

Согласовано. Заместитель директора по ВР _____ Боякова Е.В. _____ 20____ г.	Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета школы Протокол № ____ от _____ 20____ г.	Утверждаю. Директор МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского _____ Страшко Е.И. Приказ № ____ от _____ 20____ г.
--	---	--

МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского

**Дополнительная
 общеразвивающая программа
«Научись спасать жизнь»**

(Точка роста)

для 5-11 класса

Направление: социальное

Срок реализации: 2 года.

Составитель: Радулов Виталий Васильевич,
 педагог дополнительного образования

Год составления программы: 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5,11 классов. Занятие обучающихся по программе внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь» обусловлено многими причинами. Медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервнопсихические расстройства, отравления. Дети рано начинают пробовать курить, употреблять спиртные напитки, наркотические средства, что приводит к серьезным последствиям.

Многие обучающиеся не в полной мере владеют навыками оказания первой доврачебной помощи.

Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при реализации данной программы будет формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

Цель программы:

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни;
- приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

Реализация цели предусматривает решение следующих **задач**:

1. Заинтересовать и направить обучающихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
2. Познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.
3. Познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.
4. Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах
5. Обучить методам оказания реанимационной помощи
6. Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь» составлена в соответствии с приказом МОиН РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у обучающихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие - это важная и неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеофильмов. Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших.

Обучающиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

Планируемые результаты деятельности

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются

в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, умения применять на практике полученные знания по оказанию первой помощи при различных видах травм. Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к выполнению мероприятий по оказанию первой помощи;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни,
- знания о неотложных состояниях и приемах оказания доврачебной помощи при них;
- знания о закрытых и открытых травмах и их признаках; знания о средствах для оказания само и взаимопомощи.
- овладения знаниями, умениями и навыками в области оказания первой помощи.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Научись спасать жизнь», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной

личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
 понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
 понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
 поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
 владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
 умение применить на практике принципы здорового образа жизни;
 умение оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
 умение выполнять приемы реанимационных мероприятий;
 умение оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, электротравмах;
 умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинноследственных связей);
 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
 умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
 умение самостоятельно оказывать первую помощь.

Лекции

-Собеседования

-Самоподготовка

-Индивидуальные и групповые консультации

-Групповые обсуждения

-Работа в малых творческих группах

-Практические задания

Формы проверки знаний

- Устный опрос

- Решение тестовых заданий

- Решение ситуационных задач

В работе с одаренными обучающимися используются следующие формы работы: творческие мастерские, круглые столы,

дебаты;

занятия исследовательской деятельностью конкурсы; участие в олимпиадах. Эти методы и формы дают возможность для одарённых обучающихся выбрать подходящие формы и виды творческой деятельности.

Курс «Научись спасать жизнь!» составляет 68 часов в 5 -11 классах по 2 часа в неделю.

Тематический план

№	Раздел	Количество часов	
		теория	практика
1	Оказание первой доврачебной помощи	18	12
2	Первая помощь и уход при острых заболеваниях и отравлениях	16	8
3	Способы сохранения здоровья	10	4
	Всего: 68	44	24

Содержание программы

Раздел 1. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях

Значение первой медицинской помощи. Значение само- и взаимопомощи.

Понятие о травматическом шоке. Виды шока. Травмы, наиболее часто сопровождающиеся шоком. Фазы шока.

Основные противошоковые мероприятия, проводимые при оказании первой медицинской помощи: остановка кровотечения, обезболивание. Иммобилизация, согревание, бережная транспортировка.

Виды антисептики. Способы асептики. Контроль стерилизации. Основные антисептические вещества и способы их применения.

Виды и методы переливания крови. Донорство - проявление гуманности и патриотизма. Показания и противопоказания к переливанию крови, возможные осложнения и их признаки.

Опасность кровопотери. Способы временной и окончательной остановки кровотечения.

Виды ран: огнестрельные, резанные, колотые, рубленые, ушибленные, рваные, размозженные, укушенные. Клинические признаки ран и наиболее опасные осложнения.

