



А. Т. Смирнов
Б. О. Хренников
М. В. Маслов



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ОБЖ

Тестовый
контроль

5·6



А. Т. Смирнов Б. О. Хренников М. В. Маслов

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Тестовый
контроль**

5·6
классы

Учебное пособие
для общеобразовательных организаций

Под редакцией А. Т. Смирнова

3-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2018

УДК 372.8:614.8
ББК 74.266.8
С50

Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5—6 классов общеобразовательных организаций под общей редакцией А. Т. Смирнова

Смирнов А. Т.

С50 Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, В. О. Хренников, М. В. Маслов ; под ред. А. Т. Смирнова. — 3-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2018. — 111 с. — ISBN 978-5-09-053687-5.

Настоящий сборник тестовых заданий и ситуативных задач предназначен для контроля качества знаний учащихся 5—6 классов школы, его содержание корреспондируется с учебниками и рабочими тетрадями (под редакцией А. Т. Смирнова).

Пособие написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, программой «Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. А. Т. Смирнова. 5—9 классы» и входит в учебно-методический комплект по ОБЖ для 5—9 классов.

УДК 372.8:614.8
ББК 74.266.8

ISBN 978-5-09-053687-5

© Издательство «Просвещение», 2013, 2018
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2013, 2018
Все права защищены

ВВЕДЕНИЕ

Настоящий сборник тестовых заданий и ситуативных задач, контрольных вопросов предназначен для контроля усвоенных планируемых результатов учащихся основной школы. Книга входит в учебно-методический комплект, разработанный в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—9 классов общеобразовательной школы.

Пособие входит в учебно-методический комплект по предмету ОБЖ, который разработан в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, и нацелено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по основам безопасности жизнедеятельности.

В состав учебно-методического комплекта для 5—6 классов под редакцией А. Т. Смирнова входят:

- Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова: 5—9 кл.: учебное пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая тетрадь: 5 кл.: пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова;

- Основы безопасности жизнедеятельности: Рабочая тетрадь: 6 кл.: пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова;

- Электронные приложения к учебникам (на сайте издательства).

- Электронные формы учебников.

- Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль: 5—6 кл.: учебное пособие для общеобразоват. организаций / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова;

- Кто покушается на твои права и свободы: учебное пособие для общеобразоват. организаций;

- Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений;

- «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: учебное пособие для общеобразоват. организаций;

- Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: учебное пособие для учащихся: 5—9 кл. / А.Л.Рыбин, М.В.Маслов;

- Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся. 5—9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А.Л.Рыбин, Б.О.Хренников, М.В.Маслов;

- Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5—9 кл. / А.Л.Рыбин, М.В.Маслов.

Настоящее пособие разработано с учётом требований нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности и в полном соответствии с тематическим планом рабочей программы.

Вместе с другими частями учебно-методического комплекта пособие ориентировано на достижение **планируемых результатов** освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечение эффективной «обратной связи», позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Пособие написано с учётом психолого-педагогических особенностей развития детей 12—13 лет, связанных с переходом от учебных действий, характерных для начальной школы, к новой внутренней позиции обучающегося — направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества.

Пособие предназначено для оказания методической помощи специалистам, осуществляющим подготовку учащихся по предмету ОБЖ.

В методическом пособии реализуется комплексный подход по формированию у учащихся:

- современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в условиях повседневной жизни и при активном отдыхе в природных условиях;
- негативного отношения к противоправному поведению, террористической и экстремистской деятельности;
- индивидуальной системы здорового образа жизни и негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- умений по оказанию первой помощи при неотложных состояниях.

Для оценки уровня и качества достигнутых учащимися результатов по основам безопасности жизнедеятельности предлагается использовать текущий и тематический контроль.

Под *учебным модулем* в данном учебно-методическом комплекте понимается конструктивно завершённая часть содержания предмета, основанная на его методологии и включающая в себя такой объём учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности».

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности¹.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

¹ Раздел 2 «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций» изучается в 7—9 классах.

В сборнике приводятся демонстрационные варианты (блок-тесты) составления проверочной работы с использованием предлагаемых тестовых заданий, ситуативных задач и контрольных вопросов.

Учитель по своему усмотрению из данных заданий, ситуативных задач и контрольных вопросов может составить определённое количество вариантов контрольно-измерительных материалов.

Рекомендации по оцениванию ответов учащихся приводятся в разделе «Демонстрационные варианты блок-тестов как примеры для составления проверочных работ».

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПРИ МОДУЛЬНОЙ СТРУКТУРЕ ЕГО ПОСТРОЕНИЯ

Роль предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в современных образовательных организациях, в том числе и в общеобразовательной школе, трудно переоценить, так как этот интегрированный предмет позволяет сформировать важнейшие качества личности. Основу предмета ОБЖ составляет его содержание, базирующееся на примерной программе, на основе которой разработаны стабильные учебники и учебные пособия в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Велика роль технологии изучения этого предмета и контроля качества знаний в решении задач, стоящих перед предметом ОБЖ. Предлагаемое преподавателю-организатору ОБЖ пособие представляет собой комплект учебно-методических материалов по реализации системы контроля качества достигнутых результатов учащимися 5—6 классов общеобразовательных школ по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

В книге рассмотрены некоторые наиболее важные способы и методы контроля качества знаний старшеклас-

сников. Впервые для данного предмета в основной школе предлагается детальная система тестовых заданий и технология их применения в системном контроле качества знаний учащихся.

Комплект тестовых заданий разработан на основе учебников по предмету ОБЖ для 5—6 классов авторского коллектива под руководством А. Т. Смирнова (М.: Просвещение).

