- упавшие плиты можно только поднимать вверх.</li></ul> <p>Обнаружив живого человека, но, не имея возможность вытащить его из-под обломков, находитесь рядом и разговаривайте до приезда профессиональных спасателей.</p> <p><b>Телефоны экстренных служб:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>01</b> - Пожарная охрана;</li><li>- <b>02, 2-28-22</b> - ОМВД России «Котласский»;</li><li>- <b>03</b> – Скорая помощь;</li><li>- <b>04</b> - «Котласгазсервис»;</li><li>- <b>055</b>-«Служба спасения МО «Котлас»;</li><li>- <b>2-02-51</b> Единая дежурно диспетчерская Служба МО «Котлас»;</li><li>- <b>112</b> единый номер экстренных служб.</li></ul>
---	--

## Памятка действий при пожаре в общественных местах.

### Правила поведения при пожаре на объектах с массовым пребыванием людей

Любой пожар на объектах с массовым пребыванием людей, как правило, сопровождается отключением электроснабжения и, как следствие, отключается основное освещение помещений. В такой ситуации очень часто возникает паника, которая приводит к давке.

При пожаре зачастую бывает темнее, чем принято думать, так как только в самом начале возгорания пламя может ярко осветить помещение, но практически сразу появляется густой черный дым и наступает темнота.

В целях обеспечения эвакуации людей, а также их информирования о правилах поведения в условиях ограниченной видимости все объекты должны быть оборудованы эвакуационными элементами с использованием фотолюминесцентных материалов, обладающих эффектом длительного послесвечения после предварительной их засветки, и не нуждаются в электропитании (это - светящиеся в темноте знаки безопасности, планы эвакуации, ориентирующие линии, разметки для визуализации коридоров, лестниц, дверей эвакуационных и аварийных выходов, мест размещения средств противопожарной и противопоаварийной защиты и т.д.)

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!** Любые технические средства спасения могут оказаться малоэффективными, если отсутствует предварительная информация, заранее полученные знания и позитивный психологический настрой (внутренняя готовность) на успешное преодоление чрезвычайной ситуации!

Самым неотложным при пожаре считается спасение людей из горящего объекта. Поэтому, не создавая паники, попробуйте выбраться наружу, используя лестничные марши (все выходы, ведущие на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону являются эвакуационными).

Помните, что дым при пожаре очень опасен, и при его вдыхании человек быстро теряет сознание и может стать жертвой огня. Прежде всего, входя в любое незнакомое здание, необходимо постараться запомнить свой путь, обращать внимание на расположение основных и запасных эвакуационных выходов. Как правило, они должны быть обозначены эвакуационными знаками безопасности. (Знаки пожарной безопасности для целей эвакуации имеют прямоугольную или квадратную форму зеленого цвета с белыми символами: бегущий человек, стрелка и другими обозначениями и символами.)

### Действия при пожаре с массовым пребыванием людей

- Если вы услышали крики: «Пожар! Горим!» или звуковой сигнал автоматической системы оповещения, либо почувствовали запах дыма, увидели пламя, постарайтесь сохранить спокойствие и выдержку. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит.



**ОЦЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ И УБЕДИТЬСЯ В РЕАЛЬНОСТИ ОПАСНОСТИ**



**ДВИГАТЬСЯ К БЛИЖАЙШЕМУ ВЫХОДУ ИЛИ К ВЫХОДУ, УКАЗАННОМУ СОТРУДНИКАМИ УЧРЕЖДЕНИЯ**

Спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем.

- Позвоните в пожарную охрану на номер **01** номер **112** и сообщите:
  - адрес объекта (район, улица, дом, с уточнением, с какой улицы выезж);
  - имеющиеся сведения о месте пожара, например: «Горит второй этаж, четыре оконных проема справа от второго подъезда, железная дверь запасного выхода закрыта на замок, люди кричат из окон»;
  - фамилия, имя, отчество сообщавшего в пожарную охрану.



**ВАЖНО ПОМНИТЬ!** Говорите по телефону четко и спокойно, не торопитесь. Знайте, что пока вы сообщаете о пожаре, пожарная команда уже поднята по тревоге и выезжает, а все необходимые сведения пожарным и спасателям будут переданы по радиостанции.

- Потому, проходя по задымленным участкам, постарайтесь преодолеть их, задерживая дыхание или закрыв рот и нос носовым платком или рукавом одежды, при этом лучше смочить их водой.



- Если двигаться придется в толпе, успокаивайте паникеров, помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте с ними спокойно, внятно, поддерживайте под руки.



**СОХРАНЯТЬ ВЫДЕРЖКУ И ХЛАДНОКРОВИЕ, УСПОКАИВАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ И ОСТАНАВЛИВАТЬ ПАНИКЕРОВ**

- Оказавшись в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Наклоните корпус тела назад, уперев ноги в пол, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди, затем поступательно двигайтесь в сторону выхода.
- Не входите в помещения с большой концентрацией дыма.
- Не пытайтесь спастись на вышележащих этажах или в удаленных помещениях.
- Если все-таки ситуация складывается таким образом, что из-за повышенной концентрации дыма и сильного жара вы не можете покинуть здание, ждите помощи пожарных и спасателей с принятием мер быстрого опознавания или поиска спасателями, например, надписи на стене: «Спасите! Я здесь!».

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**  
 1. Постановление Правительства Российской Федерации «О противопожарном режиме» от 25 апреля 2012 года № 390. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс] URL: [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)

## Памятка по действиям в чрезвычайных ситуациях, при угрозе совершения (совершении) террористического акта.

### ПАМЯТКА Национального антитеррористического центра по действиям в чрезвычайных ситуациях, при угрозе совершения (совершения) террористического акта

**«ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТЕРРОРИЗМЕ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ...»**

**Что такое терроризм?**

**Общие признаки терроризма:**

- Терроризм предполагает достижение определенной политической цели.
- В отношении противостоящей стороны применяется насилие в той или иной форме либо угроза использования такового.
- Угроза насилия или само насилие сопровождается массовым устрашением, направленным на частичную или полную деморализацию объекта воздействия.
- Цели террористического воздействия:
  - некоторые категории граждан, определяемые по политическому, социальному, национальному, религиозному или иному признаку либо случайные люди;
  - Общественный порядок, которым является конституционный строй либо один из его элементов (территориальная целостность, порядок управления, экономическая мощь и т.д.).

Сознание определяет понятие «терроризм» (от латинского «Терро» - страх, ужас) как насильственные действия (убийство государственных и общественных деятелей, взрывы, захваты заложников и др.) преступных лиц целью подрыва существующей власти, ослабления международных отношений, политических и экономических обязательств у государства и корпораций.

**Уголовный кодекс Российской Федерации статья 205. терроризм**

- Терроризм, то есть совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях - наказывается лишением свободы от пяти до десяти лет.

**Историческая справка о терроризме**

Понятие «терроризм» и «террорист» появились в конце 18-го века. Если верить одному французскому словарю, вкратично часто употребляли это понятие устно и письменно по отношению к себе - и всегда с положительным оттенком.

Однако уже в ходе Великой французской революции слово «террорист» стало носить оскорбительный смысл, превратившись в синоним «преступника». Впоследствии термин получил более расширенное толкование и стал означать всякую систему правления, основанную на страхе. Затем, до самых недавних пор, слово «терроризм» употреблялось очень широко и означало весь спектр различных оттенков насилия.

**Методы и средства террора**

**В свою очередь, этот вид терроризма можно подразделить на следующие подгруппы:**

- взрывы;
- использование огнестрельного оружия;
- поджоги;
- ядерный, химический и биологический терроризм;
- электромагнитный терроризм;
- похищение людей;
- захват заложников;
- транспортный терроризм.

**Основные методы и средства террористов**

Для достижения своих преступных целей террористы применяют насилие, которое они осуществляют с использованием вооружения, но другой составной частью проявления терроризма является психологическое воздействие в форме массового запугивания, наведения страха.

Таким образом, основные методы терроризма:

- Применение насильственного насилия по отношению к объектам терроризма.
- Применение психологического воздействия.

Для осуществления каждого из двух методов террористами применяются различные средства.

При первом методе основные средства - это вооружение террористов. В разделе "Классификация современного терроризма" нами были рассмотрены формы проявления терроризма. В зависимости от этих форм террористами применяются то или иное вооружение:

- холодное оружие;
- боевое огнестрельное оружие;

- взрывные устройства, как штатные, так и самодельные;
- взрывчатые вещества как составляющая часть взрывных устройств, которые могут перемещаться и доставляться отдельно;
- радиоактивные вещества большой активности.

В преступных целях, как правило, используются типичные взрывчатые вещества заводского и самодельного изготовления, а также иные опасные вещества и смеси, способные к взрыву при определенных условиях.

Под взрывоопасными предметами следует понимать любые устройства, средства, подозрительные предметы, которые способны при определенных условиях воздействия на них взрываться.

**К взрывоопасным предметам относятся:**

1. **Взрывчатые вещества** - химические соединения или смеси, способные под влиянием определенных внешних воздействий (нагревание, удар, трение, взрыв другого ВВ) к быстрому саморазрушающемуся химическому превращению с выделением большого количества энергии и образованием газов.

На рисунке изображен внешний вид некоторых взрывчатых веществ.



а)кумулятивный заряд



б)зажигат



а)тротиловая шашка

Рис. - Внешний вид некоторых взрывчатых веществ

2. **Боеприпасы** - изделия военной техники одностороннего применения, предназначенные для поражения живой силы противника. Боеприпасы могут быть следующих видов:

- боевые части ракет;
- авиационные бомбы;
- артиллерийские боеприпасы (снаряды, мины, выстрелы);
- инженерные боеприпасы (противотанковые и противопехотные мины);
- ручные гранаты;
- стрелковые боеприпасы (патроны к пистолетам, карабинам, автоматам, пулеметам).

На рисунке показан внешний вид взрывателей и электродетонатора.



