

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия г. Зернограда

Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»



РАССМОТРЕНО

Методический совет  
МБОУ гимназии г. Зерно-  
града

от 31.08.2023 №1

Годовикова Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР МБОУ гимназии г.  
Зернограда

31.08.2023

Степовая О.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ гимназии  
г. Зернограда

Приказ от 31.08.2023 №452



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Направление: социальное - педагогическое  
«Школа безопасности»

Уровень программы: базовый  
Вид программы: типовая  
Тип программы: модульная  
Возраст детей: 12-13 лет  
Срок реализации: 1 год (33 часа)  
Разработчик:  
учитель физической культуры  
Прядкина Н.В.

г. Зерноград 2023 -2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-4
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5-9
2.1	Учебный план.....	5-6
2.2	Календарный учебный график .....	7-9
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	10-14
3.1	Условия реализации программы .....	10-11
3.2	Формы контроля и аттестации .....	12
3.3	Планируемые результаты .....	13-14
IV.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	15
V.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	16-17
VI.	ПРИЛОЖЕНИЯ .....	18-35
	Приложение 1 .....	18-19
	Приложение 2.....	20-21
	Приложение 3.....	22-25
	Приложение 4.....	26-30
	Приложение 5.....	31-33
	Приложение 6.....	34-35

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Школа безопасности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, составлена на основе комплексной программы ОБЖ под редакцией Смирнова А.Т. «Просвещение».

### **Актуальность программы**

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость.

Программа выполняет две основные функции:

- ✓ Информационно- методическая – позволяет всем участникам получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития.
- ✓ Организационно - планированная - предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа ориентирована на:

- формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
- приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у учащихся анти - экстремистского и антитеррористического поведения.

### **Отличительная особенность:**

В программу входят аспекты различных знаний из предметов, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, в программе является практическая часть, в которой применяются методы просмотра видеороликов и видеофильмов. Предоставляет возможность учащимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, знакомит с причинами и профилактикой бытовых травм, несчастных случаев, дорожно-транспортных происшествий.

В данной программе уделяется большое внимание вопросам выживания в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, правилам оказания первой помощи, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения.

### **Новизна программы:**

Учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше заниматься курсом, предъявляя высокие требования в процессе обучения, рассмотрены вопросы поведенческих алгоритмов действий школьников в экстремальных ситуациях, психологические основы выживания в природных условиях, учтены экологические аспекты. У учащихся появляется возможность развивать свой интеллектуальный потенциал в самостоятельной творческой и исследовательской деятельности, с учетом индивидуальных особенностей и склонностей.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

#### **Образовательная:**

- ✓ способствовать формированию знаний о безопасном поведении человека в опасных и ЧС, техногенного, социального характера, их последствия и мероприятия, а также умение оказать первую помощь.
- ✓ учить безопасному поведению в общественных местах, правильным действиям при возникновении ЧС;

#### **Развивающая:**

- ✓ развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

#### **Воспитательная:**

- ✓ воспитывать у обучающихся, чувство ответственности за личную безопасность, безопасность в обществе, ответственное отношение к сохранению окружающей среды, как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества.

### **Характеристика программы.**

**Направленность:** социально – педагогическая, создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, анти-экстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Возрастает роль и ответственность системы образования в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни. Только через образование можно обеспечить повышение уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства. Необходимо формировать у детей базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознать угрозы, избегать опасности, грамотно вести себя в ЧС.

Программа «Школа безопасности» направлена на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

**Тип:** модульная

- **Комбинированные** – изложение материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала** – мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**
- **Применение полученных знаний и навыков**

**Вид:** типовая

**Уровень освоения:** ознакомительный, базовый

**Объём и срок освоения программы:** 2023-2024 учебный год (1 год)

Срок реализации программы за 33 часа, 1 час в неделю.

**Тип занятий:** теоретические, практические, комбинированные, диагностические

**Форма обучения:** очная, групповая, фронтальная, парная, индивидуальная.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 7 класса.

У детей формируется расширенный кругозор. Актуальное знакомство с безопасным существованием в окружающей действительности.

**Наполняемость группы:** 15-20 человек

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

№		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1 / Модуль Опасные чрезвычайные ситуации и безопасность человека.					
1.1	Тема: «Погода и её основные показатели. Опасные ситуации».	+		1	беседа
1.2	Тема: «Опасные природные явления».	+	+	1	индивидуальные задания
1.3	Тема: «Водоёмы и меры безопасного поведения на водоёмах в различное время года».	+	+	1	тестирование
1.4	Тема: «Действия населения во время угрозы ураганов, бурь и смерчей. Землетрясения».	+		1	опрос, творческая работа (презентация)
Раздел 2 /Модуль Опасные ситуации техногенного характера					
2.1	Тема: «Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни».	+	+	1	анкетирование
2.2	Тема: «Общие правила безопасного поведения в быту».	+		1	собеседование
2.3	Тема: «Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии».	+	+	1	ситуационные задачи
2.4	Тема: «Пожар в жилище и причины его возникновения»	+	+	1	анкетирование
2.5	Тема: «Взрывы. Личная безопасность при пожаре».	+	+	1	опрос
2.6	Тема: «Опасные химические вещества и объекты».	+		1	Ситуационные задачи
2.7	Тема: «Безопасное поведение в бытовых условиях».	+	+	1	Индивидуальные задания
Раздел 3 /Модуль Опасные ситуации социального характера					
3.1	Тема: «Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминальной ситуации».	+		1	Собеседование
3.2	Тема: «Общие правила безопасного поведения дома, поведение в толпе, паника».	+	+	1	проект
3.3	Тема: «Нападение в подъезде дома. Нападение в лифте».	+	+	1	анкетирование

3.4	Тема: «Безопасность на улице. Терроризм и безопасность человека»	+	+	1	опрос
3.5	Тема: «Захват заложников».	+	+	1	Беседы, индивидуальные задания
<b>Раздел 4 /Модуль Дорожно-транспортная безопасность и безопасность человека</b>					
4.1	Тема: «Умение выбрать безопасный маршрут движения».		+	1	тестирование
4.2	Тема: «Умение соблюдать правила безопасности в общественных местах, в толпе, в школе».	+	+	1	Самостоятельная творческая работа
4.3	Тема: «Дорога и участники дорожного движения»	+	+	1	Практические задания
4.4	Тема: «ДТП. Движение во дворах и жилищных зонах»	+	+	1	Ситуационные задачи
4.5	Тема: «Дорожные знаки».	+	+	1	тестирование
4.6	Тема: «ДТП. Причины их возникновения и возможные последствия»	+	+	1	Опрос, беседа
4.7	Тема: «Водитель – главный участник дорожного движения»	+	+	1	ситуационные задачи
4.8	Тема: «Невнимательность на дорогах»	+		1	опрос
<b>Раздел 5 / Модуль Основа здорового образа жизни. Первая помощь.</b>					
5.1	Тема: «Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта».	+	+	1	Беседа, презентация
5.2	Тема: «Если заблудился в лесу. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек»	+		1	Индивидуальные задания
5.3	Тема: «Первоначальная обработка раны»	+	+	1	Опрос, ситуационная задача
5.4	Тема: «Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении».	+	+	1	тестирование
5.5	Тема: «Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом»	+	+	1	опрос
5.6	Тема: «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»	+	+	1	Ситуационные задачи, проект
5.7	Тема: «Первая помощь при травмах, переломах»	+	+	1	Индивидуальные задания
5.8	Тема: «Человек и его здоровье, факторы разрушающие здоровье»	+		1	Самостоятельные творческие работы
5.9	Тема: «Подготовка к отдыху на природе».	+	+	1	Опрос,беседа

<b>ИТОГО: 33 часа</b>				
-----------------------	--	--	--	--

## 2.2 Календарно – учебный график

### «Школа безопасности»

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1 / Модуль Опасные чрезвычайные ситуации и безопасность человека (4 часа)</b>								
1	04.09		Погода и её основные показатели. Опасные ситуации.	1	15.20-15.55	Беседа, презентация	кабинет	беседа
2	11.09		Опасные природные явления.	1	15.20-15.55	презентация	кабинет	индивидуальные задания
3	18.09		Водоёмы и меры безопасного поведения на водоёмах в разное время года.	1	15.20-15.55	Беседа, видео	кабинет	тестирование
4	25.09		Действия населения во время угрозы ураганов, бурь и смерчей. Землетрясения.	1	15.20-15.55	беседа творческая работа (презентация)	кабинет	опрос, творческая работа (презентация)
<b>Раздел 2 / Модуль Опасные ситуации техногенного характера (7 часов)</b>								
5	02.10		Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни.	1	15.20-15.55	Беседа, видео	кабинет	анкетирование
6	09.10		Общие правила безопасного поведения в быту.	1	15.20-15.55	Рассказ, презентация	кабинет	собеседование
7	16.10		Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии.	1	15.20-15.55	Беседа, видео	Улица, спорт. площадка	ситуационные задачи
8	23.10		Пожар в жилище и причины его возникновения.	1	15.20-15.55	Беседа, презентация	Спорт. площадка, каб.	анкетирование
9	13.11		Взрывы. Личная безопасность при пожаре.	1	15.20-15.55	видеоролик	кабинет	опрос