Понятие о хирургической инфекции. Классификация. Сепсис, причины заражения, признаки, принципы лечения. Столбняк и анаэробная инфекция (газовая гангрена), возбудители, признаки и общее течение, профилактика, понятие о лечении.

Понятие о десмургии. Значение повязок. Общие правила наложения повязок. перевязочный материал. Правила использования подручных средств для наложения повязок. Виды и типы повязок.

Краткий анатомо-физиологический обзор органов опорно-двигательной системы.

Общее понятие закрытой травмы, классификация травм. Ушибы мягких тканей. Растяжение и разрывы связок, сухожилий и мышц. Вывих.

Первая помощь. Травматический токсикоз. Механизм возникновения. Первая помощь. Переломы костей. Виды и признаки переломов. Возможные осложнения и первая помощь.

Понятие об ожогах. Частота ожогов в мирное и военное время. Определение площади и тяжести ожога. Ожоговая болезнь и ожоговый шок. Меры борьбы и профилактика. Первая помощь при ожогах: устранение причины, наложение стерильной повязки, введение обезболивающих средств, иммобилизация, покой и согревание.

Отморожения. Степени отморожения. Ознобление. Общее замерзание. Первая помощь и уход за пострадавшим.

Понятие о терминальных состояниях. Признаки клинической и биологической смерти. Понятие о непрямом массаже сердца и искусственной вентиляции легких.

Понятие об асфиксии, признаки, неотложная помощь. Инородные тела глаз, ушей, дыхательных путей. Неотложная медицинская помощь.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры профилактики.

Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности.

Укусы насекомых, змей, клещей, животных. Меры профилактики.

Первая помощь при ударе током, утоплении, заваливании землей.

Распознавание больных животных. Болезни, передающиеся через животных

В том числе

Практические занятия: «Косыночные повязки на различные части тела», «Плассевидные повязки», «Бинтовые повязки: Циркулярная, спиральная, черепашья, сходящая, расходящаяся», «Повязки на верхнюю конечность, на кисть, локтевой сустав, плечо, плечевой сустав».

Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания, «Техника временной остановки кровотечения наложением давящей повязки, жгутов, закрутки и подручных средств».

Раздел 2. Первая помощь и уход при острых заболеваниях и отравлениях

Общее понятие болезни. Понятие об этиологии, патогенезе, течении и тяжести болезни, симптомах и синдромах. Понятие о первой медицинской помощи и лечении. Значение ухода за больным.

Цели и задачи лекарственной терапии. Понятие о лекарственном сырье, веществе, форме. Пути введения лекарственных веществ в организм человека. Их достоинства и недостатки. Понятие об

аллергии.

Краткий анатомо-физиологический обзор органов кровообращения.

Ишемическая болезнь, гипертоническая болезнь. Неотложная помощь при обмороке, стенокардии, гипертоническом кризе, инфаркте миокарда. Факторы, способствующие заболеваниям сердечнососудистой системы. Уход за больными.

Краткий анатомо-физиологический обзор органов дыхания, пневмония, бронхит, бронхиальная астма. Основные признаки и неотложная помощь при дыхательной недостаточности - приступе бронхиальной астмы и ложном крупе.

Краткий анатомо-физиологический обзор органов мочевыделительной системы.

Острый цистит, нефрит и пиелонефрит. Этиология, симптомы, осложнения, лечения, помощь, уход. Клиника почечной колики и уремии, меры неотложной помощи.

Краткий анатомо-физиологический обзор органов пищеварения.

Понятие об остром и хроническом гастрите. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Этиология, симптомы, осложнения. Лечение уход и профилактика. Желчекаменная болезнь, этиология, симптомы, осложнения, лечение.

Классификация острых отравлений. Общие признаки оказания помощи.

Возбудители инфекционных болезней. Основные признаки инфекционных болезней. Профилактика инфекционных болезней. Дезинфекция.

Умение читать анализы. Результаты анализов - это показатель вашего здоровья, состояния вашего организма. Комплексный подход к оценке состояния здоровья. Лекарственные травы.

Изучение химического состава лекарственных растений.

Применение лекарственных растений в качестве источника витаминов. Правила хранения и потребления лекарственных растений в домашних условиях. Алкалоиды, эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, кремниевая кислота, острые вещества, растительные слизи, минералы, редкие элементы, витамины.