а)взрыватели

<p align="center"><b>Действия в условиях угрозы и совершения террористических актов</b></p> <p align="center"><b>Угроза при обнаружении взрывоопасных предметов</b></p> <p>В условиях распространения террористической угрозы необходимо помнить, что взрывные устройства, применяемые террористами, могут быть замаскированы под предмет любой формы, в том числе, под обычный бытовой предмет: свертки, пакеты, сумки, коробки, игрушки и т.п.</p> <p>Следует помнить, что нельзя принимать пакеты, сумки, свертки, коробки, подарки и прочие предметы от посторонних людей.</p> <p>Ни в коем случае нельзя трогать никакие вещи, оставленные на улице, в транспорте, в магазинах и общественных местах, даже если это игрушки, кошельки, мобильные телефоны.</p> <p><b>Признаки подозрительных предметов, указывающие на возможность установки взрывного устройства</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Наличие ненатуральной проволоки или шнура</li> <li>Остатки изоляции, проводов, шнуров и других материалов и предметов, нетипичных для данного предмета или места</li> <li>Провода или изоляция, свисающие из-под машины</li> <li>Наличие радиоприемных антенн на таких предметах, где они явно не уместны</li> <li>Тяжелые часовые механизмы в таких местах, где часов быть не должно</li> </ol> <p>Следует помнить, что вышеперечисленные признаки могут быть не заметны (скрыты под внешней поверхностью).</p> <p align="center"><b>Безопасные подозрительные предметы</b></p> <p>Будьте предельно внимательными к окружающим вас подозрительным предметам: никогда не прикасайтесь к ним, придерживайтесь следующих рекомендаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Если вы обнаружили безобидный подозрительный предмет на улице, то сообщите об этом в милицию, если у вас нет времени, обратитесь за помощью к находящимся по близости взрослым.</li> <li>Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья это вещь или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).</li> <li>Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде дома, опросите жильцов, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в милицию.</li> <li>Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении (в школе, магазине, поликлинике, кафе, клубе и т.д.), немедленно сообщите о находке администрации.</li> </ol> <p><b>Важно! Не пытайтесь самостоятельно исследовать предмет, убедившись, что по близости нет хозяина, сообщите об находке в милицию. Какой бы внешне дорогостоящий и привлекательный не казалась данная вещь, помните, что одно прикосновение к ней может лишить жизни вас и окружающих.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Не трогайте, не вскрывайте и не передавайте находку и не позволяйте никому делать этого до прибытия специалистов</li> <li>Закфиксируйте время обнаружения находки.</li> <li>Постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки и не прикасались к ней. Объясните людям, что вы вызвали милицию. (Минимальные безопасные расстояния при взрыве взрывного устройства приведены в таблице 1.)</li> <li>Обязательно дождитесь прибытия милиции. Помните, что вы являетесь важным очевидцем.</li> </ol> <p align="center"><b>Автомобили, начиненные взрывчаткой</b></p> <p>Террористы могут использовать для засады взрывные механизмы автомобилей. Для предотвращения терактов с использованием автомобилей – бей следует проявлять бдительность и обращать внимание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на машины без номеров или с нестандартными номерными знаками, поскольку в этом случае затруднена идентификация угнанных машин, которые могут быть использованы террористами для установки взрывных устройств;</li> <li>на машины, нетипичные для данного района;</li> <li>на машины, припаркованные с нарушением правил дорожного движения. Так как террористы могут быстро разпарковать машину и успешно покинуть место парковки.</li> </ul> <p align="center">Таблица</p> <p align="center"><b>Минимальное безопасное расстояние при взрыве взрывного устройства</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Взрывное устройство</th> <th>Минимальное безопасное расстояние (с учетом возможности возникновения осколков), м</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Грамота РГД-5</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Граната Ф-1</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Тротильная шашка массой 200 граммов</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Тротильная шашка массой 400 граммов</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Шашка масса 0,33 литра</td> <td>55</td> </tr> </tbody> </table>	Взрывное устройство	Минимальное безопасное расстояние (с учетом возможности возникновения осколков), м	Грамота РГД-5	50	Граната Ф-1	200	Тротильная шашка массой 200 граммов	45	Тротильная шашка массой 400 граммов	60	Шашка масса 0,33 литра	55	<table border="1"> <tr> <td>Минус МОН-50</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Чемодан (кейс)</td> <td>230</td> </tr> <tr> <td>Дорожный чемодан (большая сумка)</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>Автомобиль типа «Жигули»</td> <td>460</td> </tr> <tr> <td>Автомобиль типа «Волга»</td> <td>530</td> </tr> <tr> <td>Микроавтобус</td> <td>920</td> </tr> <tr> <td>Грузовая автомашина (фуриго)</td> <td>1240</td> </tr> </table> <p align="center"><b>Передача подозрительных предметов</b></p> <p>Помните, что террористы могут замаскировать взрывчатое вещество не только под бесхозно лежащий предмет, но попытаться передать такой взрывоопасный предмет другим людям под благовидным, на первый взгляд, не вызывающим подозрений, предлогом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра.</li> <li>Не соглашайтесь на предложение незнакомых лиц выполнять за вознаграждение малознакомую работу (например, перенос пакета, передача посылки).</li> <li>Не переносите сами и не передавайте другим чужие вещи для перевозки железнодорожным, автомобильным и другими видами транспорта.</li> <li>Не пропусайте к себе в дома, подъезды подозрительных посторонних. Поддерживайте условия, исключающие проживание в подвалах и на чердаках многоквартирных зданий посторонних лиц, не имеющих к ним отношения по работе. Участвуйте в организации доверия жильцам вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдать, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков.</li> </ol> <p align="center"><b>Угроза террористов-смертников</b></p> <p align="center"><b>Как выявить террориста</b></p> <p>Террористы, как правило, действуют скрытно, стараясь не попадать на глаза ни правоохранительным органам, ни простым гражданам. Но их деятельность вполне может показаться необычной или подозрительной. Если признаки странного поведения не имеют естественного объяснения, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы (по телефону в милицию).</p> <p>Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы этих людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д. Не пытайтесь их останавливать сами, иначе вы можете стать их первой жертвой.</p> <p align="center"><b>На что необходимо обращать внимание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на подозрительных лиц, иногда нарочито неинтересных, не выделяющихся, но чем-либо странных;</li> <li>на незнакомых людей, в поведении которых угадываются признаки изучения обстановки, повышенный интерес к деятельности объектов конспирации, промышленности, культуры и здравоохранения, учебных заведений. Обращайте внимание на проведение такими людьми фото- видеосъемки, составление планов объектов (местности);</li> <li>будьте внимательны к действиям лиц, выходящих из окружающих здания на рабочие объекты, по порядку доступа на них;</li> <li>на небольшие группы людей, собравшихся с определенной целью, возможно агрессивно настроенных;</li> <li>на сдаваемые или снимаемые квартиры, подвалы, подобные помещения, склады, вокруг которых наблюдается странная активность;</li> <li>на людей, которые расспрашивают о пропусках режиме в школе (каком-либо другом учреждении), заглядывают в окна, намереваются проникнуть в учебное заведение, минуя охрану;</li> <li>на подозрительные телефонные разговоры;</li> <li>на подозрительные связи какого-либо лица с регионами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.</li> </ul> <p><b>Важно! В случае, если вы заметили подозрительное, проявите настойчивость в преследении ситуации, при необходимости приложите близким и знакомым, соседям. Некоторые бесчеловечные злодеи могут сказать, что это паранойя. Нет, это бдительность, проявлять ее все равно всегда правильно.</b></p> <p>Придерживайтесь следующих рекомендаций, разработанных специалистами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>будьте особо бдительными и остерегайтесь людей, одетых не по сезону. Если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку – будьте особенно осторожны – под такой одеждой террористы часто носят пружину бомбы. Лучше всего держаться от него подальше и обратиться по необходимости сотрудникам правоохранительных органов;</li> <li>остерегайтесь людей с большими сумками, баулами и чемоданами, особенно, если они находятся в неперевозимом месте (например, с баулом в кинотеатре или на празднике). Несмотря на то, что этот человек, скорее всего, окажется туристом или торговцем, все же лишняя осторожность не повредит;</li> <li>старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервно, испуганно, огадывается, проверяя что-то в одежде или в багаже;</li> <li>если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за mimмой его лица. Специалисты сообщают, что смертник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву.</li> </ul>	Минус МОН-50	85	Чемодан (кейс)	230	Дорожный чемодан (большая сумка)	350	Автомобиль типа «Жигули»	460	Автомобиль типа «Волга»	530	Микроавтобус	920	Грузовая автомашина (фуриго)	1240
Взрывное устройство	Минимальное безопасное расстояние (с учетом возможности возникновения осколков), м																										
Грамота РГД-5	50																										
Граната Ф-1	200																										
Тротильная шашка массой 200 граммов	45																										
Тротильная шашка массой 400 граммов	60																										
Шашка масса 0,33 литра	55																										
Минус МОН-50	85																										
Чемодан (кейс)	230																										
Дорожный чемодан (большая сумка)	350																										
Автомобиль типа «Жигули»	460																										
Автомобиль типа «Волга»	530																										
Микроавтобус	920																										
Грузовая автомашина (фуриго)	1240																										
<p align="center"><b>Обнаружение оружия и взрывчатых веществ методом контроля техники и ручной клади</b></p> <p>Такой метод используется, например, в аэропорту. Существует широкий арсенал технических средств, реализующих различные методы и обеспечивающих эффективный контроль.</p> <p>Основным средством контроля людей являются стационарные и ручные металлоискатели. В последние годы новые технологии и технологические решения позволили создать радиационные системы для контроля человека. Такие системы, использующие обратнорассеянное рентгеновское излучение, позволяют выявлять скрытые на теле человека оружие, взрывчатку и наркотики. Следует отметить, что суммарная дозовая нагрузка на контроль в несколько сотен раз ниже, чем необходимая дозовая нагрузка при медицинском обследовании (например, флюорографии) человека.</p> <p>В качестве основного наиболее информативного и эффективного инструмента для досмотра ручной клади и багажа используются различного типа рентгеновские или рентгенотелевизионные установки - интроскопы. Они позволяют в режиме реального времени рассмотреть внутреннюю структуру контролируемого объекта, распознать инородные включения или дефекты. Возможности рентгенотелевизионных систем позволяют обнаружить отдельные элементы оружия и взрывных устройств, контейнеры с опасными веществами и другие запрещенные к провозу предметы.</p> <p align="center"><b>Действия, если взрыв произошел рядом с вашим домом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Необходимо успокоиться самим и успокоить ваших близких. Позвонить в милицию и уточнить обстановку.</li> <li>В случае необходимости эвакуации надо взять документы и предметы первой необходимости.</li> <li>Продвигаться следует отступая, не трогать поврежденные конструкции и оголенные провода.</li> <li>В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не следует пользоваться открытым пламенем (сигареты, свечками, факелами и т.п.).</li> <li>При загорании одежды надо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предпринять движение человека, вплоть до применения подножков. Для того, чтобы полностью загасить пламя, нужно устранить всякий приток воздуха под защитное покрытие. Для этого следует придавить клапанную часть на место ожога. Не надо трогать ничего, что пришло к ожогу. Следует отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт.</li> <li>Если в поврежденном здании лестница задымлена, надо открыть находящиеся на лестничной клетке окна, либо выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно закрыть.</li> <li>Нельзя выходить через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. В этом случае следует выйти на балкон или подходы к окну и подавать сигналы о помощи, предварительно как можно сильнее уплотнить дверь, через которую возможно проникновение дыма, мокрой тканью. Спасение следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стокам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Необходимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, т.к. неизбежны травмы. Выходить из зоны пожара необходимо в наветренную сторону, то есть откуда дует ветер.</li> <li>Если на вас загорелась одежда, ляте на землю и, перекутываясь, сбивайте пламя. Увидев человека в горящей одежде, набрасывайте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрытие. На место ожога надо наложить повязку и отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт.</li> <li>Если горит электроворонка, сначала нужно вывернуть пробки или выключить рубильник, а потом приступать к тушению.</li> <li>При задымлении надо защитить органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем.</li> </ol> <p><b>Важно! Действуйте в строгом соответствии с указаниями приведенных на месте чрезвычайной ситуации сотрудников правоохранительных органов и МЧС.</b></p> <p align="center"><b>Порядок действий при взрыве на улице</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Услышав взрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны вне укрытия в положении стоя. Косвенное воздействие ударной волны заключается в поражении людей летящими обломками зданий, камнями, битым стеклом и другими предметами.</li> <li>Если рядом есть пострадавшие - оказать первую помощь. Остановить кровотечение можно, пережав ремнем или чем-то другим, пожом на артерию, выше места ранения. Делайте это быстро. Кровотокаемость террористов не имеет пределов. Они нередко проводят второй подрыв именно в момент, когда уцелевшие после первого взрыва граждане пытались помочь пострадавшим. Не надо пробовать поднять с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.</li> <li>Если есть мобильный телефон - вызвать спасателей и позвонить своим близким, чтобы они не волновались.</li> </ol> <p align="center"><b>Порядок действий при взрыве в помещении</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>При взрыве обязательно надо упасть на пол.</li> <li>Если в здании или в помещении, где вы находитесь, произошел взрыв, главное – сохранить спокойствие. Будьте уверены, что сможете выбраться.</li> </ol>	<p align="center"><b>Действия в случае возникновения пожара после взрыва</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обмотать лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них.</li> <li>Притянуться как можно ниже или даже ползти, при этом стараться выбраться из здания как можно быстрее.</li> <li>Если в здании пожар, а перед вами закрыта дверь, прежде чем открыть ее, надо потрогать ручку тыльной стороной ладони. Если ручка не горячая - медленно открыть дверь и проверить, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, и не мешают ли вам что-либо выбраться.</li> <li>В случае, если в соседней комнате нет серьезной задымленности или огня, надо выбраться, никуда прибегая к полу.</li> <li>Если дым и огонь не дают вам пройти, следует закрыть дверь и искать другой выход из здания. Если ручка двери или сама дверь горячая – не открывайте ее.</li> <li>В крайнем случае, выбравшись из здания можно воспользоваться окнами, но только, если вы находитесь на небольшой высоте.</li> <li>Если вы не можете выбраться из здания, необходимо подать сигнал спасателям, что вам нужна помощь. Для этого можно размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.</li> </ol> <p align="center"><b>Действия, если вы не можете выбраться из помещения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Стараться укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.</li> <li>Не прятаться вблизи окон или других стеклянных предметов - вас может ранить осколками.</li> <li>Если вы получили травмы, надо постараться оказать себе самостоятельно помощь, устроиться удобнее, убрать от себя острые, твердые и колющие предметы, устроиться. Если тяжелым предметом правдой руку, ногу или другую часть тела – надо масировать ее для поддержания циркуляции крови.</li> <li>Укрепив завал, постараться установить подпорки под конструкцию над собой.</li> <li>Если есть возможность - найти и надеть теплые вещи.</li> </ol> <p align="center"><b>Первое действие под обломками</b></p> <p>Даже если после взрыва ваше помещение внешне не пострадало, не надо забираться в шельи между шкафами, платяными и приборами. При остаточном обрушении они могут завалить, а вы окажетесь в собственной ловушке. Надо отключить свет, газ, воду, если это возможно. Выдержаться на некоторое время от выхода из помещения - возможно, не все еще осмыслено и последуют последующие обрушения. При взрывах и авариях средней тяжести в домах самым безопасными местами считаются проемы двери в капитальных стенах или, наконец, место под большими несмещаемыми столами.</p> <p>Большое время люди гибнут возле труб, лифтов, электрощитов.</p> <p>И еще один важный момент! При взрывах, пожарах и разрушениях <b>нельзя</b> спасать вещи до того, как спасены люди.</p> <p align="center"><b>Как выжить, если вас завалило:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>не падать духом, успокоиться, дышать глубоко и ровно, настроиться на то, что вас спасут;</li> <li>голосом и стуком надо привлекать внимание людей. Если вы находитесь глубоко под обломками здания, надо перемещать влево - вправо любой металлический предмет (колючку, ключи и т.п.) для обнаружения вас экзоскелетом. По возможности делать это при остановке работы спасательного оборудования (минуты тишины). Не стесняться звать на помощь. Многие из жертв пожара вспоминали, что труднее всего им было откликнуться странным комплексом и покрестить помощью у формально незнакомых им людей;</li> <li>если пространство около вас относительно свободно - не зажигать зажигалки. Надо беречь кислород. Продвигаться осторожно, стараясь не вывалить нового обвала, ориентироваться по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом;</li> <li>при обнаружении пострадавшего, первое, что следует сделать, это пропустить шланг или трубку для обеспечения подачи воздуха даже при возможных последующих обвалах;</li> <li>учитывайте, что разбор завала ведется сверху вниз, а не с боков. Так поступают, чтобы избежать обвала;</li> <li>как только контакт со спасателями установлен, надо сообщить им свое имя, описать ваши повреждения, состояние завала вокруг вас, место, где вы находитесь в здании при обвале;</li> <li>обо всех ваших дальнейших инициативах консультируйтесь со спасателями. Старайтесь говорить с людьми на поверхности.</li> </ul> <p align="center"><b>Действия при взрыве в вагоне метро</b></p> <p>Аварийная и опасная ситуация может возникнуть в результате взрыва в вагоне метро на перегоне между станциями. В этом случае после остановки электропоезда по команде машиниста следует бег панники, с соблюдением правил личной безопасности покинуть вагон (как правило, через боковые двери). После выхода из вагона необходимо двигаться по тоннелю к ближайшей станции в указанном направлении.</p>																										

## Практическая часть

1. Изучите памятку действий при угрозе обрушения зданий.
2. Изучите памятку действий при пожаре в общественных местах.
3. Изучите памятку по действиям в чрезвычайных ситуациях, при угрозе совершения (совершения) террористического акта.