10	20.11		Опасные химические вещества и объекты.	1	15.20-15.55	Беседа, опрос	кабинет	Ситуационные задачи
11	27.11		Безопасное поведение в бытовых условиях.	1	15.20-15.55	самостоятельные задания	кабинет	Индивидуальные задания
<b>Раздел 3 / Модуль Опасные ситуации социального характера (5 часов)</b>								
12	04.12		Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминальной ситуации.	1	15.20-15.55	беседа	спортивный зал, кабинет	Собеседование, беседа
13	11.12		Общие правила безопасного поведения дома, поведение в толпе, паника.	1	15.20-15.55	беседа, видеоролик	кабинет	Проект, беседа, опрос
14	18.12		Нападение в подъезде дома. Нападение в лифте.	1	15.20-15.55	Беседа, презентация	кабинет	анкетирование, беседа, видеоролик
15	25.12		Безопасность на улице. Терроризм и безопасность человека	1	15.20-15.55	презентация, рассказ	кабинет	Опрос, презентация
16	15.01		Захват заложников.	1	15.20-15.55	Беседы, показ иллюстраций	кабинет	Беседы, инд. задания
<b>Раздел 4 / Модуль Дорожное движение и безопасность человека (8 часов)</b>								
17	22.01		Умение выбрать безопасный маршрут движения.	1	15.20-15.55	Беседа, видео	Кабинет, зал	тестирование, беседа
18	29.01		Умение соблюдать правила безопасности в общественных местах, в толпе, в школе.	1	15.20-15.55	Самостоятельная творческая работа	кабинет	Самостоятельная творческая работа, презентация
19	05.02		Дорога и участники дорожного движения	1	15.20-15.55	Практические задания, беседа	Кабинет, спорт. зал	Практические задания
20	12.02		ДТП. Движение во дворах и жилых зонах	1	15.20-15.55	Рассказ, показ презентации	кабинет	Ситуационные задачи
21	19.02		Дорожные знаки.	1	15.20-15.55	беседа	кабинет	Тест, беседа
22	26.02		ДТП. Причины их	1	15.20-15.55	Беседа	Спорт.	Опрос, бе-



			возн. и возможные последствия.			да, видео	зал	седа
23	04.03		Водитель – главный участник дорожного движения	1	15.20-15.55	ситуационные задачи, рассказ	кабинет	ситуационные задачи
24	11.03		Невнимательность на дорогах	1	15.20-15.55	Беседа, презентация	Спорт. зал. каб	Опрос, беседа
<b>Раздел 5 /Модуль Основы здорового образа жизни. Первая помощь(9 часов)</b>								
25	18.03		Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта.	1	15.20-15.55	Беседа, презентация	кабинет	Беседа, презентация
26	01.04		Если заблудился в лесу. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	15.20-15.55	Индивидуальные задания, видео	кабинет	Индивидуальные задания
27	08.04		Первоначальная обработка раны.	1	15.20-15.55	Показ презентации	кабинет	Опрос, ситуационная задача
28	15.04		Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	15.20-15.55	беседа, презентация	кабинет	тестирование
29	22.04		Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	15.20-15.55	Беседа, видеоролик	кабинет	опрос
30	29.04		Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	1	15.20-15.55	Просмотр проектов, беседа	кабинет	Ситуационные задачи, проект
31	06.05		Первая помощь при травмах, переломах	1	15.20-15.55	Индивидуальные задания, беседа	Кабинет, зал	Индивидуальные задания
32	13.05		Человек и его здоровье, факторы разрушающие здоровье	1	15.20-15.55	Самостоятельные творческие работы, беседа	кабинет	Самостоятельные творческие работы
33	20.05		Подготовка к отдыху на природе	1	15.20-15.55	Беседа, видеоролик	кабинет	Опрос, беседа
<b>ИТОГО: 33 часа</b>								

--	--	--	--	--	--	--

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Школа безопасности» может быть успешно реализована при наличии следующих условий:

- помещения для занятий творческого объединения, обеспечивающего комфорт и безопасность обучения и соответствующего санитарным нормам;
- комплекта практического оборудования, наглядных пособий;
- библиотеки с набором методической литературы, печатных и электронных учебных пособий, популярной литературы;
- наличия оргтехники (компьютер, мультимедийная аппаратура).

Реализация программы «Школа безопасности» дала положительные результаты по всестороннему развитию личности ребенка, имеющего особые образовательные потребности, по формированию устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу и стилю жизни, по практической подготовке к самостоятельной повседневной жизни и труду, способствующих социальной адаптации и интеграции в современном обществе.

Возрастание уровня познавательных процессов привело к формированию учебной мотивации, а это в свою очередь стимулировало развитие познавательной сферы.

Воспитательные мероприятия стали для подростков периодом позитивных изменений и преобразований. Уровень достижений, каждого обучающегося творческого объединения, дал толчок для дальнейшего развития и компенсации недостатков в социальной, и личностной сфере подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по программе «Школа безопасности» оказывают положительное влияние на:

- социальную адаптацию и развитие социальной компетенции обучающихся творческого объединения;
- обеспечение полноценного безопасного развития и реализации способностей и запросов личности;
- приобретение умений и навыков адекватного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- развитие навыков самоконтроля, самоограничения и саморегуляции;
- становление адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление дружеских контактов.

Работая в группе, обучающиеся учатся работать в команде, обретают уверенность в себе. В своих возможностях.

Структурно программа состоит из шести разделов:

#### **1. Опасные чрезвычайные ситуации и безопасность человека.**

Погода и её основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололёд, снежный занос,

метель) и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений.

Водоёмы в черте города. Состояние водоёмов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоёмах в различное время года.

#### **2. Опасные ситуации техногенного характера.**

«Основные правила пожарной безопасности». Пожар в жилище и причины его возникновения.

Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище.

Личная безопасность при пожаре. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть

в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту.

Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии.

Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером.

Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

### **3. Опасные ситуации социального характера.**

«Правила безопасного поведения в школе и дома» Криминальные ситуации в городе. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминальной ситуации. Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминальных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома. Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знание расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и зоны повышенной опасности). Умение соблюдать правила безопасности в общественных местах, в толпе, в школе.

### **4. Дорожно-транспортная безопасность.**

Дорога и участники дорожного движения Азбука дорожной безопасности. История колеса и дорог. История появления автомобиля. Краткая характеристика видов современного транспорта. Городская дорога, улица, загородная дорога, автомагистраль. Участники дорожного движения. Правила поведения участников дорожного движения. ПДД. Общие положения. Некоторые термины. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами. Дорожные знаки. ДТП. Причины их возникновения и возможные последствия.

### **5. Основы ЗОЖ. Первая помощь**

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего места нахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Первая помощь при травмах. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

## **Материально – техническое оснащение**

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Кабинет специальной подготовки.
2. компьютер для педагога
- 3 проектор
4. Информационное обеспечение – специальные современные технические средства – интернет источники, видео-, фото- наглядные материалы, диски, флэш-карты

## **Кадровое обеспечение**

Педагог, организатор образовательного процесса, по данной программе должен иметь высшее или среднее профессиональное образование.

### 3.2 Формы контроля и аттестации

Способы проверки результатов. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Текущий контроль:** в течение всего учебного года.

**Форма контроля:** теоретические знания будут выявляться при помощи зачётных работ (опрос) и анализа проделанной работы. В ходе реализации программы контроль и оценка результатов освоения осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения воспитанниками индивидуальных заданий.

**Вводная аттестация** - направлена на выявление имеющихся на начало обучения знаний, дает информацию об уровне теоретической и технологической подготовки учащихся, может проводиться в форме тестирования, анкетирования, беседы, выполнения творческого задания, проекта.

**Текущая аттестация** - осуществляется в ходе повседневной работы с целью проверки освоения программного материала и выявления пробелов в знаниях учащихся, включает оценку качества усвоения содержания компонентов какой-либо части, раздела, темы программы. Может проводиться в форме собеседования, тестирования, творческой практической работы, исследовательской работы.

**Промежуточная аттестация** - осуществляется в конце учебного года. Отслеживается качество освоения теоретического материала, овладение практическими навыками работы по программе. Дает оценку соответствия уровня достижений обучающихся заявленным требованиям дополнительных общеобразовательных программ к уровню подготовки обучающихся по завершении обучения. Может проводиться в форме контрольных занятий, тестирования, самостоятельной творческой работы (с презентацией и без), защиты проекта

#### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» осуществляется посредством следующих разработок:

- Опрос «ТБ при работе»;
- Ситуационные задачи по теме «Дорожная безопасность»;
- Ситуационные задачи по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера: тропические циклоны, ураганы, бури, смерчи»;
- Ситуационные задачи по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, оползни, сели, снежные лавины»;
- Ситуационные задачи по теме «Выживание в природных условиях»;
- Ситуационные задачи по теме «Экстренная доврачебная помощь»;
- Ситуационные задачи по теме «Ориентирование»

### 3.3 Планируемые результаты программы:

Осознание и освоение воспитанниками современных социально-бытовых навыков и правил, адаптация к существующим в обществе правилам и нормам жизни;

**Воспитанник должен знать:**

- основные правила дорожного движения;
- правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные правила оказания первой медицинской помощи.