Для контроля планируемых результатов в настоящий сборник включены тестовые задания, ситуативные задачи, контрольные вопросы, темы индивидуальных проектов.

Используется пять видов тестовых заданий:

- выбрать правильный ответ (ответы) из нескольких вариантов предложенных ответов;
- письменно дополнить или полностью раскрыть информацию, содержащуюся в задании;
- установить соответствие понятий из двух предлагаемых групп (одна группа обозначена цифрой, вторая — буквой);
- составить фразу из приведённых фрагментов;
- установить очерёдность действий.

Тестовые задания, ситуативные задачи, контрольные вопросы даны в соответствии с модульным построением содержания предмета ОБЖ (отдельно для 5 и 6 классов). Это позволит оценить усвоение учащимися программы после окончания каждого класса.

Как одну из форм текущего контроля авторы предлагают использовать в работе с учащимися *Дневник безопасности* (см. Приложение).

В Дневнике безопасности удобно выполнять задания, которые предлагаются в учебниках для 5 и 6 классов. В дневнике учащийся в произвольной форме может также записывать наиболее запомнившиеся опасные ситуации из личного опыта или происшествия из сообщений средств массовой информации, вклеивать распечатки из Интернета и газет.

Записи и собранные материалы обсуждаются с родителями, друзьями или на уроках ОБЖ. С помощью дневника учащемуся будет удобнее аргументированно доказывать, как минимизировать последствия опасной ситуации.

Преподавателю ОБЖ рекомендуется проверять дневники безопасности после каждой пройденной темы.

Текущий контроль рекомендуется проводить систематически после изучения учебного материала на каждом уроке и выполнения учащимися домашнего задания перед началом нового урока. Для проведения текущего контроля по решению преподавателя могут быть использованы контрольные вопросы и задания, предложенные в учебнике к конкретному параграфу (уроку), а также оценка работы учащегося по выполнению заданий, предлагаемых в рабочей тетради к этому же уроку.

Проводя текущий контроль, необходимо руководствоваться следующим принципом его проведения: текущий контроль предназначен для активизации познавательной деятельности учащихся и должен выполнять в основном обучающую, корректирующую и стимулирующую функции.

Текущий контроль необходимо организовать и проводить так, чтобы способствовать формированию у учащихся умений анализировать обстановку, оценивать факторы риска и проектировать индивидуальную систему безопасного поведения в конкретной жизненной ситуации, изученной на уроке.

Тематический контроль осуществляется периодически по завершении изучения очередной темы рабочей программы и имеет целью систематизировать и обобщить полученную информацию по блоку учебных вопросов, изучаемых на уроках по данной теме. Тематический контроль способствует расширению представлений учащихся об их безопасном поведении в реальном окружающем мире, а также выработке у них определённых убеждений, качеств и привычек, которые обеспечивают повышение уровня личной защищённости от различных опасных и чрезвычайных ситуаций, сохранение и укрепление личного здоровья.

Проведение тематического контроля реализует в определённой степени промежуточную аттестацию учащихся, повышает их мотивацию к изучению предмета.

Для проведения тематического контроля рекомендуется использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради к конкретной теме.

По результатам текущего и тематического контроля формируется оценка учащегося по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» за полугодие и учебный год.

Особенностью тестового контроля является применение тестовых заданий, ситуативных задач и контрольных вопросов. Тестовые задания в отличие от заданий традиционного типа позволяют достаточно точно количественно оценить уровень знаний учащихся, потому что они имеют строго определённую форму, требуют определённого ответа, который в качестве эталона является обязательной составной частью задания и имеется у проверяющего.

В настоящее время тесты и задания тестового типа широко внедряются в практику изучения всех предметов, в том числе и предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Тест-блок представляет собой совокупность тестовых заданий и ситуативных задач, позволяющих выявить уровень знаний учащихся по конкретной теме (одного из двух модулей предмета «Основы безопасности жизнедеятельности») или по разделу в целом.

По наличию набора ответов различают два типа тестовых заданий — *задания с открытым* и *задания с заданным ответом*. В заданиях первого типа отсутствует набор ответов, а в заданиях второго типа имеется набор ответов, среди которых один или несколько являются правильными.

Проектная деятельность также является одной из форм контроля качества знаний. В очень редких случаях проекты можно использовать для итоговой теоретической аттестации. Но это возможно только тогда, когда проект является методом литературно-научного исследования, когда аттестуемый самостоятельно глубоко проработает проблему, найдёт оригинальное содержание, по-новому осветит определённый вопрос.

Обычно проекты используют в текущей работе для привлечения интереса учащихся к той или иной проблеме. Их можно использовать в системном контроле качества знаний. В течение одного учебного года можно предложить один проект каждому ученику класса. По проектам учащиеся выступают на семинарах, в том числе и на семинарах-обсуждениях. Темы проектов приведены в отдельном разделе.