4. Просмотрите видео материала по ссылке: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3342/main/>.

5. Выполните тренировочные задания в виде теста по ссылке: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3342/train/#193654>:

<p>Дополните предложение: «Терроризм – это __ насилия и практика воздействия на общественное сознание, на принятие решений органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения или иными формами противоправных насильственных действий».</p> <p><input type="radio"/> практика</p> <p><input type="radio"/> идеология</p> <p><input type="radio"/> теория</p>	<p>Дополните предложение: «В настоящее время терроризм угрожает __ безопасности Российской Федерации, её территориальной целостности».</p> <p><input type="radio"/> политической</p> <p><input type="radio"/> военной</p> <p><input type="radio"/> национальной</p> <p><input type="radio"/> общей</p>
<p>В период с 1990 до 2000 года на территории России произошло __ актов террористической направленности.</p> <p><input type="radio"/> 16</p> <p><input type="radio"/> 168</p> <p><input type="radio"/> 68</p> <p><input type="radio"/> ни одного</p>	<p>Какие из перечисленных факторов относятся к поражающим факторам террористических актов? Выберите все правильные ответы.</p> <p><input type="checkbox"/> эффект внезапности и неожиданности</p> <p><input type="checkbox"/> адекватное поведение людей</p> <p><input type="checkbox"/> нападение на политические и экономические объекты</p> <p><input type="checkbox"/> отсутствие массовых жертв</p> <p><input type="checkbox"/> неподготовленность населения и служб спасения к массовым травмам в неожиданных местах</p> <p><input type="checkbox"/> захват воздушных судов и других транспортных пассажирских средств</p>
<p>Какие из перечисленных признаков относятся к террору? Выберите все правильные ответы.</p> <p><input type="checkbox"/> страх</p> <p><input type="checkbox"/> кража</p> <p><input type="checkbox"/> насилие</p> <p><input type="checkbox"/> запугивание</p> <p><input type="checkbox"/> уничтожение</p>	<p>Какие из перечисленных действий необходимо выполнить, чтобы защититься в условиях захвата заложников? Выберите все правильные ответы.</p> <p><input type="checkbox"/> ни в коем случае нельзя вступать с террористами в пререкания</p> <p><input type="checkbox"/> не пытайтесь оказывать сопротивление</p> <p><input type="checkbox"/> задавайте уточняющие вопросы или пытайтесь вступить в диалог с террористами</p> <p><input type="checkbox"/> выполняйте все требования террористов, не создавайте конфликтных ситуаций</p> <p><input type="checkbox"/> будьте готовы к тому, что террористы для усмирения заложников используют повязки на глаза, кляпы, наручники или верёвки</p>
<p>Какие из перечисленных международных организаций занимаются антитеррористической деятельностью? Выберите все правильные ответы.</p> <p><input type="checkbox"/> ОБСЕ</p> <p><input type="checkbox"/> Интерпол</p> <p><input type="checkbox"/> ЮНЕСКО</p> <p><input type="checkbox"/> ООН</p>	<p>Какие из перечисленных законов регламентируют деятельность в условиях вооруженного конфликта? Выберите все правильные ответы.</p> <p><input type="checkbox"/> Федеральный закон «О военном положении»</p> <p><input type="checkbox"/> Федеральный закон «О терроризме»</p> <p><input type="checkbox"/> Федеральный закон «О чрезвычайном положении»</p> <p><input type="checkbox"/> Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»</p>

6. Составьте памятку «Правила поведения в различных ситуациях».

Работа в группах по 2 – 3 человека, при этом каждая группа работает над своей отдельной темой и все группы одновременно, независимо друг от друга, штурмуют одну задачу. Данная работа предполагает самостоятельную работу, обсуждение полученной информации в группе, распределение ролей в группе (написание памятки, подготовка сообщения и т.д.) На работу отводится 10-15 минут. Затем каждая группа представляет свой материал и как результат своей работы – памятку поведения.

Карточки задания для групп:

1 группа: Особенности взрыва. Приёмы маскировки взрывчатых веществ.

2 группа: Правила поведения при возможной опасности взрыва.

3 группа: Правила поведения при взрыве в общественном месте.

4 группа: Если вас завалило обломками стен.

5 группа: Правила поведения в случае захвата вас в заложники.

6 группа: Правила поведения, если вы подверглись нападению с целью похищения.

7 группа: Обеспечения безопасности при захвате самолёта.

8 группа: Обеспечение безопасности при перестрелке.

9 группа: Знакомство о порядке приема сообщений, содержащих угрозу террористического характера по телефону.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие виды террористических актов относятся к наиболее опасным?
2. Какие меры необходимо соблюдать для предотвращения возможного террористического акта?
3. Что грозит за заведомо ложное сообщение об акте терроризма?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Психическое здоровье и психологическое благополучие

#### Цель практического занятия

Сформировать представление о психическом здоровье и психологическом благополучии, их значении в жизни человека и общества.

#### Методический материал

*Психическое здоровье* – это состояние, при котором человек может справляться с повседневными стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в общественную жизнь.

При нормальном самочувствии человек способен:

1. Реализовывать свои способности: это подразумевает умение осознавать свои сильные стороны, развивать таланты и навыки, а также эффективно применять их в различных жизненных ситуациях.

2. Противостоять обычным жизненным стрессам: жизнь полна вызовов и трудностей, однако способность их преодолевать и адаптироваться к меняющимся условиям без сильных эмоциональных сбоев является важной частью нашего самочувствия. Эта способность включает в себя как короткие стрессовые периоды (экзамены, профессиональные вызовы), так и длительные стрессы (болезни, утрата, перемены).

3. Продуктивно и плодотворно работать: умение выполнять свои обязанности на рабочем месте или в учебе с высоким уровнем производительности и вовлеченности – это один из показателей морального равновесия. Индивид, у которого есть моральный баланс, сохраняет концентрацию, целеустремленность и мотивацию для достижения результатов.

4. Вносить вклад в жизнь своего сообщества: психически стабильная личность чувствует связь с окружающим обществом и активно участвует в его жизни. Это может быть помощь другим, участие в общественных проектах, добровольческая деятельность или просто стремление быть полезным в своем окружении.

Таким образом, психическое здоровье определяется как комплексное состояние, позволяющее личности сохранять баланс между своими внутренними потребностями и требованиями внешней среды.

*Психологическое благополучие* – это гармония внутри человека, способность развиваться, принимать себя и поддерживать хорошие отношения с другими, имея жизненные цели и смысл.

Оно проявляется через множество аспектов:

1. Гармония между различными составляющими личности: психологически благополучный человек обладает целостным представлением о себе. Это означает, что у него отсутствуют внутренние конфликты, его желания, ценности и убеждения находятся в балансе, что помогает ему принимать осознанные и уверенные решения.

2. Способность к личностному росту: человек, ощущающий внутреннее благополучие, всегда стремится к развитию. Это проявляется в желании учиться, улучшать свои навыки и качества, достигать новых высот в личной и профессиональной жизни. Постоянное стремление к совершенствованию – важный показатель психологического здоровья.

3. Самопринятие и позитивные отношения с окружающими: осознание и принятие своих сильных и слабых сторон, без излишней самокритики или высокомерия, свидетельствует о высоком уровне моральной удовлетворенности. При этом личность, обладающая психологическим благополучием, умеет строить здоровые отношения с другими, поддерживать взаимопонимание и избегать конфликтов.

4. Наличие жизненных целей и чувство осмысленности жизни: достаточность личности тесно связано с пониманием того, ради чего человек живет, каких целей он хочет достичь. Люди, обладающие внутренней гармонией, всегда имеют четкие ориентиры и стремления, которые помогают им преодолевать трудности и добиваться успеха.

Психологическое благополучие, таким образом, основывается на осознании личных потребностей и способности их реализовать без вреда для себя и окружающих.

*Стресс и его влияние на человека.*

*Стресс* – это универсальная реакция организма на различные раздражители, которая может возникнуть как ответ на внешние или внутренние изменения.

Этот процесс задействует как физиологические, так и эмоциональные аспекты. Это способ адаптации к новым или сложным условиям, однако реакция может варьироваться в зависимости от силы и продолжительности воздействия. Он может быть вызван множеством факторов, начиная от школьной нагрузки и заканчивая социальными или семейными проблемами.

Неспецифическая реакция организма – когда тело реагирует одинаково на любые раздражители, независимо от их природы.

Физиологическая и эмоциональная реакция – стресс включает как физические изменения (учащение сердцебиения, мышечное напряжение), так и темпераментные (тревога, беспокойство).

*Влияние нервного напряжения на организм*

Его последствия для организма могут проявляться на разных уровнях – физиологическом, эмоциональном и поведенческом. Вот как это выражается:

Физиологические реакции: Это состояние вызывает ряд изменений в организме, которые включают активацию симпатической нервной системы. В результате организм подготавливается к реакции «бей или беги», даже если непосредственной опасности нет:

1. Учащенное сердцебиение, увеличение давления.
2. Усиленное потоотделение.
3. Повышение уровня сахара в крови.
4. Сужение сосудов и повышение мышечного тонуса

Эмоциональные реакции: Это состояние может привести к изменениям в моральной сфере человека, делая его более восприимчивым к негативным переживаниям.

Подростки могут испытывать:

1. Тревожность и беспокойство.
2. Раздражительность, вспыльчивость.
3. Чувство подавленности и грусти.

Поведенческие реакции: Он также отражается на повседневном поведении. Люди, находящиеся в таком состоянии, могут проявлять следующие симптомы:

1. Нарушение сна: трудности с засыпанием или частые пробуждения.
2. Изменение аппетита: как снижение, так и повышение желания принимать пищу.
3. Проблемы с концентрацией внимания, ухудшение памяти.

Длительное нахождение в состоянии стресса без возможности релаксации может привести к хроническим проблемам со здоровьем, как физическим, так и психоэмоциональным. Это может спровоцировать возникновение таких заболеваний, как сердечно-сосудистые нарушения, язвенные болезни, депрессивные состояния и тревожные расстройства.

*Меры профилактики стресса.*

Стресс может быть вызван множеством факторов, и для его предотвращения важно следовать определенным рекомендациям, которые помогут сохранить внутреннее равновесие и поддерживать организм в тонусе. Профилактика этого состояния включает разнообразные подходы – от физической активности до социальной поддержки.

Основные меры, которые помогут уменьшить воздействие негативных факторов и повысить устойчивость к повседневным трудностям:

1. Физическая активность.
2. Правильное питание.
3. Режим дня.
4. Социальная поддержка.
5. Хобби и творчество.

### **Практическая часть**

1. Изучите понятия «психическое здоровье» и «психологическое благополучие».
2. Выделите признаки психически здоровой личности.

Работа в группах по 2 – 3 человека.

Основные вопросы для обсуждения могут быть следующими:

- 1) Какие качества, на ваш взгляд, отличают человека, обладающего устойчивым психическим состоянием?
- 2) Какое поведение может говорить о наличии проблем с моральным равновесием?
- 3) Какие факторы окружающей среды или внутренние состояния могут способствовать укреплению душевного здоровья?

После обсуждения необходимо зафиксировать свои идеи в тетрадях и представить свои выводы перед группой.

3. Составьте личный план по укреплению психического здоровья на неделю, включив в него минимум 5 конкретных действий. В план должны входить такие элементы, как физические нагрузки, организация правильного режима дня, время хобби, общение с близкими и поддержание сбалансированного питания.

### **Контрольный тест:**

1. Что такое психическое здоровье?
  - а) Отсутствие физических болезней
  - б) Способность эффективно работать и вносить вклад в общество
  - в) Хорошее настроение каждый день
2. Какой вид стресса может быть полезным?
  - а) Хронический стресс
  - б) Дистресс
  - в) Эустресс
3. Что из перечисленного НЕ является признаком психологического благополучия?
  - а) Самопринятие
  - б) Постоянная тревога
  - в) Наличие жизненных целей
4. Какое воздействие оказывает стресс на организм?
  - а) Понижает кровяное давление
  - б) Ускоряет сердцебиение
  - в) Улучшает концентрацию внимания
5. Что НЕ входит в список мер профилактики стресса?
  - а) Физическая активность
  - б) Правильное питание
  - в) Употребление алкоголя (правильный ответ)
6. Что такое визуализация как метод борьбы со стрессом?