**Воспитанник должен уметь:**

- правильно оценивать чрезвычайную ситуацию; в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
- соблюдать правила пожарной безопасности; безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

**Личностными результатами являются:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметными результатами являются:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

**Предметные результаты:**

**Обучающиеся научатся понимать/знать:**

- основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
- иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности;

-элементарные правила поведения дома, в школе, на улице, в транспорте, на проезжей части, в лесу, на водоёмах; основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной и повседневной жизни для:
- ведению здорового образа жизни;
- действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- пользования бытовыми приборами;
- использования по назначению лекарственных препаратов;
- пользования бытовыми приборами;
- соблюдения общих правил безопасного дорожного движения;
- соблюдение мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;
- оказание первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- вызова (обращения) за помощью в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

**Ожидаемые результаты**

**1. В познавательной сфере:**

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

**2. В ценностно-ориентационной сфере:**

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

**3. В коммуникативной сфере:**

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

**4. В эстетической сфере:**

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

**5. В трудовой сфере:**

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

**6. В сфере физической культуры:**

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

#### IV. Диагностический инструментарий

Для оценки эффективности освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

**Н – низкий уровень освоения программы:** У учащихся данного уровня плохо развито внимание, память, мышление, двигательная моторика. Дети имеют представление о теоретическом содержании понятия, но не могут его сформулировать. Выполнение практических заданий и чертежей на основе технологической карты происходит только совместно с педагогом. Слабо развиты коммуникативные умения, не умеют слушать педагога и сверстников. Не аккуратны в выполнении практических заданий и в организации рабочего места. При возникновении трудностей на занятии и при выполнении практических заданий не прилагают усилий для их преодоления. К концу занятия работоспособность снижается. Слабо реализуют на занятиях свой творческий потенциал.

**Д – достаточный (оптимальный) уровень освоения программы:** Учащиеся данного уровня успешно сосредотачивают деятельность на реальном или виртуальном техническом объекте. Теоретический (понятийный) аппарат сформирован достаточно полно. Выполнение практических заданий и чертежей на основе технологической карты происходит самостоятельно, однако требуется взаимодействие с педагогом. Хорошо организуют рабочее пространство, прилагают усилия для аккуратного выполнения практических заданий. При возникновении трудностей на занятии и при выполнении практических заданий стараются прилагать усилия для их преодоления. Работоспособность сохраняется на протяжении всего занятия. Стараются проявлять творческий потенциал. Соблюдают нравственные и эстетические нормы поведения. Легко входят в контакт, однако иногда возникают трудности в системе отношений.

**В – высокий уровень освоения программы:** У учащихся данного уровня полностью сформирован понятийный аппарат, с легкостью владеют терминологией и воспроизводят теоретический материал, не возникает трудностей в выполнении практических заданий, задание выполняют самостоятельно и аккуратно. Соблюдают нравственные и эстетические нормы поведения. Легко входят в контакт, как с педагогом, так и со сверстниками.

**ПОКАЗАТЕЛИ:** Теория Практика Уровень воспитанности Уровень развития - Владение терминологией по предмету. - Свобода восприятия новой учебной теоретической информации.

Учебно- коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога, сверстников;

Соблюдение принятых в коллективе правил и норм поведения, общения.

Учебно - интеллектуальные умения: умение подбирать и анализировать специальную информацию; творческий подход к выполнению практических заданий, познавательная активность, широта кругозора, самоанализ. Учебно- организационные умения и навыки: умение организовать своё рабочее место, навыки соблюдения правил техники безопасности.

В ходе промежуточной аттестации, наличие критериев - достаточного (оптимального) или высокого уровней, свидетельствует об освоении дополнительной образовательной программы и успешном завершении обучения по программе. Диагностические средства и методики Критерии Показатели Диагностические средства. Сформированность познавательного потенциала личности учащегося - обученность учащихся; – развитость мышления; – познавательная активность - Статистический анализ текущей и итоговой успеваемости.

Педагогическое наблюдение. Сформированность коммуникативного потенциала личности учащегося -коммуникабельность; сформированность коммуникативной культуры учащихся . Сформированность эстетического потенциала личности учащегося – развитость чувства прекрасного и других эстетических чувств - Методы экспертной оценки педагогов и самооценки учащихся. Самоактуализированность личности – умение и стремление к познанию, проявлению и реализации своих способностей; креативность личности, высокие достижения в одном или нескольких видах деятельности; – выбор нравственных форм и способов самореализации и самоутверждения; – положительная самооценка, уверенность в своих силах и возможностях; – способность к рефлексии.

## **V. Методическое обеспечение, список литературы**

Учебно-методический комплекс к программе «Школа безопасности» включает:

Научно – методический и информационный журнал «ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности».

Сборник ситуационных задач по отработке практических навыков по спасению жизни пострадавших по теме «Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи».

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Список литературы**

##### **для педагога:**

1. Алтунин А.Т. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. -М.: Воениздат
2. Верб И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва: Просвещение, 1988.
3. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
4. Горелов В.В. Природоохранная деятельность в туристическом походе. Пермь: 1981.
5. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
5. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.2004.
6. Дмитриева Л.М. – Уроки географии: методическое пособие (мастер-класс) 6 класс.– М.: Дрофа, 2007.
- 7.Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: Физкультура и спорт, 1983.
8. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М: 1992.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – 1 18. Якупов, А. 10. Безопасность на улицах и дорогах. Методическое пособие для учителя/ А.М. Якупов. - М.: АСТ-ЛТД, 1997. – 270 с.

##### **Сборники**

1. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
2. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
3. Справочник лекарственных растений. - М.: 1999.
4. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
5. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. -Волгоград: Учитель, 2009.

##### **Список литературы для учащихся**

1. Безопасность жизнедеятельности. Лабораторный практикум / Залаева С.Ш. – Белгород, 2016 г. 2. Воробьев Ю.Л. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности. Москва, 2016 г
3. Князева Н.Л., Авдеева Н.Н. Безопасность. Учебно-методическое пособие по ОБЖ детей старшего школьного возраста. СПб: Детство – Пресс, 2016г
4. Кошелев А.А. Медицина катастроф. Теория и практика / А.А. Кошелев. - СПб.: Паритет, 2018. 5. Большая энциклопедия народной медицины. - М.: Изд-во Эксмо, 2018.

##### **Цифровые образовательные ресурсы**

Интернет- ресурсы: <https://tepka.ru/spasateli/index.html> - учебник спасателя

[https://www.spasunet.ru/images/kniga\\_spasatel.pdf](https://www.spasunet.ru/images/kniga_spasatel.pdf) - книга спасателя

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritmokazaniya-pervoy-pomoshchi\\_5](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritmokazaniya-pervoy-pomoshchi_5) - первая помощь МЧС России 25

1. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности [Электронный ресурс] <http://www.bezopasnost.edu66.ru>

2. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] <http://www.hardtime.ru>



3. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] <http://www.0-1.ru>
4. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС [Электронный ресурс] <http://www.vlados.ru>
5. Издательство Академкнига/Учебник [Электронный ресурс] <http://www.akademkniga.ru>
6. Издательство БИНОМ. Лаборатория знаний [Электронный ресурс] <http://www.lbz.ru>
7. Издательство Вита-Пресс [Электронный ресурс] <http://www.vita-press.ru>
8. Издательство Дрофа [Электронный ресурс] <http://www.drofa.ru>
9. Издательство Мнемозина [Электронный ресурс] <http://www.mnemosina.ru>
10. Издательство Просвещение [Электронный ресурс] <http://www.prosv.ru>
11. Издательская фирма. Сентябрь. [Электронный ресурс] <http://www.direktor.ru>
12. Искусство выживания [Электронный ресурс] <http://www.goodlife.narod.ru>
13. Мой компас [Электронный ресурс] [http://moikompas.ru/compas/bezopasnost\\_det](http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det)
14. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] <http://www.meduhod.ru>
15. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] <http://www.spas-extreme.ru>

В заключении хотелось бы отметить, что, опираясь на принципы гуманности, всестороннего развития, динамичного подхода, можно добиться значительных результатов в социальной адаптации и воспитании личности. Из всего вышеперечисленного можно сделать следующие выводы:

1. Реализация программы «Школа безопасности» привела к повышению уровня социальной адаптации и социальной компетенции обучающихся творческого объединения.
2. Развитие социальной сферы оказывает положительное влияние на развитие коммуникативных способностей, формирование адекватной самооценки, расширение кругозора и развития речи.

### **Общее понятие опасности и чрезвычайной ситуации**

Мир вокруг нас не всегда может быть спокоен и добр. В нем вы, всегда, можете встретиться с опасностью. Опасность - это события или действия, способные нанести вред или даже привести к смерти человека. Люди накопили много знаний о самых разнообразных опасностях: о пожарах и отравлениях, об авариях и бытовых травмах, об укусах собак и насекомых; с ними мы с вами и будем знакомиться. Три правила помогут вам: - предвидеть опасность; - избегать ее; - при необходимости действовать. Чем лучше вы усвоите приемы безопасного поведения, тем легче справитесь с опасностями, которые могут подстергать в повседневной жизни.

#### **Есть три типа опасностей, которые могут подстергать людей в жизни:**

1. природа (свирепые ветры (ураганы), извержения вулканов и землетрясения, гигантские волны (цунами) и наводнения);
2. техника (аварии на транспорте, пожары и взрывы);
3. человек (очень часто источником опасности может стать сам человек).