Проверочные задания, ситуативные задачи и контрольные вопросы для 5 класса

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тестовые задания

1. Для регулирования дорожного движения применяются две группы светофоров (выберите правильный ответ):

- а) транспортные и пешеходные
- б) информационные и указательные
- в) сервиса и приоритета
- г) предупреждающие и запрещающие

2. Укажите город на территории Российской Федерации, который серьёзно пострадал в 2012 г. от разрушительного наводнения (выберите правильный ответ):

- а) Нефтегорск
- б) Салехард
- в) Крымск
- г) Обнинск

3. К немеханическим транспортным средствам относятся (выберите правильный ответ):

- а) велосипеды
- б) грузовики
- в) мопеды
- г) прицепы

4. В общественном транспорте нельзя (выберите правильный ответ):

- а) читать книгу
- б) высовываться из окна транспортного средства

- в) передвигаться по салону
- г) уступать занятое место

5. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии (выберите правильный ответ):

- а) по встречной полосе
- б) по разделительной полосе
- в) по проезжей части
- г) по обочинам

6. Водителю велосипеда не запрещается (выберите правильный ответ):

- а) двигаться по проезжей части улицы при наличии рядом велосипедной дорожки
- б) иметь звуковой сигнал
- в) двигаться при неисправности тормозной системы
- г) ездить на велосипеде, не держась за руль хотя бы одной рукой

7. Регулировщик может подавать сигналы (отметьте неправильный вариант):

- а) выражением лица
- б) при помощи жезла и флажков
- в) руками
- г) положением корпуса

8. В число групп, на которые делятся дорожные знаки, не входят (выберите правильный ответ):

- а) информационно-указательные
- б) приоритета и запрещающие
- в) сигнальные и транспортные
- г) дополнительной информации

9. К опасным природным явлениям, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций природного характера, не относятся (выберите правильный ответ):

- а) военные конфликты и террористические акты
- б) сели и оползни

- в) бури и смерчи
- г) землетрясения и наводнения

10. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны (выберите правильный ответ):

- а) остановиться на осевой линии, разделяющей транспортные потоки
- б) перейти с ходьбы на бег и ускоренно пересечь проезжую часть
- в) остановиться на «островке безопасности»
- г) остановиться в том месте, где застал красный цвет светофора или сигнал регулировщика

11. Дополните письменно информацию:

«Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой _____».

12. Дополните письменно информацию:

«Для прогнозирования сильных землетрясений используют знания об определённых закономерностях, происходящих _____».

13. Согласно Правилам дорожного движения, лицо, принимающее непосредственное участие в движении в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства, называется _____ (выберите правильный ответ):

- а) гражданином
- б) участником дорожного движения
- в) членом неформальной организации
- г) участником общественного движения

14. Дополните письменно информацию: «Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны руководствоваться _____».

15. Установите соответствие вида правил поведения пользования транспортом с конкретным правилом (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2а ...):

1) правила поведения при пользовании трамваем, автобусом и троллейбусом

2) правила поведения в метрополитене

а) через турникет следует проходить только после загорания зелёного сигнала

б) на загородной дороге, где обозначения пешеходного перехода нет, следует подождать, когда транспортное средство отъедет, осмотреть дорогу и, убедившись в возможности безопасного перехода, перейти её

в) при нахождении на эскалаторе необходимо стоять справа, лицом по направлению движения, держась за поручень, проходить с левой стороны; не следует бежать по эскалатору, сидеть на его ступеньках

г) при ожидании поезда не заходите за ограничительную линию у края платформы

д) не подходите к вагону до полной остановки поезда

е) старайтесь занять место в средней части вагона

ж) не становитесь непосредственно у дверей, никогда не используйте их как опору

з) не задерживайте закрытие и открытие дверей на остановках

и) в случае возникновения опасности для жизни людей или угрозы безопасности движения через переговорное устройство сообщите об этом машинисту поезда

к) при выходе из транспортного средства, если необходимо перейти проезжую часть, безопаснее всего дойти по тротуару до ближайшего пешеходного перехода

л) при остановке поезда на перегоне сохраняйте спокойствие, при длительной стоянке (более 10 мин) ожидайте необходимую информацию от поездной бригады

м) посадка должна производиться через передние двери, а высадка — через задние или через двери, на которых имеется надпись «Выход»

н) после высадки из общественного транспорта при переходе проезжей части дороги необходимо быть особенно внимательным, учитывая интенсивное движение транспорта

о) не спускайтесь на пути; при необходимости подняться с путей обрonnenую вещь обращайтесь к дежурному по станции

16. Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... д, а ...):

- а) ... должны незамедлительно освободить ...
- б) ... при приближении автомобиля с включённым проблесковым маячком (синего или красного цвета) ...
- в) ... пешеходы обязаны воздержаться от перехода дороги, ...
- г) ... и специальным звуковым сигналом ...
- д) ... а пешеходы, находящиеся на проезжей части (трамвайных путях), ...
- е) ... проезжую часть (трамвайные пути) ...

17. В салоне школьного автобуса во время движения (выберите правильный ответ) стоять:

- а) разрешается
- б) запрещено
- в) рекомендуется
- г) не рекомендуется

18. Рост количества автомобилей на дорогах страны обусловлен (выберите правильный ответ):

- а) ростом количества желающих иметь личный автомобиль
- б) сокращением количества дорог
- в) ростом перевозок различных грузов и пассажиров автомобильным транспортом
- г) увеличением выпуска автомобилей

19. Атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и часто распространяющийся до поверхности земли (воды), называется (выберите правильный ответ):

- а) бурей
- б) ураганом
- в) смерчем
- г) туманом

20. Производственные аварии и катастрофы могут привести (выберите правильный ответ):

- а) к чрезвычайным ситуациям природного характера
- б) к чрезвычайным ситуациям техногенного характера
- в) к стихийным бедствиям
- г) к чрезвычайным ситуациям социального характера

21. Потенциальную опасность возникновения чрезвычайных ситуаций в районе вашего проживания можно выяснить в следующем местном органе управления (выберите правильный ответ):

- а) в отделе полиции
- б) в местном органе управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям
- в) в местном органе санитарно-эпидемиологического надзора
- г) на станции «Скорой помощи»

22. Шквалистый ветер скоростью выше 30 м/с (больше 100 км/ч) и огромной разрушительной силы называется (выберите правильный ответ):