- а) Просмотр фильмов
  - б) Рисование картин
  - в) Мысленное представление спокойного места
7. Какой вид активности НЕ рекомендуется для снятия стресса перед сном?
- а) Чтение книги
  - б) Интенсивные физические упражнения
  - в) Прослушивание спокойной музыки

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Конфликты и способы их разрешения

#### Цель практического занятия

Обобщить теоретические знания в области сущности конфликтов, рассмотреть причины возникновения конфликтов и способы их разрешения.

#### Методический материал

В современном мире с конфликтными ситуациями мы сталкиваемся довольно часто: дома, на улице, и естественно на работе.

*Конфликт* – противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

Причиной конфликта может стать различия в целях, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения. Конструктивные стороны конфликта:

1. конфликт дает увидеть скрытые отношения;
2. конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
3. конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычные;
4. способствует сплочению коллектива в противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта:

1. отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
2. нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины (ухудшение социально-психологического климата в коллективе);
3. ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений;
4. временные потери. На 1 минуту конфликта, приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

*Типы поведения в конфликтных ситуациях.*

1. соревнование (конкуренция) – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. избегание – отсутствие стремления к кооперации;
4. сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон;
5. компромисс – это взаимные уступки, готовность поступиться своими интересами и частично учесть интересы другого (один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает или оба проигрывают).

Рубин, автор многочисленных работ по проблемам конфликтов и переговоров, предлагает различать следующие возможные способы урегулирования конфликтов:

1. доминирование, когда одна из сторон пытается навязать свою волю физическими или психологическими средствами;
2. капитуляция – одна сторона безоговорочно уступает победу другой;
3. уход – одна сторона отказывается продолжать участвовать в конфликте;
4. переговоры – стороны конфликта (две или более) используют обмен предложениями и идеями, чтобы найти взаимно приемлемое соглашение;

5. вмешательство третьей стороны – индивида или группы, не имеющих прямого отношения к конфликту, но предпринимающих усилия, направленные на продвижение к соглашению.

*Алгоритм выхода из конфликтной ситуации:*

1. Признайте факт конфликта. Одна из основных ошибок, которая допускается в конфликте – это «закрывание глаз». Удобно думать, что все уляжется само собой. Но, к сожалению, не уляжется.

Невысказанные слова и негативные эмоции будут накапливаться и в конце концов приведут к взрыву и еще более серьезному конфликту.

2. Продумайте место и время. Часто рекомендуется решать конфликт сразу, «по горячему». Это хорошо, но не всегда. Если негативные эмоции сильны, лучше немного отложить решение конфликта. Продумайте, когда и где лучше всего поговорить так, чтобы свести к минимуму негатив.

3. Найдите смелость говорить. Только разговором можно решить конфликт. Проговаривайте Ваши чувства и переживания («Я хочу помириться, но чувствую нерешительность»). Избегайте обвинений. Вместо «ты злой (злая)» лучше сказать «я чувствую злость с твоей стороны».

4. Контролируйте эмоциональный фон. Если в процессе разговора негативные эмоции возрастают, необходимо снять напряжение. Например: сделать 5-минутную паузу, перейти в другую комнату, приготовить чай...

5. Дайте возможность выговориться. Дайте себе позволение выслушать и понять. Пусть близкий Вам человек почувствует, что он действительно может выговориться, и его действительно будут слушать.

6. Попробуйте понять. Попробуйте сделать следующее: мысленно посмотрите на происходящее со стороны. понимания.

7. Совместно придумайте выход. Результатом Вашего разговора должен быть некий план, разработанный совместно. Такой, который устроит всех. План должен быть конкретным и пошаговым. Кроме того, Вам необходимо договориться о том, как каждый будет выполнять его, и о том, что делать в непредвиденных ситуациях.

#### **Чего НЕЛЬЗЯ делать:**

1. Нельзя обвинять друг друга. Ведь естественная реакция на обвинение (даже если оно справедливо) - агрессия.

2. Нельзя вспоминать прошлые ошибки. Вместо того, чтобы припоминать ошибки и обиды, лучше сконцентрировать внимание на том, как выйти из ситуации.

3. Нельзя перебивать. Перебивание всегда сильно раздражает. В итоге Ваш собеседник сконцентрируется на агрессии вместо собственных переживаний.

4. Нельзя высмеивать.

#### **Практическая часть**

##### *1. Упражнение на взаимодействие «Веревочка»*

Участника делятся на 2 группы, каждой группе выдается веревочка по 5 метром. Участники закрывают глаза и с помощью веревки строят треугольник, квадрат и круг. Разговаривать можно.

1) Какие эмоции вы испытываете после выполнения данного упражнения;

2) Удалось ли вам договориться и выполнять задание.

##### *2. Работа в микро-группах.*

1) Легко или сложно вам было найти выход из данной конфликтной ситуации;

2) Какой стиль поведения вы использовали при выходе из конфликтной ситуации.

3. *Внимательно прочитайте предложенный список пословиц. Данные пословицы отражают определенное отношение к окружающим людям и соответствующее поведение. Определите к какой стратегии решения конфликтов можно отнести описываемый тип поведения. Обоснуйте*

*свое решение, дав толкование 3-х или более пословиц для иллюстрации. Придумайте свою модель разрешения конфликта.*

Задача 1.

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
3. Кто ударит и убежит, тот может драться хоть каждый день.
4. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
5. Кто спорит – ни гроша не стоит.
6. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
7. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.

Задача 2.

1. Если вы не можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.

2. Кто сильнее, тот и правее.
3. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
4. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
5. Кто не отступает – тот обращает в бегство
6. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
7. В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.

Задача 3.

1. Мягко стелет, да жестко спать.
2. Не подмажешь – не поедешь.
3. Убивай врагов своей добротой.
4. Добро слово победит.
5. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.
6. Кротость торжествует над гневом.
7. Если в тебя швырнули камень – брось в ответ кусок ваты.

Задача 4.

1. Рука руку моет.
2. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
3. Честная сделка не вызывает ссоры.
4. Ты – мне, я – тебе.
5. Кто дарит – друзей наживает.
6. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
7. Взаимные уступки прекрасно решают дела.

Задача 5.

1. Ум хорошо, а два лучше.
2. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все бают.
3. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
4. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
5. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
6. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
7. Копай и копай без усталы – докопашь до истины.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта

#### Цель практического занятия

Изучить меры антитеррористической защищенности.

#### Методический материал

«Террористический акт» – это непосредственное совершение преступления террористического характера. Это может быть осуществление взрыва, поджога или иных действий, связанных с устрашением населения и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления экологической катастрофы или иных особо тяжких последствий, в целях противоправного воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

В настоящее время терроризм принял очень серьезные масштабы и угрожает стать одним из главных препятствий на пути решения общечеловеческих и государственных задач в XXI веке. Если обратиться к статистике, то количество террористических актов постоянно увеличивается, они становятся все более жестокими и все чаще их объектами становятся люди.

Если в 70 – 80-х годах прошлого века 80 % террористических актов было направлено против собственности и только 20 % против людей, в 80-х годах это соотношение уже изменилось 50 % на 50 %, то в 90-х годах только 30 % терактов было направлено против собственности и уже 70 % против конкретных групп людей. В настоящие дни эта тенденция сохраняется.

Организаторы террористических акций стремятся посеять страх среди населения, выразить протест политике правительства, нанести экономический ущерб государству или частным фирмам, уничтожить своих соперников, затруднить работу правоохранительных органов.

При определенных условиях акции террористов могут привести к возникновению крупномасштабных экологических, экономических катастроф и массовой гибели людей. Так, в последнее время значительно возросло число угроз взрывов объектов атомной энергетики, транспорта, экологически опасных производств и в местах массового скопления людей, включая метро, крупные торговые и зрелищные комплексы, образовательные учреждения.

Все виды террористических актов, выделяемые на сегодняшний день, можно классифицировать по двум признакам:

- по способу осуществления;
- по характеру используемых средств насилия.

*\*Демонстрация видео «ЛИЦО ТЕРРОРИЗМА»*

Вопросы безопасности людей всегда актуальны, так как самое ценное для нас – здоровье и жизнь людей.

Разберем один из основных способов совершения террористического акта, такого как «Подрыв взрывного устройства»

**Вопрос преподавателя:** Подумайте, как могут быть замаскированы взрывные устройства?

*\*Демонстрация видео «БЕСХОЗНЫЕ ПРЕДМЕТЫ».*

**Вопрос преподавателя:** Назовите взрывоопасные предметы.

*\*Демонстрация презентации «САМОДЕЛЬНЫЕ ВЗРЫВНЫЕ УСТРОЙСТВА».*

В настоящее время террористами используются взрывные устройства самые разнообразные как по внешнему виду, так и по принципу их действия.

Например, взрывное устройство в виде сумки, кейса, чемодана могут взорваться при попытке сдвинуть их с места, поднять, открыть.

Взрыв может произойти и в результате срабатывания какого-либо механического или электромеханического взрывателя замедленного действия, без непосредственного воздействия на предмет, по истечении заданного времени замедления.

Если взрывное устройство имеет радиовзрыватель, то взрыв также может произойти без контакта с взрывным устройством в любой момент времени по команде, переданной по радио.

Взрыв может быть осуществлен по проводам электровзрывной цепи путем подключения какого-либо источника тока.

Большое распространение получили взрывные устройства, срабатывающие при включении радиоприемника, телевизора, электрического фонарика или других предметов бытовой техники, работающих от электрической сети, аккумуляторов или батареек. Включением этих устройств замыкается электровзрывная сеть, в результате чего срабатывает электродетонатор или электрозапал и происходит взрыв заряда взрывчатого вещества.

**Вопрос преподавателя: Вспомните и назовите основные поражающие факторы при взрыве.**

Изучим правила безопасного поведения при угрозе и в результате террористического акта. Основным мероприятием по спасению людей при угрозе взрыва в зданиях является эвакуация людей.

**Вопрос преподавателя: Перечислите этапы эвакуации из здания колледжа.**

Знакомство с понятием «паника», ее предотвращение.

**Вопрос преподавателя: Ответьте, что является главным врагом при эвакуации из здания при угрозе террористического акта?**

Слово паника произошло от греческого (panikon), что означает «безотчетный ужас». Именно, безотчетный, заставляющий человека неудержимо стремиться любыми путями избежать опасной ситуации. Даже в тех случаях, когда реальной угрозы для жизни нет. И тогда зачастую само паническое движение многих людей становится причиной человеческих жертв.

**Вопрос преподавателя: Как вести себя при теракте?**

**Запишите основные рекомендации, как правильно вести себя в такой сложной ситуации:**

1. Если можете – бегите!

Суть рекомендаций спецслужб разных стран сводится к одному ключевому (и для многих очевидному) моменту: если знаете безопасный маршрут и можете по нему быстро покинуть опасное место – убегайте, если нет – прячьтесь.

Убегая, бросьте свои вещи. Возьмите с собой других людей. Предупреждайте встречных об угрозе.

Держитесь подальше от проемов дверей и окон. Если началась стрельба – мгновенно падайте на землю, прикрывайте голову руками, отворачивайтесь в другую сторону. Не двигайтесь. Если это безопасно, постарайтесь найти укрытие.

Как только окажетесь в безопасности – звоните в полицию.

Если идет контртеррористическая операция, не бегите навстречу сотрудникам спецслужб, чтобы они не приняли вас за преступника.

Идите к ним спокойно, избегайте резких движений. Держите руки на виду (французы рекомендуют поднять их), чтобы вас не приняли за террориста.

2. Если не можете убежать – прячьтесь!

Когда безопасно убежать не получается – прячьтесь. Ложитесь на пол, по возможности – подальше от окон, дверных проемов и открытых пространств.

Подойдет любое укрытие, но, если можете выбирать – поищите толстую металлическую опору или крепкую стену (например, толстую бетонную или из нескольких слоев кирпича).

Помните, что пули пробивают стекло, кирпич, дерево и металл.

Определите, где по отношению к вашему укрытию находятся выходы. Если это возможно и безопасно – забаррикадируйтесь в укрытии, отойдите от двери (так рекомендуют французы).

Спецслужбы напоминают, что в любом укрытии важно не перекрывать себе пути к отступлению.

Не шумите, отключите звук и вибрацию в мобильном телефоне. Если вы дома или в помещении – выключите свет и отключите всю технику, которая может шуметь.

3. Выбирайте сами, давать ли отпор террористам! Если у вас нет специальной подготовки – лучше не «геройствовать».

«При отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, удержите от этого соседей,» – предостерегает ФСБ.

Позиция ведомства по этому вопросу, впрочем, не слишком четкая.

Так, при нападении на аэропорт ФСБ рекомендует не помогать силам безопасности «если полностью не уверены в эффективности подобных действий».

В другом совете спецслужба отмечает, что «решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов».

Атаковать нападающего лишь в крайнем случае, если ничего больше не остается.

Рекомендуют найти предметы, которые можно использовать в качестве оружия и скооперироваться, если возможно, с другими людьми.

4. Если вас взяли в заложники – не сопротивляйтесь!

Старайтесь не шуметь, и не делать резких движений. Не смотрите преступникам в глаза, не ведите себя вызывающе. Выполняйте требования захватчиков, не противоречьте и не оказывайте сопротивления.