Давайте посмотрим на картинки, и попробуем, определить какой тип опасности на них изображен.

Опасность может касаться только тебя одного или небольшого количества людей. Наверное, все из вас, когда-нибудь болели, вы помните как вредно и противно лежать дома, пить противные лекарства, нельзя выйти на улицу и побегать с друзьями. А почему?

Во-первых, вы если вы не здоровы, вам необходимо побыстрее справиться с болезнью и дать возможность вашему организму успешно бороться против болезни, поэтому вам и нельзя подвергать себя нагрузкам. Сил для борьбы с болезнью не останется. И тогда она может одержать победу и будет гораздо серьезнее. НИКОГДА НЕ НАДО ТОРОПИТЬСЯ ВЫЗДОРОВЕТЬ.

Во-вторых, многие болезни бывают заразными, то есть могут переходить от одного человека к другому. Поэтому больного необходимо оградить по возможности от общения с другими людьми. Если вы же не хотите, чтобы заболели близкие вам люди, даже при простом насморке необходимо закрывать платком лицо. Один неосторожный чих в классе может привести к эпидемии сначала в классе, а потом и во всей школе, а дальше во всем городе.

Да не позавидуешь такому городу, если все люди в нем заболеют. А ведь воспользоваться платочком было так просто. Помните, при первых признаках заболевания сразу же необходимо обратиться к взрослым. А теперь я предлагаю вам вспомнить и рассказать о ситуациях, которые произошли с вами или вашими знакомыми и были связаны с окружающими вас людьми и с болезнями, которые с ними происходили.

Ребята, а какие советы вы могли бы дать, чтобы успешно противостоять заразным заболеваниям?

Как приятно греться на солнышке, бегать по зеленой лужайке собирать вкусные ягоды – все это дает нам природа.

Но и добрая природа может таить множество опасностей: красивая ягода может оказаться несъедобной и даже ядовитой, ласковый зверек может укусить за руку, хотя вы его хотели только погладить, а такой красивый и добрый лес может стать злым и неприятным, если вы в нем потеряетесь. Но и природа может угрожать не только одному человеку, но и большому количеству людей. Наводнение или землетрясение способно нанести вред десяткам городов вместе с живущими там людьми.

А теперь я предлагаю вам вспомнить и рассказать о тех опасных ситуациях, которые произошли с вами или вашими знакомыми и были связаны с природой.

Какую огромную пользу приносит людям техника: автомобили и автобусы доставляют нас быстро в школу, электростанции освещают и согревают дома, газовая или электрическая плитка готовят такие вкусности. НО.... Поторопился перебежать через улицу – бац- и на несколько дней оказался в больнице; проверили, кто живет внутри электророзетки, и весь дом оказался без света, а у вас болят руки от ожога; попробовали приготовить вкусные оладушки, как бабушка, и готово – кухня в

дыму и почему-то страшно угощать всех, чем-то горелым и непонятым. НИКОГДА САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРИГОТОВИТЬ ПИЩУ ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО.

Вышесказанное, естественно, неприятно. Но эти примеры затрагивают одного конкретного человека, но гораздо опаснее, если происходит авария в крупных масштабах, например крушение поезда на железной дороге, где все гораздо труднее исправить.

Опасная ситуация, в которой опасность грозит большому количеству людей, называется чрезвычайной.

А теперь я предлагаю вам вспомнить и рассказать о тех опасных ситуациях, которые произошли с вами или вашими знакомыми и были связаны с использованием техники.

Что же необходимо знать и как себя вести, чтобы избежать опасностей и неприятностей. Необходимо помнить, что многих неприятностей можно избежать, если вести себя правильно:

- В городе много автомобилей. Пешеходы - хозяева на тротуарах, автомобили - на проезжей части. Если те и другие соблюдают правила дорожного движения, то они не будут мешать друг другу;

- Переходите через дорогу только по пешеходным переходам и только по зеленому сигналу светофора; - Не играйтесь со спичками, не берите их в руки вообще, все самые большие пожары начинались с маленького возгорания;

- Не отходите далеко от своего дома, без взрослых и вы не заблудитесь; - Опасно играть с незнакомыми животными на улице – они могут вас укусить;

- Старайтесь не общаться с незнакомцами, мы ведь не знаем, чего они хотят;

- Если вдруг вы увидели дым или огонь – телефон для вызова пожарных – 01;

- Во всех ситуациях, когда вы не уверены, что вы должны делать обращайтесь к взрослым: родителям, соседям, учителям.

Конечно, это далеко не все правила безопасного поведения, но даже соблюдение этих несложных правил позволит избежать множества опасностей, которые могут угрожать Вам, Вашей жизни и здоровью. Очень часто именно незнание и шалости могут привести к не самым лучшим последствиям:

В завершение веселое стихотворение Г. Остера о непоседе

Кто не прыгал из окошка

Вместе с маминым зонтом, Тот лихим парашютистом

Не считается пока. Не лететь ему, как птице, Над взволнованной толпой, Но лежать ему в больнице

С забинтованной ногой.

**Подведем итог:** опасности могут нас подстергать в самых неожиданных местах, но если знать как правильно себя вести в той или иной ситуации, их всегда можно избежать.

### Безопасность на дороге

**Автомобиль, дорога, пешеход** как неразрывно связаны эти три слова. С каждым днем на наших дорогах появляется все больше и больше автомобилей. Высокие скорости и интенсивность движения требуют от водителей и пешеходов быть очень внимательными.

*Дисциплина, осторожность и соблюдение правил дорожного движения водителями и пешеходами – основа безопасного движения на улице.*

Однако статистика гласит: примерно **три четверти** всех дорожно-транспортных происшествий происходит с участием детей. Ежегодно на дорогах России погибает около 1,5 тыс. детей. Чьих-то самых лучших, самых любимых. 24 тыс. детей получают ранения.

Это не просто цифры. Это чьи-то страдания, боль, невосполнимые потери, крушения чьих-то надежд. Если посмотреть на эти цифры в сравнение со Вселенной, то они ничтожно малы, а если рассматривать их по количеству выплаканных мамами слез то это огромные цифры.

Наиболее частыми причинами **несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах** являются:

- переход через проезжую часть вне установленных для перехода мест;
- неожиданный выход из-за движущихся или стоящих транспортных средств или других препятствий, мешающих обзору;
- неподчинение сигналам светофора;
- игры на проезжей части и ходьба по ней при наличии тротуара.

Одним из опасных мест в городе является **перекрёсток**, здесь самое оживлённое движение: мчатся машины, спешат люди. Именно здесь стоит светофор. Он помогает регулировать движение, помогает устанавливать на улицах и дорогах порядок.

При переходе проезжей части необходимо смотреть не перед собой, на стоящий на остановке общественный транспорт или светофор, а на приближающиеся или стоящие автомобили.

#### ***Следует помнить правила безопасности на пешеходном переходе:***

- *Ожидая зеленого света на переходе, стойте подальше от края тротуара: перекрёсток – самое аварийное место.*
- *Не маневрируйте на перекрёстке вблизи заворачивающего транспорта: у автобуса траектория борта может опасно отличаться от той, которую вы предполагаете. Есть риск, что подпираемые сзади такими же торопливыми пешеходами вы не сможете отскочить, даже если бы успели.*
- *Чтобы избежать уличных опасностей, не ходите по улице с наушниками, то есть не слушайте попутно магнитофон или радио: можно не услышать приближающийся автомобиль.*

#### **Придерживайтесь обязанностей пешеходов.**

1. Пешеходы обязаны пересекать проезжую часть в специально отведённых для этого местах при разрешающих сигналах светофора. При отсутствии светофорного регулирования пересечение допустимо только при отсутствии близко идущего транспорта.
2. При наличии тротуаров движение пешеходов по проезжей части запрещено.
3. В ненаселённых пунктах движение пешеходов разрешается по левой стороне дороги, навстречу транспортным средствам.
4. Пешеходам запрещается выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства, не убедившись в отсутствии движущихся по дороге автомобилей.
5. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине.
6. При движении по обочинам или краю проезжей части в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечить видимость этих предметов водителями транспортных средств.

**ЗАПОМНИТЕ!**

Опасности могут быть не только на улицах, но и во дворах, жилых зонах, где дороги не делятся на тротуары и проезжую часть. Поэтому по ним могут ходить пешеходы и ездить при необходимости автомобили. **Будь всегда внимательным и осторожным! Примите к сведению и старайтесь соблюдать правила поведения на дороге в различных ситуациях:**

- Играть следует там, где нет движения транспорта: на детских площадках, в парках, во дворах, на стадионах в скверах, на лужайках, во дворах;
- Следует избегать игр вблизи дороги;
- На самокатах, роликах, коньках следует кататься там, где нет движения транспорта;
- Детям до 14 лет нельзя выезжать на велосипеде на проезжую часть;
- Во дворах домов следует избегать игр там, где возможен проезд транспорта;
- Входить и выходить из транспорта можно только после полной остановки транспортного средства
- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств
- Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.
- Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.
- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.
- В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.
- Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).
- При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.
- При переходе через проезжую часть, следует соблюдать правила: необходимо остановиться на краю дороги, посмотреть налево, затем направо, чтобы выяснить, не приближается ли транспорт с другой стороны, при переходе через дорогу, смотри по сторонам и наблюдай, что происходит справа и слева.
- При переходе через дорогу нужно руководствоваться сигналами светофоров
- Светофоры бывают транспортные, пешеходные и др.
- Транспортный светофор состоит из трех секций. Если рядом с транспортным светофором нет пешеходного, руководствуйся его сигналами;
- Пешеходный светофор состоит из двух секций. Для красного и зеленого сигналов. Если имеется пешеходный светофор, нужно руководствоваться его сигналами.
- Круглые сигналы светофора имеют следующие значения:
  - **ЗЕЛЕНый СИГНАЛ** разрешает движение;
  - **ЗЕЛЕНый МИГАЮЩИЙ СИГНАЛ** разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал (для информирования водителей о времени в секундах, остающемся до конца горения зеленого сигнала, могут применяться цифровые табло);
  - **ЖЕЛТый СИГНАЛ** запрещает движение, и предупреждает о предстоящей смене сигналов;

- ЖЕЛТЫЙ МИГАЮЩИЙ СИГНАЛ разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка или пешеходного перехода, предупреждает об опасности;

- КРАСНЫЙ СИГНАЛ, в том числе мигающий, запрещает движение.