- а) шквалом
- б) бурей
- в) торнадо
- г) ураганом

23. Землетрясения вызывают следующие природные явления (выберите правильный ответ):

- а) космические
- б) биологические
- в) геологические
- г) метеорологические

24. Сила и интенсивность землетрясения измеряется (выберите правильный ответ):

- а) в метрах выброшенной породы
- б) в километрах в час
- в) в баллах
- г) количеством подземных толчков

25. Природное явление, при котором происходит отрыв и падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах, называется (выберите правильный ответ):

- а) оползень
- б) обвал
- в) снежная лавина
- г) извержение вулкана

26. Человек, находящийся на дороге вне транспортного средства и не производящий на ней работ, называется (выберите правильный ответ):

- а) дорожным обходчиком
- б) пешеходом
- в) путником
- г) туристом

27. Временное затопление значительной части суши в результате подъёма уровня воды в водоёмах, разлива рек, озёр, вызванное обильным стоком в период таяния снега или ливней, называется (выберите правильный ответ):

- а) приливом
- б) наводнением
- в) разливом
- г) оползнем

28. Дополните письменно информацию:

«Обеспечение личной безопасности, если произошёл взрыв в здании в результате теракта:

Постараться успокоиться и уточнить обстановку. Продвигайтесь осторожно, не трогайте _____.

В разрушенном или повреждённом помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться

ся _____. При задымлении помещения защитить органы дыхания смоченным платком (лоскутком ткани, полотенцем).

В случае необходимой эвакуации взять необходимые носильные вещи, деньги и документы. При невозможности эвакуации необходимо принять меры и дать о себе знать. Для этого надо _____.

С выходом из дома _____.

Действуйте в строгом соответствии с _____.

.*

29. Природное явление, которое представляет собой атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и распространяющийся вниз, часто до самой поверхности Земли, в виде тёмного облачного рукава или хобота в десятки и сотни метров, называется (выберите правильный ответ):

- а) смерчем
- б) ураганом
- в) бурей
- г) шквалом

30. Природное явление, которое приводит к значительному затоплению местности в результате подъёма уровня воды в реке, озере, водохранилище или море и наносит материальный ущерб экономике, социальной сфере и природной среде, называется (выберите правильный ответ):

- а) наводнением
- б) разливом реки (озера)
- в) подтоплением
- г) половодьем

31. К пешеходам приравниваются лица (отметьте неправильный вариант):

- а) передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя
- б) ведущие велосипед, мопед, мотоцикл
- в) водители троллейбусов
- г) прохожие на тротуарах

32. Дополните письменно информацию:

«Одним из способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени является его эвакуация. Сущность эвакуации заключается в организованном _____».

33. В число природных пожаров входят (отметьте неправильный вариант) (выберите правильный ответ):

- а) лесные пожары
- б) пожары степных и хлебных массивов
- в) торфяные пожары
- г) пожары в жилом секторе

34. К стихийным бедствиям относятся (отметьте неправильный вариант):

- а) наводнения
- б) взрывы на химических заводах
- в) широкое распространение грызунов
- г) массовые лесные и торфяные пожары

35. Ташкентское землетрясение произошло (выберите правильный ответ):

- а) в 1966 г.
- б) в 1940 г.
- в) в 1972 г.
- г) в 1999 г.

36. Дополните письменно информацию:

«На территории России деятельность вулканов наблюдается в районах _____».

37. Очень сильный (скоростью до 20 м/с) и продолжительный ветер, вызывающий большие разрушения на суше и волнения (штормы) на море, называется (выберите правильный ответ):

- а) цунами
- б) ураганом

- в) бурей
- г) смерчем

38. Дополните письменно информацию:

«В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами _____ или _____».

39. Дополните письменно информацию:

«Если вдруг произошёл взрыв, то необходимо:

1. Постараться успокоиться и уточнить обстановку.
2. Продвигаться осторожно, не трогать руками повреждённые конструкции и _____.
3. В разрушенном или повреждённом помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользоваться _____.
4. При задымлении защитить органы дыхания с помощью _____.
5. Включить локальную (квартирную) систему оповещения и проверить возможность _____.
6. Действовать в строгом соответствии с указаниями _____».

40. Безопасная продолжительность нахождения перед экраном компьютера учащихся 5—6 классов составляет (выберите правильный ответ):

- а) не более 1 ч в день
- б) не более 8 ч в день
- в) не более 3 ч в день
- г) не более 4 ч в день

41. После занятий на компьютере воздерживаются от просмотра телепередач в течение (выберите правильный ответ):

- а) 8—10 ч
- б) 15—20 мин
- в) 5—6 ч
- г) 2—3 ч

42. Обустроенная или приспособленная для движения транспортных средств полоса земли называется (выберите правильный ответ):

- а) полигон
- б) дорога
- в) стадион
- г) улица

43. При отравлении бытовым или угарным газом в первую очередь необходимо (выберите правильный ответ):

- а) положить холодный компресс на голову пострадавшего
- б) как можно скорее прекратить действие газа
- в) вынести пострадавшего из помещения на свежий воздух
- г) дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт

44. К механическим транспортным средствам относятся (отметьте неправильный вариант):

- а) автобусы
- б) троллейбусы
- в) легковые автомобили
- г) инвалидные коляски

45. Меры, которые необходимо предпринимать, чтобы чувствовать себя уверенно при купании (выберите правильный ответ):

- а) не раздумывая, нырять и прыгать в воду в незнакомых местах
- б) научиться плавать и постоянно соблюдать правила безопасного поведения на воде
- в) устраивать в воде игры, связанные с захватами
- г) заплывать за буйки