Если вам нужна медицинская помощь – говорите спокойно и кратко, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения от захватчиков.

Наблюдайте и слушайте. Не дайте ослабнуть сознанию: занимайтесь умственными упражнениями, тренируйте память, ведите счет времени. Если это возможно и безопасно – займитесь физическими упражнениями.

Узнайте у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены. Попробуйте установить контакт с захватчиками.

Не обсуждайте с другими заложниками принадлежность террористов.

В случае, если спецслужбы начнут операцию по освобождению заложников, ложитесь на пол лицом вниз, закрывайте голову руками и не двигайтесь.

Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб. По возможности, держитесь подальше от дверных проемов и окон.

5. До и после теракта!

Как только вы окажетесь в безопасности – сообщите о произошедшем в полицию.

Если вы были среди заложников – запоминайте подробности нападения в мельчайших деталях. Спецслужбам будет важно знать, где конкретно находятся террористы, где вы их в последний раз видели, сколько их было, во что они были одеты и чем вооружены. Также важно донести информацию о здании, есть ли внутри раненые, сколько внутри заложников, где находятся входы и выходы.

Не сообщайте в соцсетях о действиях спецслужб, не распространяйте слухи и непроверенную информацию.

Многие теракты можно предупредить благодаря бдительности граждан, говорят британские, французские и российские спецслужбы в своих рекомендациях.

Если вы обнаружили подозрительный предмет и хозяина нет рядом – обязательно сообщите в полицию. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные сумки, пакеты, коробки, игрушки.

Не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте предмет. Зафиксируйте время его обнаружения. Дождитесь прибытия полиции.

*\*Демонстрация видео «СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ УГРОЗЕ».*

### **Контрольные вопросы**

1. Какие цели преследуют террористы?
2. Как действовать при обнаружении бесхозного предмета?
3. Перечислите уровни террористической угрозы и порядок действий при их введении?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Виды оружия массового поражения и поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты

#### Цель практического занятия

Изучить виды оружия массового поражения, а также виды, назначение и правила пользования средствами коллективной и индивидуальной защиты; узнать способы практического изготовления и применения подручных средств защиты органов дыхания.

#### Методический материал

*Оружием массового поражения (ОМП)* называют оружие, способное вызывать массовые потери личного состава, вооружения, техники в сравнительно короткое время.

К нему относится ядерное, химическое и биологическое оружие. В стадии разработок находятся и такие виды оружия как лазерное, геофизическое, озонное, климатическое, этническое, которые в дальнейшем могут быть отнесены к оружию массового поражения. Массовые потери может вызвать и зажигательное оружие, имеющееся на вооружении иностранных армий. Уже в первой мировой войне применялись два вида ОМП – химическое и биологическое.

Среди многообразия средств вооруженной борьбы особое место занимает биологическое оружие (БО). Идея использования патогенных микробов в качестве средства поражения людей возникла очень давно вследствие того, что вызываемые ими массовые инфекционные болезни (эпидемии) приносили человечеству неисчислимые потери, которые наиболее часто возникали как следствия войн.

Химическим оружием (ХО) называют такие средства боевого поражения, поражающие свойства которых основаны на токсическом воздействии отравляющих веществ на человека. Оно применяется с помощью авиации, ракетных войск, артиллерии, инженерных и химических войск.

Успехи в области ядерной физики, достигнутые к 40-м годам XX в., позволили ученым проникнуть в тайны атомного ядра, результатом чего явилось создание и принятие на вооружение самого мощного из видов оружия массового поражения – ядерного оружия (ЯО).

#### *Средства индивидуальной и коллективной защиты*

*Средства индивидуальной защиты* – это, в первую очередь, гражданский фильтрующий противогаз, который предназначен для защиты не только органов дыхания, но и лица и глаз человека. принцип защитного действия основан на предварительной очистке (фильтрации) воздуха от вредных примесей.



- 1 - корпус лицевой части МГП;
- 2 - фильтрующе-поглощающая коробка ГП-7к;
- 3 - очковый узел;
- 4 - узел клапана вдоха;
- 5 - переговорное устройство (мембрана);
- 6 - узел клапанов выдоха;
- 7 - обтюратор;
- 8 - наголовник (затылочная пластина);
- 9 - лобная лямка;
- 10 - височные лямки;
- 11 - щечные лямки;
- 12 - пряжки;

Наголовник предназначен для закрепления лицевой части. Он имеет затылочную пластину и 5 лямок; лобную, две височные две щечные Лобная и височные присоединяются к корпусу маски с помощью трех пластмассовых, а щечные – с помощью металлических «самозатягивающихся» пряжек. На каждой лямке с интервалом в 1 см нанесены упоры ступенчатого типа, которые предназначены для надежного закрепления их в пряжках. У каждого упора имеется цифра, указывающая его порядковый номер. Это позволяет точно фиксировать нужное положение лямок при подгонке маски. Нумерация цифр идет от свободного конца лямки к затылочной пластине. На фильтрующе-поглощающую коробку надевается трикотажный чехол, который предохраняет ее от грязи, снега, влаги, грунтовой пыли (грубодисперсионных частиц аэрозоля).

*Подбор лицевой части* необходимого типоразмера (роста) ГП-7 осуществляется на основании результатов измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтальной и вертикального обхвата головы.

Горизонтальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам сбоку на 2-3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы.

Вертикальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Измерения округляются с точностью до 5 мм.

По сумме двух измерений устанавливаю нужный типоразмер – рост маски и положение (номер) упоров лямок наголовника, в котором они зафиксированы. Первой цифрой указывается номер лобной лямки, второй – височных, третьей – щечных.

Нужный размер лицевой части (рост и номера упоров лямок) подбирается по специальной таблице, исходя из величин вертикального и горизонтального обхватов головы.

Рост лицевой части	1		2		3		
Положение упоров лямок	4-8-8	3-7-8	3-7-1	3-6-7	3-7-7	3-5-6	3-4-5
Сумма горизонтального и вертикального обхватов головы, мм	до 1185	1190-1210	1215-1235	1240-1260	1265-1285	1290-1310	1315 и более

**ПОДГОНКА ПРОТИВОГАЗА:** Установить по сумме горизонтального и вертикального обхвата головы рекомендуемое положение лямок наголовника. Лобную и височные лямки через прорези пряжек установить в пряжках так, чтобы рекомендуемая цифра полностью прошла через крайнюю прорезь, а уступ на лямке, соответствующий этой цифре, плотно прилег к перемычке пряжки. Щечные лямки распустили до ограничителей. Фиксаторы установить на щечных лямках таким образом, чтобы к перемычке фиксатора прилег уступ на лямке, соответствующий цифре, рекомендуемой для щечных лямок.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОСТИ ПОДГОНКИ И ГЕРМЕТИЧНОСТИ ПРОТИВОГАЗА:** При надетом противогазе закрыть отверстие в дне коробки пробкой или рукой, сделать глубокий вдох. Если воздух не проходит под маску, то маска подогнана и противогаз собран правильно. Если воздух при вдохе попадает под маску, то необходимо устранить причину неисправности в соответствии с Перечнем наиболее часто встречающихся или возможных неисправностей.

**КАК ПРОТИВОГАЗ ПРОВЕРИТЬ НА ИСПРАВНОСТЬ?** Осматривая лицевую часть, необходимо удостовериться в том, что она соответствует требуемому росту. Затем определить ее целостность, обратив внимание на стекла очкового узла. После этого проверить клапанную коробку, состояние клапанов. Они не должны быть покороблены, засорены или порваны. На фильтрующе-поглощающей коробке не должно быть вмятин, ржавчины, проколов, а в горловине – повреждений.

Следует обратить внимание также на то, чтобы в коробке не пересыпались зерна поглотителя. Новую лицевую часть противогаза перед надеванием необходимо протереть снаружи и внутри чистой тряпочкой, слегка смоченной водой, а клапаны выдоха продуть. При обнаружении в противогазе тех или иных повреждений их устраняют, при невозможности сделать это противогаз заменяют исправным. Проверенный противогаз в собранном виде укладывают в сумку: вниз – фильтрующе-поглощающую коробку, сверху – шлем-маску, которую не перегибают, а лишь немного подвертывают головную и боковую части так, чтобы защитить стекла очкового узла.

**СБОРКА ПРОТИВОГАЗА:** 1. Протереть лицевую часть снаружи и внутри чистой тряпочкой (ватой), слегка смоченной водой. 2. Просушить лицевую часть. 3. Продуть узел вдоха. 4. Снять резиновый экран. 5. Отвинтить наружную седловину. 6. Продуть узел выдоха. 7. Снять с горловины фильтрующе-поглощающей коробки колпачок с прокладкой. 8. Вынуть пробку из отверстия в дне. 9. Взять в левую руку лицевую часть и правой рукой присоединить фильтрующе-поглощающую коробку, завинчивая её до отказа в узел вдоха. 10. Протереть мягкой сухой чистой ветошью стекла. 11. Вскрыть коробку с незапотевающими пленками; извлечь комплект из 2-х пленок; взять незапотевающую пленку за края; вставить любой стороной пленку к очковому стеклу в паз очкового узла. 12. Вставить прижимное кольцо (резиновый стержень). 13. Вставить вторую пленку в очковый узел в том же порядке и последовательности. 14. Собранный противогаз уложить в сумку в следующей последовательности: положить противогаз переговорным устройством на ладонь левой руки; убрать правой рукой наголовник внутрь маски; вложить противогаз в сумку переговорным устройством вниз, а фильтрующе-поглощающей коробкой от себя.

*Внимание!* При пользовании противогазом зимой возможно огрубление (отверждение) резины, замерзание стекол очкового узла, смерзание лепестков клапанов выдоха или примерзание их к клапанной коробке. Для предупреждения и устранения перечисленных неисправностей необходимо: при нахождении в незараженной атмосфере периодически обогреть лицевую часть противогаза, помещая ее, например, за борт пальто. Если до надевания маска все же замерзла, следует слегка размять ее и, надев на лицо, отогреть руками до полного прилегания к лицу. При надетом противогазе предупреждать замерзание клапанов выдоха, обогреть время от времени клапанную коробку руками, одновременно продувая (резким выдохом) клапаны выдоха.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ПРОТИВОГАЗОМ:** Предохраняйте противогаз от ударов и толчков. Бережно обращайтесь с выдыхательными клапанами, обращайтесь особое внимание на целостность лепестков и правильную установку их в гнезда (без перекосов и короблений). Не храните противогаз в сыром месте, в увлажненной сумке и не допускайте попадания воды в фильтрующе-поглощающую коробку, просушите сумку при первой возможности. Не сушите и не храните противогаз труб, батареей отопления, и у костра. Не храните в сумке для противогаза какие-либо посторонние предметы. Не допускайте трения очковых стекол о жесткие поверхности. Оберегайте мембрану переговорного устройства от проколов острыми предметами, от механических повреждений, от попадания на мембрану сыпучих пылевидных веществ (песка, дорожной пыли и т.п.). Проводите осмотр противогаза не реже, чем предусмотрено правилами технического обслуживания. Проверку противогаза в камере с раздражающим веществом проводить не более 8 раз. Не беритесь незащищенными руками за наружную поверхность противогаза после работы в зараженной атмосфере. Предохраняйте от ударов фильтрующе-поглощающую коробку.

### **Практическая часть**

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА «Правила использования фильтрующего противогаза:**

- 1) объяснение предназначения и времени использования фильтрующего противогаза: 30 секунд;
- 2) правильное надевание фильтрующего противогаза на голову: 20 секунд.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОТИВОГАЗ С ПАНОРАМНОЙ МАСКОЙ



ПРОСМОТР  
ВИДЕОФИЛЬМА ПОРЯДОК  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ПРОТИВОГАЗА  
<https://youtu.be/d1mMY9V5jGU>

*СИЗ ОДЗ Капюшон защитный «Феникс»* – уникальное защитное средство, предназначенное для самостоятельной эвакуации из мест возможного отравления химически опасными и вредными веществами.

Главные достоинства «Феникса»: удобный в применении; для любого возраста; легкий и компактный; одевается за считанные секунды; обеспечивает круговой обзор; не стесняет движений.

Защитные свойства: «Феникс» защищает не менее 20 минут от 20 видов опасных химических веществ: ацетонитрила, акрилонитрила, бензола, метилакрилата, метилбромид, метилмеркаптана, этилмеркаптана, этиленсульфида, этиленimina, хлорпикрина, циклогексана, фосфорорганических веществ; хлора, мышьяковистого водорода, сероводорода, сероуглерода, синильной кислоты, фосгена; диоксида серы, водорода хлористого, водорода бромистого, водорода фтористого; аммиака, диметиламина, триметиламина.

Применяется, в том числе, при задымлении помещения, где возник очаг пожара.



Элементы КЗ «Феникс»:  
1. Прозрачная маска  
2. Фильтрующий элемент  
3. Зажим для носа  
4. Эластичный обтюратор

### Практическая часть

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА «Правила использования «Феникс»:

- 1) объяснение предназначения и времени использования капюшона «Феникс»: 10 секунд;
- 2) правильное надевание капюшона «Феникс» на голову: 20 секунд.

МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ предназначены для использования в ЧС с целью предупреждения поражения или снижения эффекта воздействия поражающих факторов и профилактики осложнений. К табельным медицинским средствам индивидуальной защиты относятся: аптечка индивидуальная АИ-2; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; пакет перевязочный индивидуальный.

#### АПТЕЧКА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АИ-2



Назначение препаратов, входящих в состав АИ-2 (без изделий №№ 1 и 2)

<i>Радиозащитное средство №1</i> <b>цистамин</b> 0,2 г	2 пенала малинового цвета по 6 таблеток	Принимают одновременно 6 таблеток за 30-60 мин до начала облучения по сигналу оповещения гражданской обороны с целью профилактики радиационного поражения. Повторный приём 6 таблеток допускается через 4-5 суток в случае нахождения на территории, зараженной радиоактивными веществами.
<i>Противобактериальное средство №1</i> <b>тетрациклина гидрохлорид</b> 0,1 г	2 пенала без окраски с квадратными корпусами по 5 таблеток	Принимают как средство экстренной профилактики при угрозе заражения бактериальными средствами или при поражении ими, при ранениях и ожогах по 5 таблеток с промежутком между 1 и 2-ым приёмом – 6 часов.
<i>Противорвотное средство</i> <b>этаперазин</b> 0,006 г	1 пенал голубого цвета по 6 таблеток	Принимают по 1 таблетке при ушибах головы, сотрясениях и конвульсиях, при первичной лучевой реакции с целью предупреждения рвоты.
<i>Радиозащитное средство №2</i> <b>калия йодид</b> 0,125 г	1 пенал белого цвета по 10 таблеток	Принимают по 1 таблетке ежедневно в течение 10 дней и тех случаях, когда употребляют в пищу молоко от коров, пасущихся на заражённой радиоактивными веществами местности.
<i>Противобактериальное средство №2</i> <b>сульфадиметоксин</b> 0,2 г	Удлиненный пенал без окраски по 15 таблеток	Принимают после радиационного облучения при желудочно-кишечных расстройствах с целью профилактики инфекционных осложнений, которые могут возникнуть в связи с ослаблением защитных свойств облучённого организма: 7 таблеток на приём в первые сутки и по 4 таблетки ежедневно в течение 2 суток.

ПРОСМОТР ВИДЕОФИЛЬМА «Краткий обзор аптечки АИ-2» <https://youtu.be/HJqM5tYswE4>

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОТИВОХИМИЧЕСКИЙ ПАКЕТ

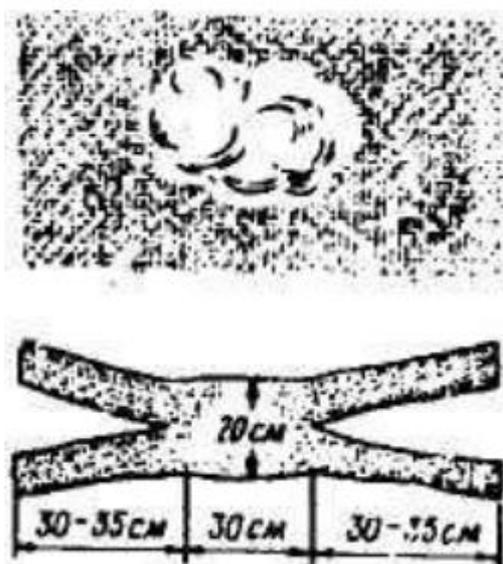


Средство «ИПП-11» предназначено для профилактики кожно-резорбтивных поражений сильнодействующими ядовитыми веществами (инсектициды, пестициды, отравляющие вещества и др.) через открытые участки кожи, а также для дегазации этих веществ на коже в интервале температур от -20°C до +50°C. При заблаговременном нанесении на кожу защитный эффект сохраняется в течение 24 часов. Обладает дегазирующей способностью по отношению ко всем известным отравляющим веществам кожно-резорбтивного действия. При этом оно не раздражает кожу, а наоборот, снимает раздражение и болевые ощущения кожи, в том числе и при попадании на кожу веществ типа «CS». ИПП-11 эффективно при обработке кожи вокруг ран и безопасно при попадании средства на раны. Средство химически нейтрально по отношению к любым конструкционным материалам и тканям. Рецепт «ИПП-11» представляет собой линимент солей редкоземельных элементов в полиоксигликолях. Форма выпуска – герметичные пакеты, содержащие тампон из нетканого материала, пропитанный средством. Вес пакета – около 35 г. Размеры – 90x130x8 мм. Не имеет аналогов за рубежом по своему составу и свойствам. При проведении профилактической обработки с помощью тампона, извлеченного из пакета, равномерно нанести на открытые участки кожи лица, шеи и кистей рук (1 пакет на одну обработку). Для экстренной дегазации обработать тампоном открытые участки кожи и прилегающие к ним кромки одежды (1 пакет на одну обработку).

ПРОСМОТР ВИДЕОФИЛЬМА «Краткий обзор ИПП-11» <https://youtu.be/-PxUID8KYMA>

**ПРОСТЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ** используются, когда нет ни противогазов, ни респираторов, то есть средств защиты промышленного изготовления. Это ватно-марлевая повязка (рис. 9) и противопыльная тканевая маска (рис. 10). Они надежно защищают органы дыхания человека (а последняя – также кожу лица и глаза) от радиоактивной пыли, вредных аэрозолей, бактериальных средств, что предупредит инфекционные заболевания (однако от ОВ и многих СДЯВ они не защищают).

Ватно-марлевая повязка



### Практическая часть

Для изготовления ВМП берут кусок марли длиной 100 см и шириной 50 см; в средней части куска на площади 30x20 см кладут ровный слой ваты толщиной 2 см; свободные от ваты концы марли по всей длине куска с обеих сторон заворачивают, закрывая вату; концы марли (30-35 см) с обеих сторон посередине разрезают ножницами, образуя две пары завязок; завязки закрепляют стежками ниток (обшивают). При использовании накладывают на лицо так, чтобы нижний край ее закрывал низ подбородка, а верхний доходил до глазных впадин, при этом хорошо должны закрываться рот и нос. Разрезанные концы повязки завязываются: нижние – на темени, верхние – на затылке. Для защиты глаз используют противопыльные очки.

### Противопыльная тканевая маска

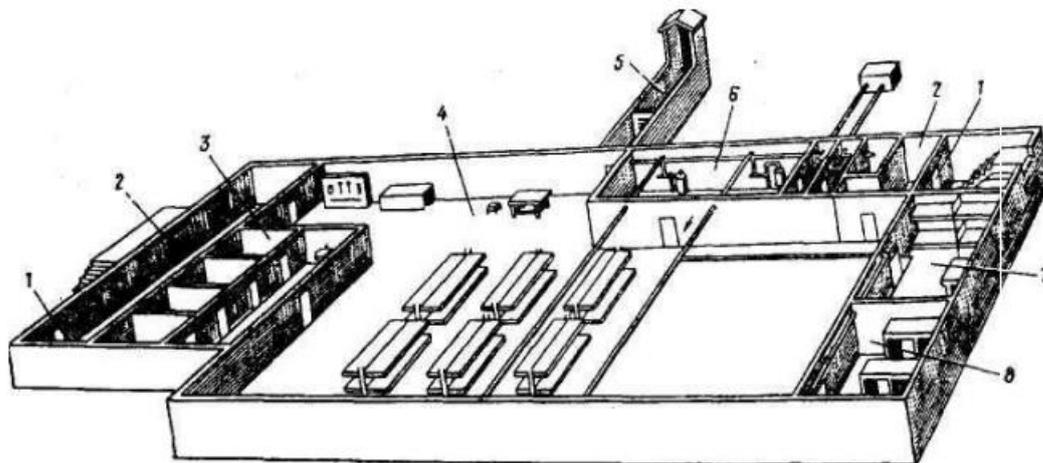


ПТМ состоит из корпуса и крепления. Корпус (1) делается из четырех-пяти слоев ткани. Для верхнего слоя пригодны бязь, штапельное полотно, миткаль, трикотаж, для внутренних слоев – фланель, бумазея, хлопчатобумажная или шерстяная ткань с начесом (материал для нижнего слоя маски, прилегающего к лицу, не должен линять). Ткань может быть не новой, но обязательно чистой и не очень ношеной. Крепление маски (3) изготавливается из одного слоя любой тонкой материи. По выкройке или лекалу необходимо выкроить корпус маски и крепление, подготовить верхнюю и поперечную резинки (4) шириной 0,8-1,5 см, затем уже сшить маску. Для защиты глаз в вырезы маски следует вставить стекла или пластинки из прозрачной пленки, в результате чего получаются смотровые отверстия (2).

**СРЕДСТВА КОЛЛЕКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ** – это защитные сооружения гражданской обороны (убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия), а при их отсутствии – здания или части зданий с немедленной герметизацией окон, дверей, вентиляционных отверстий.

**УБЕЖИЩА** – это сооружения, обеспечивающие защиту укрываемых от расчетного воздействия поражающих факторов оружия массового поражения (ударной волны, светового излучения, проникающей радиации, радиоактивного заражения, высокой температуры), обычных средств поражения, отравляющих веществ и бактериальных средств, а также стихийных бедствий.

### ВСТРОЕННОЕ УБЕЖИЩЕ



1 – защитно-герметические двери; 2 – шлюзовые камеры; 3 – помещение санитарного узла; 4 – основное помещение для размещения людей; 5 – галерея и оголовок аварийного выхода; 6 – фильтро-вентиляционная камера; 7 – медицинская комната; 8 – кладовая для продуктов

ПРОСМОТР ВИДЕОФИЛЬМА «Защита населения от военных опасностей»

## ПРОТИВОРАДИАЦИОННЫЕ УКРЫТИЯ



ПРУ в подвале



ПРУ в погребе

## ПРОСТЕЙШИЕ УКРЫТИЯ



### Контрольные вопросы

1. Что такое ядерное оружие? - Какие поражающие факторы ядерного оружия вы знаете?
2. Назовите основные виды отравляющих веществ. - Назовите виды боеприпасов обычного оружия.
3. Назовите поражающие факторы бактериологического (биологического) оружия.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Потенциальные опасности и их последствия в профессиональной деятельности

#### Цель практического занятия

Научиться правильно понимать основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту.

#### Методический материал

В жизненном цикле человек и окружающая его среда обитания образуют постоянно действующую систему «человек – среда обитания».

По природе действия опасности подразделяются на следующие основные группы: физические, химические, биологические, психофизиологические.

К физическим опасностям относятся: шум, вибрация, электромагнитные и ионизирующие излучения, параметры микроклимата (температура, относительная влажность воздуха, подвижность воздуха), атмосферное давление, уровень освещенности, запыленность, загазованность воздуха, и т.д.

К *химическим опасностям* относятся: ядовитые, токсичные вещества в различных фазовых состояниях (газообразном, жидком или твердом).

*Биологические опасности* – это опасные и вредные микро и микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности и жизнедеятельности людей.

*Психофизиологические* – статические и динамические перегрузки, умственное перенапряжение, однообразие труда, эмоциональные стрессы.

Источниками естественных негативных воздействий являются стихийные явления в биосфере: изменения климата, грозы, землетрясения и т.п.

*Вредный фактор* – негативное воздействие на человека, которое приводит к ухудшению самочувствия или заболеванию.

*Вредное воздействие на человека* – воздействие факторов среды обитания, создающее угрозу жизни и здоровью будущих поколений.

Совокупность и уровень различных факторов производственной среды существенно влияют на условия труда, состояние здоровья и заболеваемость работающих.

Формы интеллектуального труда подразделяются на операторский, управленческий, творческий, труд медицинских работников, труд преподавателей, учащихся, студентов. Эти виды различаются организацией трудового процесса, равномерностью нагрузки, степенью эмоционального напряжения. Работа оператора отличается большой ответственностью и высоким нервно-эмоциональным напряжением. Например, труд авиадиспетчера характеризуется переработкой большого объема информации за короткое время и повышенной нервно-эмоциональной напряженностью. Труд руководителей учреждений, предприятий (управленческий труд) определяется чрезмерным объемом информации, возрастанием дефицита времени для ее переработки, повышенной личной ответственностью за принятые решения, периодическим возникновением конфликтных ситуаций.

Труд преподавателей и медицинских работников отличается постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто дефицитом времени и информации для принятия правильного решения, что обуславливает степень нервноэмоционального напряжения.

Наиболее сложная форма трудовой деятельности, требующая значительного объема памяти, напряжения, внимания, – это творческий труд. Труд научных работников, конструкторов, писателей, композиторов, художников, архитекторов приводит к значительному повышению нервно-эмоционального напряжения.

Вот только некоторые опасности, которые могут возникать на рабочем месте электромонтёра по ремонту и обслуживанию электрооборудования:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за внезапного появления на пути следования большого перепада высот;
- опасность удара;
- опасность быть уколотым или проткнутым в результате воздействия движущихся колющих частей механизмов, машин;
- повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека при ремонте и обслуживании электрооборудования;
- повышенный уровень статического электричества на элементах электроустановок;
- повышенная напряжённость электрического и магнитного поля;
- воздействие распрямляющихся упруго деформированных материалов, изделий (кабели и т. д.);
- опасность натекания на неподвижную колющую поверхность.