Сочетание красного и желтого сигналов запрещает движение и информирует о предстоящем включении зеленого сигнала.

Безопасность на дорогах зависит, прежде всего, от самих участников дорожного движения – от водителей транспортных средств, пешеходов, пассажиров. Каждый из нас является участником дорожного движения. Поэтому наша безопасность порой от нас, от культуры нашего поведения на улице, в транспорте, на остановках.

**Помните! Исправить вмятину на машине значительно проще, чем рану на человеке. Будьте внимательны и осторожны! Соблюдайте Правила дорожного движения!**

### Безопасное поведение в бытовых ситуациях

Сегодня мы познакомимся с опасностями, которые могут возникнуть в быту и научимся правильно вести себя в непредвиденных ситуациях для того, чтобы оградить свою жизнь и жизнь близких людей от опасностей.

**Быт – это повседневный уклад жизни человека.** К нашим домам для создания необходимых бытовых условий подключено электричество, горячая и холодная вода, газ, в многоэтажных домах работает лифт. В каждом доме и квартире имеются различные устройства и бытовые приборы, которые обеспечивают использование воды, электричества и газа.

Каждый день вы умываетесь и чистите зубы, принимаете душ, для чего используете краны и смесители, установленные в ванной. С помощью кранов вы подбираете температуру воды и напор струи. Когда набираете воду в чайник или моете посуду, помогая маме, вы используете воду, подведённую к кухне.

Когда ходите в туалет, используете воду из сливного бачка, в котором установлен поплавковый затвор. Возможно, с разрешения родителей пользуетесь газовой плитой для приготовления пищи. Для этого к квартире подведён газопровод и установлена газовая плита или газовая колонка.

Вы постоянно пользуетесь различными электрическими приборами: утюгом, светильником, телевизором, радиоаппаратурой.

Для этого существует электропроводка, а в определённых местах установлены электророзетки и выключатели комнатного освещения.

Всё это обыденно и привычно. Однако в определённых условиях при использовании хорошо знакомого оборудования и приборов могут возникнуть опасные ситуации для вас, ваших близких и для дома.

Такие ситуации могут возникать по двум причинам. **В первом случае** вы сами можете создать опасную ситуацию, нарушив правила использования оборудования и бытовых приборов.

**В другом случае** независимо от вас может возникнуть опасная ситуация: резко возросло напряжение в сети, потёк кран, перекрывающий воду в ванной, и др.

Для того чтобы вы знали, как избежать возникновения опасной ситуации в быту, а если она возникла, уменьшить её негативные последствия, мы рассмотрим основные бытовые ситуации, в которых необходимо соблюдать определённые правила.

#### Безопасное обращение с электричеством

В доме электричество обеспечивает освещение, обогрев, приготовление пищи, работу различных бытовых приборов: телевизора, радиоаппаратуры и др. В то же время электричество при определённых условиях представляет серьёзную опасность для жизни и здоровья человека.

Электрический ток при прохождении через человеческое тело вызывает его нагрев и может привести к ожогу. При электрических ожогах могут быть серьёзно повреждены внутренние ткани тела человека. Кроме того, поражение электрическим током может привести к остановке сердца или к остановке дыхания.

**Чтобы этого не произошло, в повседневной жизни необходимо соблюдать ряд общих правил безопасного обращения с электричеством:**

1. не пользуйтесь неисправными электроприборами, никогда не оставляйте включённый электроприбор без присмотра;
2. не включайте в одну розетку несколько электроприборов;
3. соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сначала подключается шнур к прибору, а затем – шнур к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке;
4. не прикасайтесь к включенному электроприбору мокрыми руками; помните: нельзя пользоваться электрическими устройствами, находясь в воде;
5. об обнаруженных неисправностях в электроприборах, об оголённых и плохо изолированных проводах немедленно сообщайте взрослым.

**Помните!** Нельзя тушить водой горящие электрические устройства, подключённые в электрическую сеть.

### **Безопасное обращение с бытовым газом**

В настоящее время очень широко используется бытовой газ. Он может применяться в газовых плитах для приготовления пищи и в газовых колонках для подогрева воды.

Газ, используемый для бытовых целей, может быть двух видов: сжиженный газ в баллонах и городской магистральный газ.

Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах.

Чем опасна утечка газа? Утечка газа может привести к отравлению человека и взрыву в помещении. Чтобы предотвратить это, необходимо соблюдать правила безопасности при использовании бытового газа. Перечислим основные из них: — Чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажжённую спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран. — Не оставляйте включённые газовые горелки без присмотра. — Следите за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость не залила пламя горелки. — Заметив потухшую горелку, не пытайтесь её зажечь вновь – это может привести к взрыву. Перекройте кран подачи газа, распахните окна и как следует проветрите кухню. Сообщите о случившемся взрослым. — Если в помещении чувствуется запах газа, нельзя зажигать спички, включать свет и электроприборы до момента ликвидации утечки газа и полного проветривания помещения.

### **Меры безопасности при пользовании водой**

Вода в дом поступает по трубам и распределяется в ванную, кухню и туалет, где имеются специальные устройства (краны, смесители и т. д.).

Когда этими устройствами пользуются с соблюдением необходимых правил, опасных ситуаций не возникает. Вот эти правила:

1. Никогда не оставляйте открытым кран с льющейся водой без присмотра.
2. Никогда не оставляйте кран открытым, если вода отключена. Воду могут включить в то время, когда никого не будет дома, и она затопит помещение.
3. Никогда не выбрасывайте мусор в унитаз – можно засорить канализацию, и канализационная вода со всем содержимым начнёт поступать в дом.
4. Не оставляйте без внимания неисправные краны, просачивание воды в отопительной системе и в водопроводе. Обо всём замеченном расскажите взрослым и покажите место неисправности.

**Помните!** Вовремя устранённая неисправность может предотвратить аварию.

### **Безопасность и компьютер**

В каждом доме есть компьютер, а может и несколько.

Компьютер – очень полезная, а часто необходимая вещь. Однако неправильное обращение с ним может нанести вред здоровью.

Правила работы за компьютером:

— в соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером не должна превышать двадцати пяти минут; — после каждого продолжительного занятия за компьютером рекомендуется выполнять определённые физические упражнения;

Для снятия утомления плечевого пояса и рук можно применять упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп. Выполняйте также комплекс упражнений для глаз. Сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании выполните движения глазами с максимальной амплитудой.

— следите за тем, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, середина экрана монитора располагалась на уровне глаз или чуть ниже;

— не работайте в тёмном или полутёмном помещении.

### **Безопасное обращение со средствами бытовой химии**



Средства бытовой химии – это различные моющие средства, растворители, аэрозольные баллоны, горючие вещества, лаки и краски. Все они нужны в повседневной жизни, но многие из них ядовиты и опасны для человека, если не соблюдать правила их хранения и использования. Основные правила обращения со средствами бытовой химии:

1. Использовать средства бытовой химии следует только по назначению в соответствии с указаниями на этикетке.

2. Все средства бытовой химии должны храниться отдельно от пищевых продуктов, лекарств и обязательно иметь заводскую этикетку. Средства бытовой химии должны храниться в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Их нельзя хранить в жилой комнате, на кухне, в ванной. В городской квартире хранить средства бытовой химии предпочтительнее в туалете или на лоджии.

3. Аэрозольные баллоны нельзя хранить возле газовых и электрических плит и других источников тепла, нельзя работать с ними при включенных газовых горелках. Не следует пытаться вскрыть даже использованный баллон.

**Помните!** Нельзя хранить пищевые продукты в ёмкости, освободившейся из-под средств бытовой химии.

В домашних условиях иногда приходится пользоваться различными инструментами для выполнения мелких домашних работ: молотком, ручной пилой, сверлом, отвёрткой, ножом, ножницами и др.

Приведём ряд принятых правил безопасного обращения с инструментами: — рабочее место перед работой надо освободить от всех посторонних и ненужных предметов и инструментов; — при работе положение тела должно быть устойчивым; — при работе с режущими и колющими инструментами их режущие поверхности и острые кромки должны быть направлены в сторону, противоположную телу; пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, необходимо держать на достаточном удалении от острых кромок; обрабатываемый предмет надёжно закрепить в тисках или в каком-либо другом защитном приспособлении; — на рабочем месте режущие и колющие предметы должны располагаться на видном месте.