46. При извержении вулканов образуются продукты извержений вулканов, которые бывают (отметьте неправильный вариант):

- а) жидкими
- б) твёрдыми
- в) кристаллическими
- г) газообразными

47. Скользящее вниз смещение масс грунта под действием сил тяжести называют (выберите правильный ответ):

- а) оползнем
- б) вулканическим извержением
- в) лавой
- г) магмой

48. Меры безопасности, которые целесообразно соблюдать в местах с неблагоприятной экологической обстановкой (выберите правильный ответ):

- а) чаще ходить пешком вдоль автомобильных магистралей с интенсивным движением транспорта
- б) купаться в водоёмах, где качество воды не проверено
- в) в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает предельно допустимые нормы
- г) собирать ягоды вдоль автомобильных дорог

49. Правилами дорожного движения Российской Федерации движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет разрешается только (выберите три правильных ответа):

- а) в пределах пешеходных зон
- б) по тротуарам и пешеходным дорожкам
- в) по дорогам
- г) по велосипедным и велопешеходным дорожкам

50. Дополните письменно информацию:

«Опасная ситуация — это стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к _____».

51. Дополните письменно информацию:

«Стихийные бедствия — это опасные природные явления или процессы геологического, метеорологического, гидрологического или биологического происхождения крупных масштабов, при которых возникают чрезвычайные ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением _____, разрушением и уничтожением _____ и приводящие к гибели людей».

52. Дополните письменно информацию:

«При землетрясении спускайтесь по лестнице, а не _____!»

53. Дополните письменно информацию:

«Гололёд — это слой плотного льда, который образуется на _____ при замерзании капель переохлаждённого дождя и мороси обычно при температуре воздуха от 0 до -3°C ».

54. Дополните письменно информацию:

«Если вы оказались в толпе:

1. Не идти против её движения, придерживаться _____

2. Старайтесь избегать центра толпы, уклоняйтесь от _____

3. Толчки сбоку и сзади сдерживать _____

4. Если что-то упало, ни в коем случае _____, так как можно упасть.

5. Если падения не удалось избежать, постараться быстро встать, для чего _____».

55. Дополните письменно информацию:

«Правила безопасного поведения во время грозы:

1. Если появились признаки приближения грозы, то необходимо переждать её в _____.

2. Если гроза застала дома, помочь родителям обезопасить ваш дом, а если их нет, то самому _____. Во время грозы воздерживаться от разговоров по телефону.

3. Если гроза застала вас в парке, лесу, не следует укрываться вблизи высоких деревьев, особенно таких, как сосна, дуб, тополь. Лучше укрыться среди _____.

4. Если гроза застала вас на улице, следует укрыться _____

5. Если гроза застала вас в водоёме, необходимо _____».

56. Дополните письменно информацию:

Если вы провалились под лёд:

1. Не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела _____.
2. Постараться опереться локтем на лёд и переместить тело в _____.
3. Выбираться нужно в ту сторону, откуда _____.
4. Осторожно вытащить _____.
5. Постараться выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместиться _____.
6. На твёрдом льду встать и постараться быстро добраться до жилья.

57. Дополните письменно информацию:

«Правила безопасного обращения с бытовым газом:

1. Чтобы зажечь газовую горелку, сначала необходимо поднести зажженную спичку, а затем плавно и осторожно _____.
2. Не оставлять включённые газовые горелки _____.
3. Следить за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость _____.
4. Заметив потухшую горелку, не пытаться её зажечь вновь — это может привести к _____.
5. Если в помещении чувствуется запах газа, нельзя _____».

58. Для группы людей лёд считается прочным, когда его толщина (выберите правильный ответ):

- а) не менее 7 см
- б) не менее 12 см
- в) не менее 30 см
- г) не менее 40 см

59. Дополните письменно информацию:

«Гололедица — это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после _____».

«Метель — это перенос _____».

Часто данное явление сопровождается снегопадом».

60. Дополните письменно информацию:

«Лава — это изливающаяся при извержении вулкана _____».

61. Дополните письменно информацию:

«Погода — это _____».

62. Дополните письменно информацию:

«Правилами безопасного поведения на воде запрещается:

1. Нырять и прыгать в воду _____.

2. Заплывать _____.

3. Выплывать на судовой ход и приближаться к _____.

4. Устраивать в воде игры, связанные с _____.

5. Далеко заплывать на _____».

63. Дополните письменно информацию:

«Меры по безопасному поведению во время метели:

1. При получении сигнала о приближении метели плотно _____. Убрать с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботиться о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как _____.

2. Подготовить _____.

3. Во время метели стараться _____.

4. После метели в условиях снежного заноса необходимо определить возможность выбраться из-под заносов самостоятельно.

5. Если сильная метель застала в дороге, _____

64. Разделительная полоса дороги предназначена (выберите правильный ответ):

- а) для стоянки транспортных средств
- б) для разделения смежных проезжих частей дороги
- в) для обеспечения безопасности пешехода при переходе проезжей части дороги
- г) для регулирования движения транспортных средств сотрудником ГИБДД

65. Пожары наиболее часто возникают (выберите правильный ответ):

- а) на объектах экономики
- б) в жилых и общественных зданиях
- в) на остановках общественного транспорта
- г) в овощехранилищах

66. Отметьте государственную структуру, которая осуществляет пожарный надзор, охрану населённых пунктов от пожаров и тушение пожаров (выберите правильный ответ):

- а) Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД Российской Федерации)
- б) администрация города
- в) Государственная противопожарная служба (в составе МЧС России)
- г) Министерство обороны Российской Федерации