Опасные и вредные факторы в зависимости от характера воздействия подразделяются на:

- активные – проявляющиеся благодаря заключенной в них энергии (ионизирующие излучения, вибрация и т.п.);
- активно - пассивные – проявляющиеся благодаря энергии, заключенной в самом человеке (примером могут служить опасности скользких поверхностей, работы на высоте, острых углов и плохо обработанных поверхностей оборудования и т.п.);
- пассивные – проявляющиеся опосредствованно, как например, усталостное разрушение материалов, образование накипи в сосудах и трубах, коррозия и т.п.

### Практическая часть

*Задание №1.* Охарактеризуйте основные опасности, возникающие на рабочем месте электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования:

Рабочее место	Оборудование, инструмент	Перечень выполняемых работ	Основные опасности
Рабочее место электромонтёра состоит из: передвижного стола, верстака, шкаф-стеллажа, стула-табуретки.	Верстак электромонтёра состоит из: двух тумб, имеющих по пять ящиков, в которые укладывают слесарный и измерительный, и измерительные инструменты, приборы, запасные части, электроаппаратуру, крепёжные детали и вспомогательные материалы. Напряжение верстака 380В, снимаемым напряжением 6, 12, 24, 36, 127, 220 В. Шкаф-стеллаж предназначен для хранения крупных приспособлений и запасного инструмента, используемого при ремонте электрооборудования.	техническое обслуживание и ремонт электрического и электромеханического оборудования	1) ... 2) ... ...

	Передвижной стол используется при разборке, промывке и сборке различного электрооборудования, а также служит транспортным средством для перевозки груза.		
--	--	--	--

**Опасности:**

- опасность воздействия электрического тока;
- подвижные вращающиеся части;
- воздействие пыли;
- опасность падения узлов, деталей;
- опасность наматывания частей одежды;
- воздействие вредных веществ;
- опасность пореза;
- опасность попадания в глаза пыли;
- опасность воздействия шума;
- опасность воздействия вибрации;
- опасность пожара.

**Задание №2.** Разработайте перечень профилактических мер для снижения уровня опасностей:

- на производстве;
- в быту;
- на природе;
- в городе.

Составьте таблицу по образцу:

Профессиональные заболевания вашей специальности	Меры их предупреждения

**Контрольные вопросы**

1. Как классифицируются негативные факторы?
2. Назовите основные требования, предъявляемые к системам освещения, отопления, вентиляции на рабочем месте?
3. Назовите основные факторы риска и методы их преодоления?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Мероприятия и алгоритм оказания первой помощи при возникновении несчастного случая на производстве

#### Цель практического занятия

Отработать навыки по проведению реанимационных мероприятий.

#### Методический материал

Несчастливым случаем на производстве называют случай травматического повреждения здоровья пострадавшего, который произошел при выполнении сотрудником трудовых обязанностей или работ в интересах работодателя.

К сожалению, несмотря на соблюдение техники безопасности, никакая организация труда не в состоянии полностью исключить вероятность несчастного случая на производстве. В ситуации, когда на производстве есть пострадавший (или группа пострадавших), действовать нужно незамедлительно: от реакции окружающих пострадавшего людей зависит его жизнь и здоровье.

В связи с высокой степенью потенциального риска получения травмы на производстве статья 228 Трудового кодекса Российской Федерации предусматривает обязанность работодателя при несчастном случае на производстве «немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию».

Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и Перечень мероприятий по оказанию первой помощи утверждены приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 года № 477н.

Первая помощь оказывается в следующих случаях:

1. Человек без сознания.
2. У человека нет дыхания и кровообращения (остановилось сердце).
3. Человек истекает кровью.
4. Человек подавился и не может дышать.
5. Человек получил травмы.
6. Человек обжегся или перегрелся.
7. Человек переохладился или что-то себе отморозил.
8. У человека отравление.

Цель первой помощи заключается в устранении явлений, угрожающих жизни, а также в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений. Именно поэтому важность первой помощи невозможно переоценить.

Мероприятия первой помощи, которые необходимо предпринять при несчастном случае, закреплены Приказом № 477н (данный документ включен в перечень НПА, на которые не распространяется требование об отмене с 1 января 2021 года, установленное Федеральным законом «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» от 31 июля 2020 года № 247-ФЗ) и упорядочены в Универсальный алгоритм действий первой помощи.

Так, согласно Алгоритму в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить определенные действия:

1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.
2. Определить наличие сознания у пострадавшего. При наличии сознания перейти к пункту 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к пункту 3 Алгоритма.
3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни.

При наличии дыхания перейти к пункту 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к пункту 4 Алгоритма.

4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по телефонам 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования.

При появлении признаков жизни перейти к пункту 6 Алгоритма.

6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами.

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами.

8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и выполнить мероприятия по оказанию первой помощи.

9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).

10. Постоянно контролировать состояние пострадавшего (на наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывать психологическую поддержку.

11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.

## **Практическая часть**

### *Порядок выполнения искусственной дыхания.*

Искусственное дыхание, как и нормальное естественное дыхание, имеет целью обеспечить газообмен в организме, т.е. насыщение крови пострадавшего кислородом и удаление из крови углекислого газа. Кроме того, искусственное дыхание, воздействуя рефлекторно на дыхательный центр головного мозга, способствует тем самым восстановлению самостоятельного дыхания пострадавшего. Кровь, насыщенная кислородом, посылается сердцем ко всем органам, тканям и клеткам, в которых благодаря атому продолжают нормальные окислительные процессы. Среди большого числа существующих ручных (без применения специальных аппаратов) способов выполнения искусственного дыхания наиболее эффективным является способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос»

Он заключается в том, что оказывающий помощь вдвухает воздух из своих легких в легкие пострадавшего через его рот или нос.

Перед началом искусственного дыхания необходимо быстро выполнить следующие операции:

1. освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды;
2. уложить пострадавшего на спину на горизонтальную поверхность;
3. максимально запрокинуть голову пострадавшего назад, положив под затылок ладонь одной руки, а второй рукой надавливать на лоб пострадавшего до тех пор, пока подбородок и его нос окажутся на одной линии с шеей. При таком положении головы язык отходит от входа в гортань, обеспечивая тем самым свободный проход для воздуха и легкие. Вместе с тем при таком положении головы обычно рот раскрывается. Для сохранения достигнутого положения головы под лопатки следует подложить валик из свернутой одежды;

4. по окончании подготовительных операций оказывающий помощь делает глубокий вдох и затем с силой выдыхает воздух в рот пострадавшего;

5. при этом он должен охватить своим ртом весь рот пострадавшего, а своей щекой или пальцами зажать ему нос.

Затем оказывающий помощь откидывается назад, освобождая рот и нос пострадавшего, и делает новый вдох. В этот период грудная клетка пострадавшего опускается и происходит пассивный выдох.

Контроль за поступлением воздуха осуществляется на глаз по расширению грудной клетки при каждом вдувании.

#### *Порядок выполнения наружного массажа сердца.*

Массаж сердца (искусственные ритмичные сжатия сердца пострадавшего, имитирующие его самостоятельные сокращения), проводят для искусственного поддержания кровообращения в организме пострадавшего и восстановления нормальных естественных сокращений сердца. Так как при кровообращении ко всем органам и тканям доставляется кислород, то при массаже необходимо обогащать кровь кислородом, что достигается искусственным дыханием.

Таким образом, одновременно с массажем сердца должно проводиться искусственное дыхание. Восстановление нормальных естественных сокращений сердца, т.е. восстановление самостоятельной работы сердца, происходит при его массаже и в результате механического раздражения сердечной мышцы (миокарда).

При оказании помощи пострадавшему проводят так называемый непрямой или наружный массаж сердца ритмичным надавливанием на грудь, т.е. на переднюю стенку грудной клетки пострадавшего. В результате этого сердце сжимается между грудиной и позвоночником и выталкивает из своих полостей кровь.

После прекращения надавливания грудная клетка и сердце распрямляются, и сердце заполняется кровью, поступающей из вен. У человека, находящегося в состоянии клинической смерти, грудная клетка из-за потери мышечного напряжения легко смещается (сдавливается) при надавливании на нее, обеспечивая необходимое сжатие сердца.

Давление крови в артериях, возникающее в результате непрямого массажа сердца, достигает сравнительно большого значения – 10–12 кПа (80–100 мм рт. ст.) и оказывается достаточным, чтобы кровь поступала ко всем органам и тканям тела пострадавшего.

Этим самым сохраняется жизнедеятельность организма в течение всего времени, пока проводится массаж сердца и искусственное дыхание.

Подготовка к массажу сердца является одновременно подготовкой к проведению искусственного дыхания, поскольку массаж сердца должен проводиться совместно с искусственным дыханием.

Для выполнения массажа пострадавшего укладывают на спину на жесткую поверхность, обнажают его грудь, расстегивают стесняющие дыхание предметы одежды. При проведении массажа сердца оказывающий помощь встает с какой-либо стороны пострадавшего и занимает такое положение, при котором возможен более или менее значительный наклон над ним.

Определив прощупыванием место надавливания (оно находится примерно на два пальца выше мягкого конца грудины), оказывающий помощь кладет на него нижнюю часть ладони одной руки, а затем сверху этой руки под прямым углом кладет другую руку и надавливает на грудную клетку пострадавшего, слегка помогая при этом наклоном всего корпуса.

При этом предплечья и плечевые кисти рук оказывающего помощь должны быть раздвинуты до отказа, а пальцы обеих рук, сведенные вместе, не должны касаться грудной клетки пострадавшего.

При проведении массажа следует надавливать быстрым толчком так, чтобы сместить нижнюю часть грудины вниз на 3 – 4 см, а у полных людей на 5 – 6 см. Усилие при надавливании концентрируется на нижней части грудины, которая является более подвижной. Следует избегать надавливания на верхнюю часть грудины, а также на окончания нижних ребер, так как это может привести к их перелому.

Нельзя надавливать ниже края грудной клетки, так как можно повредить расположенные здесь органы, в первую очередь печень.

Надавливание (толчок) на грудину следует повторять примерно раз в 1 с. чтобы создать достаточный кровоток. После быстрого толчка руки должны оставаться в достигнутом положении в течение примерно 0.5 с.

Если оказывающих помощь двое, то один из них проводит искусственное дыхание, а другой – массаж сердца.

Целесообразно поочередно проводить искусственное дыхание и массаж сердца, сменяя друг друга через каждые 5 – 10 мин. При этом порядок оказания помощи должен быть следующим: после двух глубоких выдохов выполняют тридцать надавливаний на грудную клетку.

*Практическая отработка искусственного дыхания (ИВЛ) на тренажёре.*

Для практической отработки искусственного дыхания (ИВЛ) на тренажёре необходимо выполнить следующие действия:

1. Зафиксировать голову манекена в правильном положении.
2. Расположить гигиеническую лицевую санитарную одноразовую салфетку на лицевой части головы манекена.
3. Большим и указательным пальцами руки зажать нос.
4. Сделать глубокий вдох, прижать рот ко рту манекена, обеспечить полную герметичность.
5. Сделать сильный выдох воздуха в рот пострадавшему. Объём воздуха, получаемый пострадавшим при одном вдохе, должен быть не менее 400–500 см<sup>3</sup>.

### **Контрольные вопросы**

1. Что должен знать и уметь оказывающий помощь?
2. Каковы признаки отсутствия сердечной деятельности у пострадавшего?
3. Что понимается под реанимационными мероприятиями?
4. Порядок проведения искусственного дыхания способом «изо рта в рот»?
5. В каких случаях необходимо применять способ проведения искусственного дыхания «изо рта в нос»?
6. С какой цикличностью надо проводить искусственное дыхание?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### Размещение и быт военнослужащих. Распорядок дня

#### Цель практического занятия

Изучить порядок размещения военнослужащих в воинской части; познакомиться с организацией выполнения распорядка дня и регламента служебного времени.

#### Методический материал

Порядок размещения и организация быта военнослужащих определены Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Рассмотрим, какие помещения должны быть в соответствии с этим Уставом в каждом подразделении (в роте).



Спальное помещение (жилые комнаты).

Размещение военнослужащих в нем должно быть произведено из расчета не менее 12 м<sup>3</sup> воздуха на одного человека.

Кровати располагают в последовательности, соответствующей штатно-должностному списку роты, в один или в два яруса. Около них должно оставаться место для прикроватных тумбочек. Между рядами кроватей предусмотрено место для построения личного состава.

В прикроватной тумбочке военнослужащему разрешено хранить туалетные и бритвенные принадлежности, носовые платки, подворотнички, принадлежности для чистки одежды и обуви, другие мелкие предметы личного пользования, а также книги, уставы, фотоальбомы, тетради и другие письменные принадлежности.

Постели военнослужащих должны быть однообразно заправлены. Военнослужащим запрещено садиться и ложиться на них в обмундировании (за исключением дежурного по роте при отдыхе) и в обуви.

Перед сном военнослужащие аккуратно и однообразно укладывают повседневное обмундирование на табурете, который должен стоять в ногах у кровати.

Комната информирования и досуга (психологической разгрузки).

Канцелярия роты.

Комната для хранения оружия.

Стрелковое оружие и боеприпасы в подразделениях хранят в отдельной комнате с металлическими решетками на окнах, находящейся под постоянной охраной лиц суточного наряда.

Комната (место) для чистки оружия.

Комната (место) для спортивных занятий.

Комната (место) для спортивных занятий, оборудованная спортивными тренажерами, гимнастическими снарядами, гириями, гантелями и другим спортивным инвентарем.