**А в заключение приведём несколько советов, как уберечься от случайных травм в повседневной жизни:**

1. не сидите на подоконнике, когда окно открыто, не рискуйте – можно потерять равновесие и упасть;

2. не прыгайте с большой высоты, не ходите по высоким парапетам и карнизам, показывая свою ловкость и храбрость. Это может кончиться травмой;

3. если возникла необходимость куда-то подняться по приставной лестнице, надо, чтобы кто-то придерживал лестницу внизу; следите за тем, чтобы лестница была установлена правильно;

4. если вы сбегаете вниз по лестнице, держитесь за перила – это подстрахует вас от падения, если нога соскользнёт со ступеньки.

Сегодня мы познакомились с опасностями, которые могут возникнуть в быту и научились правильно вести себя в непредвиденных ситуациях, благодаря чему сможем сохранить свою жизнь и жизнь близких людей.

### Пожарная безопасность

Сегодня мы с вами не только узнаем, что называется пожаром, но и познакомимся с основными причинами пожаров, с правилами пожарной безопасности, с первичными средствами пожаротушения. Научимся правильно действовать в случае пожара и эвакуироваться из кабинетов школы.

Мифы Древней Греции гласят: Титан Прометей сотворил первых людей по образу бессмертных богов. Он научил людей строить дома и корабли, охотиться, считать, читать и писать, приносить жертвы богам и гадать о будущем. Когда бог Зевс отнял у людей огонь, Прометей похитил у богов искорку пламени. Он спрятал ее в стебле тростника и принес людям.

В жизни человека огонь играет очень важную роль. При помощи огня человек обеспечил себя теплом и светом. Без огня сегодня невозможна жизнь человека на нашей планете: огонь плавит руду, приводит в движение автомашины, пароходы, самолеты, ракеты, помогает вырабатывать электроэнергию.

Огонь приносит пользу, если человек обращается с ним осторожно, соблюдая необходимые меры безопасности. Но небрежное обращение с огнем может привести к пожару.

**Пожаром** называется неконтролируемый процесс горения, уничтожающий материальные ценности и создающий опасность для жизни людей. Наиболее часто пожары возникают в жилых домах. В каждом доме увеличивается количество электроприборов. Это холодильники, телевизоры, стиральные машины, электронагревательные приборы, то есть все, что стало необходимым и привычным в повседневной жизни. Нарушение правил пользования любым электроприбором может привести к пожару.

**Запомните!** Большая часть пожаров происходит по вине самих людей, от их небрежности в обращении с огнем. Пожар может возникнуть всюду, где огонь оказался без контроля.

Причиной пожара может стать и игра с огнем. В нашей стране из-за этого вспыхивает примерно каждый шестой пожар.

В начале лета начинается обильное цветение тополя. Улицы, дворы покрываются тополиным пухом. Он проникает в окна чердаков, забивается в подвалы домов, сараи. Дети ради забавы поджигают тополиный пух и смотрят, как бежит по нему огонь. Часто такие игры заканчиваются пожаром.

Не меньшую опасность представляет неосторожное обращение с пиротехническими изделиями – хлопушками, петардами, фейерверками и бенгальскими огнями. Если искры от них попадут на легковоспламеняющиеся предметы, может вспыхнуть пожар.

Опасность пожара представляет брошенная горящая спичка или непотушенный окуроч.

К пожару может привести нарушение правил пользования легковоспламеняющимися жидкостями, проведение опытов с неизвестными химическими веществами и аэрозольными баллонами.

**Помните! Пожар легче не допустить, чем тушить.**

В повседневной жизни необходимо строго соблюдать правила пожарной безопасности. Вот основные из них:

1. Не играйте со спичками, следите, чтобы с ними не играли ваши товарищи;
2. Не устраивайте игр с огнем вблизи строений, в сараях, на чердаках и в подвалах домов;
3. Соблюдайте меры пожарной безопасности при использовании пиротехнических изделий;
4. Не нагревайте на огне незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные баллоны;
5. Не оставляйте без присмотра включенные электронагревательные приборы;
6. Не оставляйте без присмотра включенный телевизор; при любом нарушении его работы немедленно отключите его от сети, вынув вилку из розетки;
7. Не поджигайте тополиный пух и сухую траву;
8. Соблюдайте меры предосторожности при пользовании газовой плитой; ею лучше пользоваться, когда дома есть взрослые.

Помните всегда, что нарушение любого из названных правил пожарной безопасности может привести к пожару в доме.

**Действия в том случае, если пожар уже начался**

В нашей стране в настоящее время создана специальная система, направленная на борьбу с пожарами, – пожарная охрана. Пожарная охрана в нашей стране подразделяется на Государственную противопожарную службу, ведомственную пожарную охрану и добровольную пожарную охрану.

Государственная противопожарная служба является основным видом пожарной охраны. Государственная противопожарная служба организует и осуществляет охрану населенных пунктов и предприятий от пожаров, осуществляет их тушение. Главная задача Государственной противопожарной службы – профилактика пожаров.

В случае возникновения пожара, необходимо вызвать пожарных по телефону. (01 или 112).

Диспетчеру необходимо сообщить следующие данные: — причину вызова; — точный адрес, где произошел пожар; — свою фамилию и номер телефона, с которого вы звоните.

Также необходимо записать фамилию или номер дежурного, принявшего вызов. Если проезд к месту пожара затруднен, указать наилучший маршрут, по возможности встретить пожарную машину и проводить пожарных к горящему объекту.

В том случае, если очаг возгорания небольшой, можно начать его тушение самостоятельно.

Пожар обычно случается неожиданно, и поэтому очень важно в такой ситуации не растеряться. Паника – плохой помощник в сложной обстановке.

Нельзя открывать окна, так как приток кислорода поддерживает горение;

Нельзя тушить водой включенные в сеть электроприборы и лить воду на электрические провода. Во избежание поражения электрическим током, необходимо отключить электроэнергию. Или отключить от сети, то есть вынуть вилку из розетки, загоревшийся электроприбор.

Очаг возгорания можно тушить подручными средствами – водой, плотной мокрой тканью.

Легковоспламеняющиеся жидкости (бензин, керосин) тушат мокрой тканью, огнетушителем, песком, землей из цветочных горшков.

В лесу, парке возгорание можно потушить, засыпав его землей или сырыми ветками.

### **Правила эвакуации из здания школы в случае возникновения пожара**

На предприятиях и в учреждениях, в том числе и в школах, на случай пожара заблаговременно разрабатываются планы эвакуации людей и спасения имущества. Эти планы обычно вывешиваются на видном месте, чтобы каждый имел возможность их внимательно рассмотреть и запомнить.

При составлении плана эвакуации учреждения учитываются следующие показатели:

- Определяются основные и запасные выходы;
- Подготавливаются наружные и внутренние лестницы;
- Приводятся в готовность средства оповещения – звонки, сигнализация;
- Приводятся в готовность средства пожаротушения.

Сегодня мы с вами отработали наши действия по тушению небольшого очага возгорания и узнали, что необходимо делать, если сработала система оповещения в школе.

В заключении хотелось бы вспомнить народную мудрость: **«Вор ворует — стены оставляет, а пожар — ничего»**. Надеюсь, что вы запомнили правила пожарной безопасности!

### **Тест на закрепление и проверку знаний**

#### **1. По какому телефону можно вызвать пожарную охрану?**

- А) 04
- Б) 03
- В) 01

#### **2. Что самое опасное при пожаре**

- А) огонь
- Б) дым
- В) плохая видимость

#### **3. Что необходимо сделать, прежде всего, если в доме неожиданно начался пожар, который ты не можешь потушить самостоятельно?**

- А) убежать;
- Б) закричать, позвать на помощь;
- В) вызвать пожарников по телефону 01.

#### **4. Если в подъезде дым, что ты должен сделать?**

- А) нужно выйти и посмотреть, где и что горит;
- Б) закрыть дверь и заткнуть щели мокрыми тряпками;
- В) не обращать внимания – ведь горит не в твоей квартире.

## 5. Как вести себя в задымленном помещении?

- А) передвигаться на четвереньках;
- Б) забраться как можно выше;

Ключ к тесту В Б В БА

## Криминогенные ситуации и личная безопасность.

### Личная безопасность дома и на улице

**Криминогенные ситуации** – это ситуации уголовного характера, которые относятся к преступлениям.

Не все люди могут иметь по отношению к вам добрые намерения. Есть люди, которые стремятся добиться своих целей преступным путём. К ним относятся воры, грабители, мошенники, хулиганы и насильники.

**Вор** – это преступник, занимающийся воровством. Воровать – это значит тайно присваивать себе чужие вещи. Воры бывают разные: одни воруют из карманов и сумок – карманники, другие обворовывают квартиры.

**Грабитель** – это преступник, который занимается грабежом, открытым похищением чужого имущества. Грабитель агрессивен и очень опасен. Совершение ограбления доставляет ему удовольствие от сознания превосходства над жертвой.

**Мошенник** – это преступник, который занимается хищением чужого имущества путём обмана или злоупотребляя доверием. Необходимо отметить, что мошенник – хороший артист. Он легко может убедить и обмануть свою жертву, умеет устанавливать контакты с разными людьми.