67. Если у вас дома во время просмотра передачи загорелся телевизор, в первую очередь необходимо (выберите правильный ответ):

- а) залить водой заднюю стенку телевизора
- б) сообщить родителям
- в) обесточить телевизор
- г) сообщить о возгорании в пожарную охрану

68. При купании в незнакомом водоёме необходимо (выберите правильный ответ):

- а) начать купаться, не дожидаясь взрослых
- б) не раздумывая, нырнуть в воду
- в) вначале тщательно обследовать берег и акваторию водоёма, примыкающую к берегу, убедиться в их безопасном состоянии для купания, спросить разрешения у родителей
- г) постараться заплывать как можно дальше от берега

69. Замёрзший водоём переходят (выберите правильный ответ):

- а) в непроверенном и необозначенном месте
- б) на участках, запорошенных снегом
- в) на участках, где лёд чистый и прозрачный
- г) в местах впадения в водоём речки, ручья

70. Дополните письменно информацию:

«Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрёстках по линии _____».

71. Дополните письменно информацию:

«При пожаре в квартире необходимо:

1. Немедленно вызвать пожарную охрану, позвонив по телефону 101 или по единому номеру 112, сообщив свой точный адрес (улицу, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код) и что горит.

2. Если нет телефона, сообщить о пожаре через _____.

3. Не дожидаясь прибытия пожарных, попытаться _____.

4. Не открывать окна и двери, чтобы не _____.

5. Если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, то необходимо _____.

6. Покидая квартиру по задымлённому коридору, необходимо _____».

72. Дополните письменно информацию:

«Если гроза застигла вас на открытом пространстве:

1. Вам следует выбирать песчаные или каменистые участки, можно спрятаться в _____.

2. Нельзя располагаться рядом с _____.

3. Если вы находитесь в водоёме, то _____.

Если вы находитесь на возвышенном месте, то _____.

Если гроза застала вас в степи, в поле или при отсутствии укрытия, не ложитесь на землю, а _____».

73. Большинство линий дорожной разметки имеют (выберите правильный ответ):

- а) бежевый цвет
- б) красный цвет
- в) белый цвет
- г) жёлтый цвет

74. Дорожное движение регулируют (отметьте неправильный вариант):

- а) представители общественных организаций
- б) светофоры и регулировщики
- в) дорожные знаки
- г) дорожная разметка

75. Проезжая часть дороги предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (отметьте неправильный вариант):

- а) трамваев
- б) легковых и грузовых автомобилей
- в) троллейбусов
- г) автобусов

76. В число чрезвычайных ситуаций входят (отметьте неправильный вариант):

- а) чрезвычайные ситуации промышленного характера
- б) чрезвычайные ситуации социального характера
- в) чрезвычайные ситуации техногенного характера
- г) чрезвычайные ситуации природного характера

77. Дополните письменно информацию:

«Правила поведения пешехода, когда на улице сильный гололёд:

1. Перед выходом из дома подготовить обувь, так чтобы повысить устойчивость при ходьбе по гололёду _____.

2. Из дома выходить _____, чтобы не спешить в пути.

3. При ходьбе следует наступать _____, быть готовым к падению.

4. При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли _____.

5. Необходимо помнить, что самое опасное падение _____

».

78. Дополните письменно информацию:

«Если у вас загорелся телевизор:

1. Почувствовав запах дыма, _____.

2. Если доступ к розетке невозможен, то _____.

3. Сообщить о загорании в _____.

79. В чём заключаются правила безопасного поведения человека в любом транспортном средстве? (Выберите неправильный вариант.)

а) высаживаться из транспортного средства допустимо до его полной остановки, чтобы ускорить выход пассажиров

б) не следует садиться и высаживаться из транспортного средства до его полной остановки

в) не следует стоять в проходе, задерживаться в дверях и толкаться

г) не следует загромождать проход своими вещами и без дела ходить по проходу во время движения транспортного средства

80. Что обязательно должно быть на каждом предмете бытовой химии? (Выберите правильный ответ.)

а) красочно оформленный ярлычок

б) информационное письмо

в) инструкция с описанием, где можно приобрести данный предмет бытовой химии

г) инструкция с описанием порядка и способов применения предмета бытовой химии, а также мер безопасности при его хранении и использовании

81. Гололёд — это... (выберите правильный ответ):

а) голый и скользкий лёд

б) слои мягкого и твёрдого льда, образующиеся на земной поверхности

в) слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах (деревьях, проводах, домах)

г) слой плотного накатанного снега

82. Что необходимо делать во время гололёда, чтобы избежать травмы? (Выберите правильный ответ.)

- а) надевать на себя больше одежды, чтобы при падении не получить травму
- б) увеличить сцепление своих ботинок со льдом (приклеить на подметки куски наждачной бумаги)
- в) при ходьбе ступать на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях
- г) выходить из дома пораньше, чтобы не торопиться

83. Можно ли пользоваться лифтом, если в подъезде стоит дым или что-то горит? (Выберите правильный ответ.)