Съедобные и ядовитые грибы, способы распознавания. Первая помощь при отравлении.

Правила поведения на природе, способы выживания

В том числе

Практические занятия: «Понятие о лечебном питании, предметы ухода за больными с заболеваниями органов пищеварения», «Промывание желудка, очистительные и лекарственные клизмы, оказание помощи при икоте», «Особенности применения тепловых и Холодовых процедур, показания и противопоказания к ним», «Лечебные ванны», «Наблюдение за дыханием, измерение температуры тела», «Банки, массаж, компрессы, горчичники», «Измерение пульса и артериального давления. Особенности ухода за больными с сердечнососудистой патологией».

«Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой системы человека», «Демонстрация препаратов для различных способов введения. Обучение навыкам подкожных и внутримышечных инъекций», «Техника закапывания и закладывания лекарств в нос, глаза и уши».

Раздел 3. Способы сохранения здоровья

Изучение видов ядовитых растений: белена черная, дурман обыкновенный, мак снотворный, бузина, клещевина, болиголов крапчатый, лютик ядовитый, красавка белладонна, донник лекарственный и др.

Выращивание лекарственных растений на приусадебных участках. Овощные и плодово-ягодные культуры - лекарственные растения и источники витаминов. Способы

применения овощных культур в качестве лекарственных растений. Приготовление настоев, мазей, отваров. Блюда из растительного сырья.

Экологический фитодизайн интерьера является и дизайнерским интерьером и профилактическим, оздоравливающим методом.

Оказывается, что окружающий ландшафт может оказывать различное воздействие на психоэмоциональное состояние. Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему.

Волшебная сила ароматов. Познакомиться с нетрадиционными методами лечения запахами растений.

Значение домашних животных для человека

Прямое и косвенное влияние ионизирующих лучей.

Культура пользования химическими средствами.

Здоровье и факторы, формирующие его. Врожденные и приобретенные заболевания.

"Болезни цивилизации".

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия
1. Оказание первой доврачебной помощи (30 ч.)			
1.1	Введение	2	Регулятивные УУД: самоконтроль, составление плана и последовательности действий. Коммуникативные УУД: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем Познавательные УУД: логические (анализ объектов с целью выделения признаков; систематизация знаний)
1.2	Травматический шок и противошоковые мероприятия	2	
1.3	Асептика и антисептика	2	
1.4	Группы крови. Резус фактор	2	
1.5	Определение, классификация и характеристика кровотечений	2	Коммуникативные УУД: Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Регулятивные УУД: развитие навыков самостоятельной работы с различными источниками информации. Познавательные УУД: поиск и выделение
1.6	Первая помощь при кровотечениях	2	
1.7	Открытые повреждения - раны	2	Регулятивные УУД: определение цели и задачи занятия; прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний; коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия. Коммуникативные УУД: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем. Познавательные УУД: находить отличия; составление схем-опор; работа с информационными текстами, с микроскопом: объяснение значения новых слов; сравнивать и выделять признаки; уметь работать с инструкцией, использовать символы, схемы для структурирования информации; сравнивать и выявлять положительное и отрицательное значение бактерий в нашей жизни.
1.8	Хирургические инфекции	2	
1.9	Десмургия	2	
1.10	Строение опорно-двигательной системы	2	Регулятивные УУД: прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний; коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия. Коммуникативные УУД: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем. Познавательные УУД: Добывание нового знания. Постановка гипотезы, обоснование своей точки зрения; умение соотносить свои действия с
1.11	Первая помощь при ранениях	4	
1.12	Правила наложения повязок	4	
1.13	Закрытые повреждения	2	
			планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
2. Первая помощь и уход при острых заболеваниях и отравлениях (24 ч.)			
2.1	Введение. Основные принципы лекарственной помощи	2	Регулятивные УУД: самоконтроль, составление плана и последовательности действий. Коммуникативные УУД: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем Познавательные УУД: логические (анализ объектов с целью выделения признаков; систематизация знаний)
2.2	Пути введения лекарственных средств	2	
2.3	Строение органов кровообращения	2	