**Хулиган** – это человек, который умышленно совершает действия, грубо нарушающие общественный порядок, с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия.

**Насильник** – это преступник, заставляющий человека что-то делать против его воли, оказывающий принудительное воздействие на кого-то, нарушающий чужую неприкосновенность. Внешность насильника ничем не примечательна, это самый обычный человек. Но самое страшное в том, что он считает своим великим предназначением найти жертву и заставить её страдать.

Это наиболее характерные портреты преступников, с которыми желательно избегать встреч в повседневной жизни.

Обратим внимание на ещё один тип опасного человека – это пьяный человек. Человек в состоянии алкогольного опьянения не преступник, однако он опасен для остальных.

Пьяный человек может пристать к вам на улице, в транспорте и в общественном месте. Поступки пьяного бесконтрольны и агрессивны, поэтому пьяных людей надо избегать.

Чтобы обеспечить личную безопасность, необходимо выработать умение отказываться от нежелательного общения. Необходимо соблюдать ряд общеизвестных правил личной безопасности.

**Правила личной безопасности** – это правила поведения в различных местах и ситуациях, позволяющие уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации при общении с незнакомыми людьми.

### Вот эти правила:

1. не ходите в отдалённые и безлюдные места;
2. не вступайте в разговор с незнакомым человеком на улице;
3. не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей;
4. не пускайте посторонних в свою квартиру;
5. не садитесь в чужую машину без родителей;
6. не входите с незнакомым человеком в лифт;
7. будьте бдительны, не трогайте незнакомые подозрительные предметы;
8. будьте осторожны и не вступайте в общение с религиозными пропагандистами на улице или в общественном месте;
9. избегайте общения с пьяным человеком;
10. научитесь быть наблюдательными.

## **О личной безопасности дома**

Нельзя никому открывать дверь, даже если это пришла соседка. Причем это правило распространяется и на то время, когда родители дома. Входную дверь должны открывать только взрослые, так как у близких есть ключи от квартиры. Если незнакомый человек пытается открыть дверь, нужно сразу же позвонить в полицию по телефону 02 и назвать точный адрес, а затем из окна или с балкона звать на помощь соседей и прохожих.

Нельзя по телефону незнакомым людям рассказывать, что вы сейчас одни дома, а мама придет только через 3 часа.

Нельзя вступать в продолжительные беседы с посторонними. Незнакомым людям надо отвечать приблизительно так: "Мама (папа) сейчас очень занята и не может подойти к телефону». Спросите, кому они должны перезвонить. Не верьте, что кто-то придет или приедет к вам по просьбе родителей, если они сами не позвонили вам или не сообщили об этом заранее.

Нельзя ничего кидать с балкона и из окна. К окнам вообще лучше не подходить и не выглядывать на улицу. Даже если в квартире очень жарко, не оставляйте открытыми большие окна (даже если на них натянута сетка от комаров), исключение составляют маленькие форточки.

### **Основные правила поведения на прогулке:**

- 1) Если возможно, не гуляйте в одиночестве.
- 2) Идя по пустынной дороге или тротуару, держитесь на некотором расстоянии от кустов, невысоких стен, темных подъездов.
- 3) Одевайтесь так, чтобы одежда не препятствовала движению, бегу.
- 4) Если вас преследуют, идите к людным местам.
- 5) Обязательно сообщайте о любом происшествии родителям.
- 6) Если существует действительная опасность для здоровья и жизни и вам приходится защищаться, делайте всё возможное для спасения своей жизни.

**Опасное место** – это место, где одинаково небезопасно в любое время суток. Но кроме опасных мест существует еще и опасное время. При планировании маршрута движения в школу, магазин, на стадион и т. д. необходимо продумать, как миновать эти места. Помните, что в любом городе и районе есть места, которые безопасны в любое время суток. Это отделение полиции, пост ГИБДД (Государственной инспекции безопасности дорожного движения), пожарная часть и даже любой магазин, почта, банк, так как там есть охрана. При планировании маршрутов движения по городу это тоже надо учитывать.

**Опасное время** – это период значительного повышения риска для собственной безопасности. Темное время вечером и ранним утром наиболее опасно, так как на улицах мало людей.

### **Основные рекомендации, даваемые полицией:**

- 1) Если вы возвращаетесь домой из гостей поздно, попросите взрослых проводить вас.
- 2) Предупредите своих домашних о времени прихода.
- 3) Если за вами идет незнакомый человек, не заходите в подъезд, задержитесь в любом месте.
- 4) Не входите в лифт с незнакомым человеком.
- 5) Если же вам всё-таки пришлось подниматься в лифте с незнакомцем, то знайте, что лифт можно использовать как средство связи. Кнопка «вызов диспетчера».
- 6) Подходя к дому или квартире, осмотритесь.
- 7) Если у вас отнимают ценные вещи, отдайте, ведь жизнь и здоровье дороже.

### **Рекомендации по безопасному поведению в общественных местах, где проводятся массовые мероприятия:**

- 1) Оказавшись в месте проведения массового мероприятия, не стремитесь попасть в наиболее плотное скопление людей на ограниченном пространстве.
- 2) Если вы столкнулись с нарушением правил пожарной безопасности и общественного порядка, лучше заранее покинуть мероприятие.
- 3) Никогда и ни при каких обстоятельствах не вступайте в перебранку в общественном месте.
- 4) Если к вам пристаёт подвыпивший человек, лучше отойдите от него.

**Рекомендации по безопасному поведению в толпе:** — Если вы оказались в толпе, не идите против её движения, придерживайтесь общей скорости движения. — Старайтесь избегать центра

толпы и её края, уклоняйтесь от всего неподвижного в пути следования (столбов, тумб, деревьев), чтобы не быть прижатым к таким предметам. — Не цепляйтесь ни за что руками, вам всё равно не хватит сил сдерживать напор толпы. — Толчки сбоку и сзади сдерживайте согнутыми в локтях и прижатыми к телу руками. — Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять, так как вы можете упасть, а это очень опасно. — Если вы упали, постарайтесь быстро встать, для чего упритесь руками и одной ногой в землю и резко выпрямитесь по ходу движения людей. — Ведите себя спокойно и миролюбиво, не делайте резких движений. Не поддавайтесь панике или агрессивному настроению толпы. — Не обсуждайте происходящее, старайтесь выполнять указания организаторов движения или блюстителей порядка.

### **Взрывное устройство**

Для того чтобы не стать жертвой взрыва, необходимо знать ряд признаков взрывных устройств. Взрывное устройство может быть в банке из-под пива, пачке сигарет, игрушке, ящике, свёртке и т. д.

### **Правила поведения при обнаружении бесхозной вещи:**

— Не прикасайтесь к бесхозным вещам. Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно обезвредить взрывное устройство. — Сообщите о находке должностному лицу (в метро – машинисту поезда, в автобусе – водителю и т. д.) или работнику полиции.

Правильное поведение в различных криминогенных ситуациях поможет вам избежать неприятностей и сохранить вашу жизнь и здоровье.

### **Вопросы для закрепления.**

- 1) Какие места на улице можно считать опасными и почему?
- 2) Составьте для себя правила личной безопасности:
  - а) при следовании в школу и из школы домой;
  - б) на пути в магазин за покупками и обратно;
  - в) при посещении общественного места (стадиона, кинотеатра, музея);
  - г) при возвращении из дома своего товарища.

### **1. Задание.**

составьте список своих действий в каждой из описанных ниже ситуаций:

- 1) на улице к вам обращается незнакомый человек с просьбой помочь ему найти дом, клуб, магазин;
- 2) в общественном транспорте к вам начал приставать пьяный человек;
- 3) на улице вам предлагают принять участие в беспроигрышной лотерее;
- 4) в общественном транспорте к вам пристала попрошайка;
- 5) в салоне автобуса под сиденьем вы обнаружили бесхозную сумку;
- 6) идёте к подъезду своего дома и видите, что незнакомый человек наблюдает за вами.

### Погодные условия и безопасность человека

Погода, что под ней следует понимать? Вы уже знаете, что Землю окружает воздушная оболочка – атмосфера. Воздушная оболочка Земли очень подвижна, непостоянна и изменчива. Изменения воздушной оболочки Земли и определяют погоду.

**Погода – это состояние атмосферы в определённом месте и в определённое время.** Изменение погоды оказывает значительное влияние на состояние здоровья людей. «У природы нет плохой погоды» – поётся в одной песне. Но не всякая погода хороша, многие погодные условия несут в себе опасность для здоровья и жизни человека.

Какие основные показатели определяют состояние погоды? О них вы слышите каждый день по радио и телевидению, когда передают прогноз погоды.

Первый показатель – это **температура воздуха**, которая колеблется в зависимости от времени года, времени суток и температуры воздушной массы над определённым районом.

Второй важный показатель – это **атмосферное давление**, которое оказывает влияние на движение воздуха – ветер.

**Ветер** – это третий показатель погоды. Ветер характеризуется направлением (откуда дует) и скоростью перемещения воздуха.

В зависимости от скорости перемещения воздуха различают: свежий ветерок – скорость ветра от 5 до 10 м/с, шторм – скорость ветра 20 м/с или 70 км/ч и более, при скорости 30 м/с (свыше 100 км/ч) начинается ураган.

Другие характеристики погоды определяются наличием облачности и осадков (дождя, снега).