- а) можно, но соблюдая осторожность
- б) можно, это совершенно безопасно
- в) нельзя, так как может отключиться электричество
- г) если в лифт вошёл кто-то из взрослых, то можно, так как присутствие взрослого надёжная гарантия безопасности

84. Землетрясение — это (выберите правильный ответ):

- а) сильное колебание температуры
- б) сильное колебание земной коры
- в) совокупность мероприятий, упорядочивающих землепользование
- г) снос архитектурных сооружений

85. Землетрясения наиболее вероятны (выберите правильный ответ):

- а) на равнине
- б) в низменной местности
- в) в горных и предгорных районах
- г) в долинах рек

86. Селевой поток по звучанию напоминает (выберите правильный ответ):

- а) пение соловья
- б) журчащий ручей
- в) грохот идущего на большой скорости грузового поезда
- г) скрип тормозов автомобиля

87. Сели характерны для (выберите правильный ответ):

- а) для возвышенности
- б) для равнинной местности
- в) для низин
- г) для горных и предгорных районов

88. Сель обычно формируется (выберите правильный ответ):

- а) в истоках судоходных рек в результате проливных дождей, наводнений
- б) в руслах судоходных рек в результате проливных дождей, ураганных ветров, наводнений
- в) в руслах горных рек в результате длительных проливных дождей, бурного таяния ледников или снега, обвалов, землетрясений
- г) в долинах

89. Основная причина возникновения оползней (выберите правильный ответ):

- а) происходят при избыточном насыщении глинистых пород подземными водами
- б) происходят во время землетрясений и извержений вулканов
- в) падение НЛО
- г) продолжительно засушливое лето

90. Оползни чаще всего формируются (выберите правильный ответ):

- а) на возвышенности
- б) на равнине
- в) в низинах
- г) по берегам рек и водоёмов, на горных склонах

Ситуативные задачи

91. Дома у каждого из вас имеются препараты бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

92. Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, музее, в школе, на вокзале), и там возник пожар. Ваши действия?

93. Во время новогоднего праздника у вас на ёлке загорелась электрогирлянда. Ваши действия?

94. Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия?

95. В вашей квартире возник пожар. Ваших родителей нет дома. Ваши действия?

96. Вы хотите выйти на сельскую дорогу и уехать в другой населённый пункт. Где вы будете ожидать автобус? Объясните свои действия.

97. Перечислите порядок своих действий, если вы услышали по радио (телевизору) сообщение об угрозе наводнения в вашем регионе. Обоснуйте свой ответ.

98. Вам нужно позвонить в одну из служб, которые существуют для защиты человека от последствий опасных и чрезвычайных ситуаций (пожарная охрана, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная газовая служба). Перечислите последовательность ваших действий при телефонном разговоре.

99. Перечислите порядок своих действий, если во время бури или урагана вы оказались на открытом пространстве.

100. Вы поехали отдыхать на море на один из курортов. Рано утром из окна отеля увидели, что из глубины моря на берег движется огромная волна высотой в несколько метров. Перечислите ваши действия в подобной ситуации. Обоснуйте свой ответ.

101. Возвращаясь из школы, вы поднялись на лестничную площадку, где расположена ваша квартира, и увидели двух подозрительных незнакомых мужчин, которые поворачиваются к вам спиной и стараются не показывать свои лица. Ваши действия?

102. Перечислите порядок своих действий при угрозе гидродинамической аварии.

103. Перечислите порядок своих действий в условиях наводнения при гидродинамических авариях.

104. Вы направляетесь в кинотеатр (на стадион, в торговый центр, концертный зал, на выставку картин известного художника и т. п.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте?

105. Вам предстоит пройти пешком в тёмное время суток из одной части города (населённого пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам)?

106. Вы путешествуете или переезжаете из одного населённого пункта в другой на поезде. Перечислите порядок своих действий при пожаре и аварии на железной дороге.

107. Вы переходите дорогу в положенном месте и находитесь на проезжей части, но увидели приближающийся автомобиль с маячком синего или красного цвета и специальным звуковым сигналом. Как вы должны себя вести в такой ситуации?

108. Вы подошли к светофору, на котором горит «зелёный свет». Можно ли сразу переходить улицу?

109. Вы вошли в общественное транспортное средство (автобус, троллейбус, трамвай). Какие правила безопасности вы должны соблюдать в салоне?

110. Неожиданно в автобусе, в котором вы ехали, возник пожар. Ваши действия?

111. Ваши действия при возникновении пожара в вагоне поезда метро?

112. Вы подошли к переходу и увидели мигающий зелёный сигнал светофора. Ваши действия?

113. Перечислите ваши действия при возникновении пожара в вагоне поезда.

Контрольные вопросы

• Для чего необходимо соблюдать правила эксплуатации систем жизнеобеспечения дома (квартиры) и бытовых приборов? Поясните свой ответ примерами.

• К каким нежелательным последствиям может привести нарушение правил электробезопасности, правил хранения и использования горючих легковоспламеняющихся веществ, правил эксплуатации водопровода и канализации? Поясните свой ответ примерами.

• Какие меры предосторожности необходимо соблюдать, если ваш дом находится рядом с промышленной зоной?

• Какие места в вашем городе (населённом пункте) подходят для занятий физической культурой и прогулок, а какие нет?

• Какие основные причины способствуют возникновению пожара в жилых помещениях?

• Почему в вашем возрасте наиболее важными являются взаимоотношения с родителями и учителями? Поясните свой ответ.

• В чём состоит существенное отличие опасной ситуации от чрезвычайной?

• Какие меры безопасности следует соблюдать в повседневной жизни, чтобы снизить отрицательное влияние неблагоприятных факторов на ваше здоровье?

• Как необходимо переходить дорогу в местах, где движение регулируется?

• Какие правила необходимо соблюдать пассажиру в общественном транспорте?

• Что запрещается делать велосипедисту при управлении велосипедом?

• Почему нельзя купаться, а тем более нырять в воду в незнакомых местах водоёма?

• Какие меры безопасности необходимо соблюдать при переходе водоёма по льду?

• Что такое чрезвычайная ситуация природного характера и в чём её отличие от опасного природного явления?

• Что такое чрезвычайная ситуация техногенного характера и какие факторы могут способствовать её возникновению?