2.4	Характеристика основных заболеваний	2	Регулятивные УУД: развитие навыков самостоятельной работы с различными источниками информации. Коммуникативные УУД: сотрудничество, диалоговое общение, умение слушать друг друга, приходить к единому мнению. Познавательные УУД: - поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных источников информации; - самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового
2.5	Первая помощь и уход при сердечнососудистых заболеваниях	4	
2.6	Строение органов дыхания	2	
	Характеристика основных заболеваний	2	Регулятивные УУД: самооценка, оценка, контроль, коррекция. Коммуникативные УУД: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем. Познавательные УУД: Добывание нового знания. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
2.8	Первая помощь и уход при заболеваниях дыхательной системы	4	
2.9	Строение органов мочевыделительной системы	2	
2.10	Основные признаки заболеваний мочевыделительной системы	2	
3. Способы сохранения здоровья (14 ч.)			
3.1	Ядовитые растения	2	Регулятивные УУД: прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний: коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия. Коммуникативные УУД: планирование сотрудничества со сверстниками и учителем. Познавательные УУД: Добывание нового знания. Постановка гипотезы, обоснование своей точки зрения; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Коммуникативные УУД: Формирование коммуникативной компетентности в общении. Регулятивные УУД: Оценка: выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Познавательные УУД: умение структурировать знания, обобщать и делать выводы.
3.2	Помощники здоровья, растущие на грядках	2	
3.3	Влияние комнатных растений	2	
3.4	Ландшафт как фактор	2	
3.5	Металлы в организме	2	
3.6	Ароматерапия	2	
3.7	Лекарственные животные	2	
	Итого:	68	

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебно-методическая литература:
 - Конституция Российской Федерации
 - Правила дорожного движения Российской Федерации
 - Федеральный закон «О гражданской обороне»
 - Закон «Об образовании»
 - Федеральный закон «О пожарной безопасности»
 - Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
 - Федеральный закон «О противодействии терроризму»
2. Технические средства обучения
 - Мультимедийный компьютер
 - МультимедиапроекторЭкран настенный
3. Макеты, муляжи, модели
 - Макеты фильтрующих противогазов
 - Муляж тела человека
5. Стенды, плакаты
 - Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
 - Пожары, взрывы
 - Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта
 - Дорожные знаки
 - Пожарная безопасность
 - Безопасность в быту
 - Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях
 - Активный отдых на природе
 - Опасные ситуации в природных условиях
 - Безопасность на воде
 - Правила транспортировки пострадавших
 - Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи
 - Средства индивидуальной защиты Средства защиты дыхания
 - Ватно-марлевые повязки
 - Противопылевые тканевые маски
 - Противогазы (типа ГП-7,) Средства защиты кожи
 - Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см
 - Жгут кровоостанавливающий эластичный
6. Аудиовизуальные пособия
Учебные видеофильмы на цифровых носителях
 - Действия по сигналам ГО
 - Средства индивидуальной защиты
 - Автономное существование человека в природных условиях
 - Оползни, сели, обвалы
 - Ураганы, бури, смерчи

- Наводнения
- Лесные и торфяные пожары
- Безопасность на улицах и дорогах
- Безопасность на воде
- Безопасность на природе
- Правила безопасного поведения при землетрясениях

Список литературы

1. Гомончук, А. И. Основы медицинских знаний. Десмургия. Гемостаз. Иммобилизация. 2001.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т Смирнова. М.: Просвещение, 2012.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5-9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников, М.Б. Маслов; под ред. Г.С. Ковалевой, О Б. Логиновой. - М.: Просвещение, 2013.

1. Экстремальная ситуация - это:

- а) ситуация, которая помогает найти выход из трудного положения;
- б) ситуация, в которой человек побеждает страх и трусость;
- в) ситуация, которая содержит угрозу жизни, здоровью и имуществу человека;
- г) ситуация, когда человек не умеет предвидеть опасности.

2. Причина затопления в квартире:

- А) засорение канализации;
- Б) сломанные краны;
- В) полив цветов;
- Г) отключение электричества;
- Д) игры в прятки.

3. Что делать при ожоге в домашних условиях?