Для предсказания погоды на Земле существуют наземные метеостанции. Во всём мире их около 20 тыс. Они собирают данные о температуре воздуха, давлении, влажности, направлении и силе ветра. Эти данные обобщаются, и на их основе создаётся прогноз погоды, который вы слышите по радио и телевидению. Чтобы избежать неприятных последствий, в повседневной жизни необходимо руководствоваться показаниями синоптиков. Если ожидается холодная погода, подумайте о тёплой одежде, если дождливая – наденьте одежду, защищающую от дождя.

Кроме того, в природе бывают явления, которые при определённых условиях опасны для здоровья человека. Это **гроза, гололёд и метель**.

**Гроза** Гроза – это бурное ненастье с дождём, громом и молниями. Грозы связаны с развитием кучево-дождевых облаков, со скоплением в них большого количества электричества. Многократные электрические разряды, происходящие в облаках или между облаками и землёй, называются молниями. Гроза обязательно сопровождается раскатами грома и порывами ветра.

Рассмотрим основные признаки приближения грозы. На горизонте можно заметить скопление мощных кучево-дождевых облаков. Они быстро надвигаются и вскоре занимают всё небо.

Перед началом грозы становится тихо и душно. Природа замирает – это «затишье перед бурей». Потом ветер начинает дуть порывами, резко меняет направление, а затем усиливается, поднимает пыль, срывает листья и ломает ветки деревьев, может сорвать крыши у домов. Затем сверху из надвинувшейся тучи обрушивается стена проливного дождя, иногда с градом. Сверкают молнии, раздаются оглушительные раскаты грома.

Чем опасна гроза для человека? Прежде всего, молниевым разрядом. Прямое попадание молнии в человека может закончиться трагически. Ежегодно в мире от молний погибает около 3000 человек.

Другая опасность – сильный ветер, который ломает ветки деревьев и может нанести повреждения зданиям. Сломанная ветка дерева, сорванный кусок кровли могут стать причиной травмы человека.

Наконец, сильный ливень с градом, если от него вовремя не укрыться, также таит в себе серьёзную опасность для человека.

#### **Как вести себя во время грозы:**

1. Если появились признаки приближения грозы, необходимо остаться в помещении и переждать её.

2. Если гроза застала вас дома, помогите родителям обезопасить ваш дом, а если их нет, то сами закройте окна, выключите телевизор, радио и другие электроприборы. Во время грозы воздержитесь от разговоров по телефону.

3. Если гроза застала вас в парке, в лесу, не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно таких, как сосна, дуб, тополь. Дерево при ударе молнии расщепляется и может загореться. Лучше укрыться на участке с низкорослыми деревьями.

4. Если гроза застала вас на улице, следует укрыться в подъезде любого дома.

5. Если гроза застала вас в водоёме, необходимо выйти из воды, отойти от берега и спрятаться в укрытии (им может послужить овраг, ложбина, любое другое естественное укрытие).

Сильная гроза обычно длится недолго, редко более двух часов, поэтому лучше всего переждать её в доме. Жизнь дороже потерянного времени.

Ещё одним из опасных природных явлений является гололёд.

**Гололёд** – это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности (тротуарах, проезжей части дороги) и на предметах (деревьях, проводах, домах и т. д.) при намерзании капель переохлаждённого дождя и мороси обычно при температуре воздуха от 0 нуля до -3 С.

Толщина льда при гололёде может достигать нескольких сантиметров.

**Гололедица** – это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега.

Гололёд и гололедица на улицах и дорогах являются причиной травм пешеходов из-за падений, особенно опасно падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга.

Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы снизить отрицательные последствия гололёда и гололедицы?

Если в прогнозе погоды указывается вероятность появления на улицах и дорогах гололёда и гололедицы, необходимо выйти из дома пораньше, чтобы иметь запас времени и не спешить.

Советуем вам соблюдать правила передвижения по улице в гололёд:

- подобрать плохо скользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
- приклеить лейкопластырем к каблуку кусок поролона перед выходом из дома;
- наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок;
- можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололёд надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Зимой часто происходят снежные заносы и метели.

**Снежный занос** – это природное явление, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 ч.

**Метель** – это перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Часто метель сопровождается снегопадом.

**Пурга** – сильный ветер со снегопадом.

Снежные заносы и метели приводят к тому, что под снегом оказываются здания, останавливается движение на автомобильных и железных дорогах, нарушается нормальная жизнь населённых пунктов. Высота снежного заноса может достигать более 1 м. При метели возможно частичное разрушение зданий и крыш, а также обрыв воздушных линий электропередачи.

Как себя правильно вести во время метели или пурги?

1. При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Побеспокойтесь о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега;



2. Во время пурги старайтесь не выходить из дома;
3. После метели в условиях снежного заноса необходимо определить возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае полностью действуйте по плану родителей, помогайте им предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения;
4. Если сильная пурга застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попроситесь остаться в нём до её окончания. В данном случае риск общения с незнакомыми людьми оправдан.

Погодные условия довольно разнообразны, многие таят достаточно большую угрозу для нашей жизнедеятельности. Но при правильном поведении можно эти опасности свести к минимуму.

### **1. Вопросы для закрепления изученного материала.**

- 1) Что такое погода и какими основными показателями она характеризуется?
- 2) Что такое гроза, в какое время года она бывает? Чем опасна гроза?
- 3) Опишите признаки приближения грозы.
- 4) Гололёд и гололедица – когда они возникают и чем опасны для человека?
- 5) Снежный занос и метель – чем характеризуются эти явления? Найдите в художественной литературе описание метели.

### **2. Ситуационные задачи.**

- 1) Вы с родителями гуляете в городском парке. Неожиданно началась гроза. Как вы будете действовать в этой ситуации? Какие правила необходимо соблюдать?
- 2) Гроза застала вас на улице. Что необходимо предпринять?
- 3) Завтра вам предстоит идти в школу. По телевизору в вечерней программе объявили о возможном гололёде и гололедице завтра на улице. Что необходимо сделать, чтобы снизить вероятность несчастного случая?

### Безопасность на водоемах

Многие современные города и населённые пункты расположены на берегах естественных водоемов: рек, озёр или морей, во многих есть искусственные пруды, водохранилища.

С давних пор человек использовал воду рек и озёр в своём хозяйстве и быту. Для бытовых нужд, особенно для питья и приготовления пищи, нужна чистая пресная вода.

Эта вода в процессе её промышленного использования загрязняется различными химическими веществами, становится непригодной для использования человеком и сбрасывается в реки и озёра, загрязняя их. Поэтому в черте города и вблизи него вниз по течению вода в реках непригодна для питья, а в некоторых местах опасна даже для купания.

Летом, в жаркую погоду лучший отдых – на берегу реки, озера или водохранилища, но надо помнить, что не во всех местах можно купаться. Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено», не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: на пляжах, в бассейнах; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19С Цельсия, воздуха – 20-25С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Уколоть себя любым острым предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (или нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна, топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь дно может оказаться очень засорённым корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

**Лучший способ чувствовать себя уверенно в воде – это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде.**

### **Помните!**

Необходимо научиться отдыхать на воде, не терять самообладания и правильно действовать в критической ситуации, не стесняясь звать на помощь.

Не менее важно знать и правила безопасного поведения на замёрзших водоёмах. Перемещаться по замёрзшему водоёму рискованно, тем более в одиночку. Но в случае возникшей необходимости переходить водоём рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных специальными предупредительными знаками. Если безопасные места не обозначены, необходимо внимательно осмотреть лёд.

**Помните!** Для одиночных пешеходов лёд считается прочным, когда его толщина не менее 7 см, для группы людей – 12 см.

Прочность льда можно определить по следующим признакам: — наиболее прочен чистый прозрачный лёд, мутный лёд ненадёжен; — на участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий; — в местах впадения в озеро (или реку) ручьёв, речек обычно образуется наиболее тонкий лёд.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости в туман, метель, сильный снегопад.

### **Порядок действий, если вы провалились под лёд:**

1. не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда;
2. постарайтесь опереться локтем на лёд и переместить тело в горизонтальное положение (учтите, что выбираться нужно в ту сторону, откуда вы шли, то есть возвращаться на уже пройденную и проверенную дорогу);
3. осторожно вытащите на лёд одну ногу, затем другую;
4. постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подалее от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли);
5. на твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

Важно помнить, что водоёмы – это не только место для отдыха, но и место повышенной опасности для человека.

### **1. Вопросы для закрепления изученного материала.**

- 1) Можно ли пить сырую воду из открытых водоёмов и рек?
- 2) В каких водоёмах можно купаться?
- 3) Почему нельзя нырять в воду в незнакомых местах?
- 4) В каких местах лёд наиболее безопасен для движения?

### **2. Ситуационные задачи.**

- 1) Вы решили с товарищами пойти искупаться. Какое место вы выберете для купания? (Пляж на берегу водоёма, берег реки за городом, не оборудованный для купания, городской пруд в парке.)
- 2) При плавании вы почувствовали, что ногу сводит судорогой. Ваши действия?
- 3) Вам необходимо перейти по льду на другую сторону реки. Что вам следует учесть при выборе направления для перехода?
- 4) При переходе по льду водоёма втроем под одним из вас проломился лёд. Ваши действия?