Комната бытового обслуживания.

В ней должны быть столы для утюжки обмундирования; плакаты с правилами его ношения; зеркала; стулья или табуреты; необходимое количество утюгов; инвентарь и инструмент для ремонта обмундирования, обуви и стрижки.

Кладовая для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих.

Она предназначена для хранения стальных шлемов, средств индивидуальной защиты (кроме противогазов), парадного обмундирования, спортивной формы и личных вещей военнослужащих.

Комната (место) для курения и чистки обуви.

Она должна быть оборудована вытяжной вентиляцией и укомплектована средствами пожаротушения.

Сушилка для обмундирования.

Комната для умывания.

В ней должно быть по одному умывальнику на 5-7 человек, ножная ванна с проточной водой на 30-35 человек, а также мойка на этажную казарменную секцию для стирки обмундирования военнослужащих.

Душевая.

Она должна быть оборудована из расчета один кран на 15-20 человек.

Туалет.

На каждые 10-12 человек в нем должно приходиться по одной закрывающейся кабине с унитазом (очком) и одному писсуару.

При оборудовании помещений жилыми ячейками с блоком бытовых помещений: душевая, умывальник и туалет на 3-4 человека.

Для проведения занятий в полку оборудуют необходимые классы.

В каждой воинской части должна быть комната боевой славы или истории части и Книга почета воинской части.

**Распределение времени в воинской части в течение суток, а по некоторым положениям и в течение недели осуществляется распорядком дня и регламентом служебного времени.**

Продолжительность служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, определяется распорядком дня воинской части.

Распорядок дня воинской части определяет по времени выполнение основных мероприятий повседневной деятельности, учёбы и быта личного состава подразделений и штаба воинской части.

Регламентом служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, в дополнение к распорядку дня устанавливаются сроки и продолжительность выполнения этими военнослужащими мероприятий повседневной деятельности, вытекающих из обязанностей военной службы.

Распорядок дня и регламент служебного времени устанавливает командир воинской части или соединения с учётом вида и рода войск Вооружённых Сил, задач, стоящих перед воинской частью, времени года, местных и климатических условий.

В распорядке дня воинской части должно быть предусмотрено время проведения утренней физической зарядки, утреннего и вечернего туалета, утреннего осмотра, учебных занятий и подготовки к ним, смены специальной (рабочей) одежды, чистки обуви и мытья рук перед приёмом пищи, приёма пищи, ухода за оружием и военной техникой, воспитательной, культурно-досуговой и спортивно-массовой работы, информирования личного состава, прослушивания радио и просмотра телепередач, приёма больных в медицинском пункте, а также время для личных потребностей военнослужащих (не менее 2 ч), вечерней прогулки, вечерней поверки и не менее 8 ч для сна.

Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 7 ч. После обеда в течение не менее 30 мин не должны проводиться учебные занятия или работы (см. раздел «Дополнительные материалы»).

Каждую неделю, как правило в субботу, в полку проводится парково-хозяйственный день в целях обслуживания вооружения, военной техники и другого военного имущества, дооборудования и благоустройства парков и объектов учебно-материальной базы, приведения в порядок военных городков и проведения других работ. В этот же день обычно проводится общая уборка всех помещений, а также помывка личного состава в бане.

Кроме того, в целях поддержания вооружения и военной техники в постоянной боевой готовности в полку проводятся парковые недели и парковые дни с привлечением всего личного состава.

Воскресные и праздничные дни являются днями отдыха для всего личного состава, кроме лиц, несущих боевое дежурство (боевую службу) и службу в суточном и гарнизонном нарядах. В эти дни, а также в свободное от занятий время с личным составом проводятся культурно-досуговая работа, спортивные состязания и игры.

Накануне дней отдыха спектакли, кинофильмы и другие мероприятия для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, разрешается оканчивать на 1 ч позднее обычного.

В дни отдыха подъём разрешается проводить позднее обычного, в час, установленный командиром воинской части, утренняя физическая зарядка не проводится.

Для организации досуга и отдыха военнослужащих действуют клубы воинских частей, деятельностью которых предусмотрены:

- демонстрации художественных фильмов в предвыходные и выходные (праздничные) дни;
- работа библиотек воинских частей;
- занятия в клубных любительских объединениях, кружках по различным жанрам художественного самодеятельного и прикладного творчества, кружках и школах эстетического воспитания;
- литературно-художественные тематические вечера, литературные и музыкальные композиции, вечера вопросов и ответов, тематические кинопоказы, кинофестивали, киновечера, кинолекционные вечера, сюжетные массовые игры, вечера-портреты, читательские и зрительские конференции, лекции и консультации;
- встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и Вооружённых Сил, деятелями науки, литературы и искусства;
- вечера чествования лучших специалистов, занятия в лекториях военных и правовых знаний, выставки технического творчества, вечера боевого содружества, мероприятия, связанные с приёмом молодого поколения и увольнением военнослужащих из рядов Вооружённых Сил.

В выходные и праздничные дни соответствующими планами воинских частей предусмотрено посещение военнослужащими театров, библиотек, музеев, концертных залов, стадионов и других культурно-зрелищных и спортивных учреждений.

## **Практическая часть**

Изучить примерный распорядок дня воинской части

«Утверждаю»  
Командир войсковой части № \_\_\_\_\_  
Полковник \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Примерный распорядок дня войсковой части № \_\_\_\_\_**

№ п/п	Мероприятие	День учебных занятий	
		Время	Продолжительность (мин)
1	Подъём зам. ком. Взводов	6.50	
2	Общий подъём	7.00	
3	Утренняя физическая зарядка	7.10 – 7.40	30
4	Утренний туалет	7.40 – 8.05	25
5	Утренний осмотр	8.10 – 8.20	10
6	Проверка готовности к занятиям	8.30 – 8.50	20
7	Завтрак	9.00 – 9.20	20
8	Информация личного состава	9.25 – 9.55	30
9	Учебные занятия: 1-й час	10.00 – 10.50	50
10	Учебные занятия: 2-й час	11.00 – 11.50	50
11	Учебные занятия: 3-й час	12.00 – 12.50	50
12	Учебные занятия: 4-й час	14.15 – 15.05	50
13	Обед	13.15 – 13.45	30
14	Время для личных потребностей военнослужащих	13.45 – 14.15	30
15	Подготовка караулов и суточного наряда	15.05 – 16.55	110
16	Практические занятия	17.00 – 17.50	50
17	Воспитательная и спортивно-массовая работа	18.00 – 18.50	50
18	Уход за вооружением	19.00 – 19.50	50
19	Время для личных потребностей военнослужащих	20.00 – 21.20	80
20	Ужин	21.20 – 21.40	20
21	Просмотр телепрограмм	21.40 – 22.00	20
22	Вечерняя прогулка	22.00 – 22.15	15
23	Вечерняя поверка	22.15 – 22.30	15
24	Вечерний туалет	22.30 – 23.00	30
25	Отбой	23.00	

**Контрольные вопросы**

1. Как распределение времени в воинской части помогает поддерживать постоянную боевую готовность личного состава? Обоснуйте свой ответ.
2. Какой распорядок дня существует для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву?
3. Подумайте, как безопасность повседневной военной службы зависит от состояния внутреннего порядка в воинском коллективе. Обоснуйте свой ответ.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих**

#### **Цель практического занятия**

Изучить порядок размещения военнослужащих в воинской части, познакомиться с организацией выполнения распорядка дня и регламента служебного времени.

#### **Методический материал**

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие военнослужащих – важная и неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга.

Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.

Закаливание военнослужащих должно проводиться систематически и непрерывно путём комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом. Основными способами закаливания военнослужащих являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытьё ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение работ в облегчённой одежде;
- в летний период проведение занятий и спортивно-массовых мероприятий в облегчённой одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоёмах.

Занятия физической подготовкой и спортом осуществляются на утренней физической зарядке, учебных занятиях, во время спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих, а также в ходе самостоятельных тренировок. На занятиях выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки и дозирования физической нагрузки, с учётом принадлежности военнослужащих к виду Вооружённых Сил и роду войск, возраста и состояния здоровья.

Занятия спортом осуществляются в спортивных секциях и командах во время, установленное распорядком дня и регламентом служебного времени.

Санитарно-гигиенические и противоэпидемические мероприятия. Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены и воздерживаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя). Выполнение правил личной гигиены включает:

- утреннее умывание с чисткой зубов; - мытьё рук перед приёмом пищи;
- умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном;
- своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей;
- еженедельное мытьё в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков;
- содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели, ежедневную смену подворотничков.

Причёска военнослужащего, усы, если они имеются, должны быть аккуратными, отвечать требованиям гигиены и не мешать использованию средств индивидуальной защиты и ношению снаряжения.

Правила общественной гигиены включают: содержание в чистоте территории воинской части, спальных помещений, туалетов и комнат общего пользования, а также регулярное их проветривание.

Для обеспечения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням проводятся предохранительные прививки. Прививки могут быть плановыми и по эпидемическим показаниям.

Военнослужащий обязан доложить по команде о случаях возникновения инфекционных заболеваний среди лиц, проживающих с ним в одной квартире (комнате общежития), и исполнять служебные обязанности с разрешения командира воинской части и по заключению начальника медицинской службы.

При обнаружении в воинской части больного, заражённого инфекцией, немедленно выявляются, изолируются и госпитализируются остальные заболевшие. Сразу же проводится дезинфекция в подразделениях и наблюдение за лицами, бывшими в контакте с больным, усиливается санитарно-гигиенический контроль. При необходимости в воинской части вводится карантин или режим обсервации.

Лечебно-профилактические мероприятия. Основными лечебно-профилактическими мероприятиями являются диспансеризация, амбулаторное, стационарное и санаторно-курортное лечение военнослужащих.

Диспансеризация включает медицинский контроль за состоянием здоровья личного состава, активное раннее выявление заболеваний, изучение условий службы и быта военнослужащих, выявление факторов, отрицательно влияющих на их здоровье, проведение профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий.

Медицинский контроль состояния здоровья военнослужащих осуществляется путём проведения ежедневного медицинского наблюдения в процессе боевой подготовки и в быту, медицинских осмотров, углублённых и контрольных медицинских обследований военнослужащих.

При заболевании военнослужащий обязан немедленно доложить об этом непосредственному начальнику и с его разрешения обратиться за медицинской помощью в медицинский пункт воинской части. Амбулаторный приём проводится в медицинском пункте в часы, установленные распорядком дня воинской части. Военнослужащие, внезапно заболевшие или получившие травму, направляются (сопровождаются) в медицинский пункт немедленно в любое время суток.

Солдаты и сержанты должны мыться в бане не реже одного раза в неделю, а повара и пекари, кроме того, ежедневно принимать душ.

При помывке в бане (приёме душа) военнослужащие срочной службы обеспечиваются мылом, полотенцами и продезинфицированными мочалками. Бельё нательное и постельное, полотенца, портянки и носки должны меняться один раз в неделю, в дни помывки в бане; поварам и пекарям нательное бельё меняется не менее двух раз в неделю. При необходимости бельё, полотенца, портянки и носки меняются чаще.

### **Практическая часть**

1. Подготовьте краткое сообщение о том, какое значение имеют привычки соблюдения правил личной гигиены и норм здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья военнослужащего.

2. С помощью материалов из Интернета подготовьте сообщение на тему «Медицинские обследования военнослужащих срочной службы».

Медицинского обследования военнослужащих срочной службы.

Основными задачами медицинского обследования военнослужащих срочной службы, являются раннее выявление у них заболеваний, преморбидных состояний, факторов повышенного риска возникновения заболеваний, оценка состояния здоровья, в том числе определение групп

состояния здоровья военнослужащих, назначение нуждающимся лечебно-оздоровительных мероприятий.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие основные требования предъявляются к здоровью допризывника при постановке на воинский учёт?
2. Какие основные мероприятия проводятся в Вооружённых Силах Российской Федерации по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих?
3. Какие вы знаете мероприятия, проводимые в воинской части по закаливанию военнослужащих?

## Литература

### *Основная литература*

1. Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень: учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования: в 2 частях - под ред. Ю.С. Шойгу. - Москва: Просвещение, 2,24. - (Учебник СПО) – ISDN 978-5-09-108524-2.

### *Нормативные документы*

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020): [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_28399/ (дата обращения: 11.09.2024).

2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 №53-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_18260/.

3. Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12.02.1998 №28-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_17861/.

4. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 №68-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_5438/.

5. Федеральный закон «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 №69-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_18260/.

6. Федеральный закон «О радиационной безопасности населения» от 09.01.1996 №3-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_8797/.

7. Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» от 10.12.1995 «196-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_8585/.

8. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 №35-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_58840/.

9. Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21.07.1997 N 116-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_15234/.

10. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 №7-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_34823/.

11. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ: [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: document/cons\_doc\_LAW\_121895/.

### *Дополнительная литература*

1. Горькова, Н.В. Охрана труда: учебное пособие для СПО / Н.В. Горькова, А.Г. Фетисова, Е.М. Мессинева. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 220 с.:ил. – Текст: непосредственный

2. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы. Учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2023. – 506 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 классы: учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 635 с. - (Общеобразовательный цикл). - ISBN 978-5-534-17401-4. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/544796>.

*Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем*

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»