- А) убрать с повреждённого участка тела горячий предмет;
- Б) проколоть появившийся волдырь иглой;
- В) обработать сам ожог зеленкой;
- Г) смазать обожженную кожу маслом;
- Д) вызвать пожарных.

4. Как вести себя, если начался пожар:

- А) немедленно уйти, вызвать пожарную службу;
- Б) позвонить друзьям;
- В) открыть окно;
- Г) спрятаться;
- Д) попытаться потушить огонь.

5. Твои действия при оповещении о наводнении:

- А) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации,
- Б) ждать на улице;
- В) выкидывать из окна ценные вещи;
- Г) залезть на крышу;
- Д) начать панику.

6. Что делать, если пристаёт незнакомый человек?

- А) кричать: «Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»;
- Б) сесть в машину к незнакомому человеку;
- В) пойти с ним за гаражи, в подвал;
- Г) позовёте его играть;
- Д) поведёте его к себе домой.

7.. Ты получил ушиб. При этом:

- А) появилась боль;
- Б) появилась сыпь на коже;
- В) видны кости на месте повреждения;
- Г) продолжаешь активно двигаться;
- Д) ничего не происходит.

7. На улице дождь. На мокрой земле лежит оголённый электропровод. Можно подходить к нему?

- А) не ближе, чем на 5 метров подходить нельзя;
- Б) не ближе, чем на 3 метра подходить нельзя;
- В) не ближе, чем на 10 метров подходить нельзя;
- Г) можно по нему прыгать;
- Д) можно подходить.

8. В целях безопасности во время грозы НЕ следует:

- а) находиться у открытого огня (костра);
- б) находиться у железнодорожного полотна;
- в) находиться у водоемов;
- г) находиться в яме или овраге.

9. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно

использовать:

- А) подорожник;
- Б) листья тополя;
- В) листья берёзы;
- Г) плоды яблони;
- Д) плоды рябины.

10. На каком расстоянии от глаз, должен располагаться монитор компьютера?

- а) 25-50 см
- б) 45-70 см
- в) 55-80 см

1. Что делать при укусах насекомых:

- А) дать таблетку от аллергии и промыть ранку раствором марганцовки;
- Б) позвонить родителям;
- В) громко кричать;
- Г) ничего не делать;
- Д) позвонить в службу спасения.

2. Что делать если укусил клещ?

- А) аккуратно расшатать и потянуть насекомое против часовой стрелки;
- Б) раздавить насекомое;
- В) залить кипятком;
- Г) приложить бинт с бензином;
- Д) смазать клеща вареньем.

3. Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, называется

...

- А) ожогом;
- Б) отморожением;
- В) тепловым ударом;
- Г) ушибом;
- Д) разрывом связок.

4. При наличии велосипедной дорожки...

- А) нужно ехать только по ней;
- Б) ехать только по тротуару;
- В) ехать по проезжей части;
- Г) ехать в крайнем левом ряду вместе с автомобилями;
- Д) верно все вышеуказанное.

5. Действия в случае аварии легкового автомобиля.

- А) не покидать машину до её остановки;
- Б) выпрыгнуть из машины на ходу;
- В) в машине не пристёгивать ремень безопасности;
- Г) выкидывать вещи из машины;
- Д) петь песни.

6. Водоемы являются опасными:

- а) весной, при таянии льда;
- б) в любое время года;
- в) зимой, из-за очень низкой температуры воды;
- г) летом, по причине большого скопления людей.

7. Какое направление указывает Полярная звезда?

- А) север;
- Б) восток;
- В) юг;
- Г) запад

8. Болезненное состояние, связанное с общим понижением температуры тела, под воздействием холода - это...

- а) отморожение;
- б) болевой шок;
- в) переохлаждение, г) обморок.

9. Определите правильную очередность действий при ожогах:

- а) дать обильное питье пострадавшему;
- б) снять одежду и обувь с пораженного участка;
- в) наложить сухую стерильную повязку на обожженный участок,
- г) охладить место ожога водой (льдом, снегом);
- д) обеспечить покой пострадавшему.

10. Какова безопасная дневная продолжительность нахождения перед монитором компьютера школьника подросткового возраста?

- а) 60 мин;
- б) 3 часа;
- в) 30 мин;
- г) 6 часов.