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму

Тестовые задания

114. Дополните письменно информацию:

«Рекомендации по защите от терроризма (взрывное устройство):

1. Если вы обнаружили бесхозный предмет (хозяйственную сумку, чемодан, свёрток и др.), нельзя их _____.

2. Если бесхозный предмет обнаружен в общественном транспорте, то _____.

3. Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде дома, то сообщите _____.

4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в школе, то сообщите _____.

5. Помните, что взрывные устройства могут быть замаскированы под _____».

115. Дополните письменно информацию:

«Правила поведения в случае захвата вас в заложники:

1. Не подвергайте себя излишнему риску, старайтесь ограничить _____.

2. Старайтесь по мере возможности смягчить враждебность преступников к себе, оставаясь _____.

3. Не реагируйте на провокационные действия террористов и не _____.

4. Выполняйте требования террористов и спрашивайте у них _____.

5. В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения) попытайтесь _____».

116. Дополните письменно информацию:

«Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях:

1. Избегать попадания в опасные ситуации, угрожающие _____».

2. Не ходить в отдалённые и _____ места.
3. Не принимать подарки и угощения от _____.
4. Не вступать в разговор с _____.
5. Знать правила безопасного поведения в общественных местах и толпе.
6. Избегайте общения с _____ ».

117. Как избежать нападения в лифте:

- «1. Входить в лифт, только убедившись, что на площадке нет _____.
2. Если в вызванном вами лифте находится незнакомый человек, внушающий подозрение, не _____.
3. При нападении в лифте _____.
4. Постоянно нажимайте кнопку _____ этажа.
5. Оказавшись в безопасности, немедленно _____ ».

118. К числу преступников не относится (выберите правильный ответ):

- а) насильник
- б) пьяный человек
- в) мошенник
- г) карманник

119. Дополните письменно информацию:

«Правила безопасного поведения при разговоре с незнакомцем по телефону:

1. Никогда и никому не говорить, что вы _____.
2. Поднимая трубку, не называть _____.
3. Если просят назвать адрес, то _____.
4. Не участвовать в _____ по телефону.
5. Если незнакомец пытается втянуть в непристойный разговор, то _____ ».

120. К наиболее опасным террористическим акциям можно отнести (отметьте неправильный вариант):

- а) взрывы в местах массового скопления людей
- б) захват воздушных и морских судов

- в) шантаж по телефону бизнесменов
- г) искусственное заражение местности радиоактивными отходами

121. Дополните письменно информацию:

«Правила поведения при возможной угрозе взрыва:

1. В настоящее время наиболее характерными действиями террористов являются организации взрывов _____

2. Своевременное обнаружение взрывоопасных предметов позволит _____

3. Террористы очень изобретательны, и у них имеется арсенал _____

4. Взрывное устройство может быть замаскировано _____

5. Заметив бесхозную вещь (чужая сумка, портфель, коробка или другой предмет), немедленно обратитесь к _____

122. Если перестрелка застала вас на улице, следует (отметьте неправильный вариант ответа):

а) застыть неподвижно и наблюдать за ходом перестрелки

б) сразу лечь на землю

в) осмотреться и найти укрытие

г) зайти за выступ дома

123. В число ведомств, которые осуществляют борьбу с терроризмом в Российской Федерации, входят (отметьте неправильный вариант):

а) Федеральная служба безопасности Российской Федерации (ФСБ России)

б) Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД России)

в) Министерство здравоохранения Российской Федерации

г) Служба внешней разведки Российской Федерации (СВР России)

124. Во время проведения спецслужбами операций по освобождению заложников нужно (отметьте неправильный вариант):

- а) лежать на полу лицом вниз до окончания операции
- б) подчиняться приказам и указаниям, поступающим от сотрудников спецслужб
- в) тереть глаза, если применяется слезоточивый газ
- г) держаться подальше от проёмов дверей и окон

125. Если террористы взяли вас в заложники, то ни в коем случае нельзя (отметьте неправильный вариант):

- а) стараться ограничить любые контакты с преступниками, особенно если они находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- б) с момента захвата контролировать свои действия, стараться фиксировать все действия преступников
- в) стараться по мере возможности смягчить враждебность преступников к себе, оставаясь покладистым, спокойным и миролюбивым
- г) прибегать к крайним мерам для того, чтобы освободиться самостоятельно

126. Какое из перечисленных ниже правил НЕ относится к общим правилам личной безопасности в криминогенных ситуациях? (Отметьте неправильный вариант.)

- а) не входите с незнакомым человеком в лифт
- б) не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей
- в) соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе
- г) не пользуйтесь никогда метрополитеном

127. Дополните письменно информацию:

«Люди становятся жертвами насилия вследствие _____ и незнания правил личной безопасности».

128. Дополните письменно информацию:

«Правила личной безопасности для предупреждения криминогенных ситуаций:

1. Не ходить в _____ и _____ места.
2. Не вступать в разговор с _____.
3. Не принимать подарки и угощения от _____.
4. Не пускать посторонних в _____.
5. Не садиться в чужую машину без родителей.
6. Не входить с _____ в лифт.
7. Не трогать незнакомые подозрительные предметы.
8. Избегать общения с пьяным человеком*.

129. Установите соответствие вида криминогенной ситуации и правила безопасного поведения в ней (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) нападение в подъезде
- 2) передвижение по улице в тёмное время суток
 - а) входите в кабину лифта, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти вслед за вами
 - б) лучше идти в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички
 - в) следует избегать кратчайших маршрутов, пролегающих через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места
 - г) увидев впереди группу людей или пьяного, лучше изменить маршрут
 - д) если вы вошли в лифт с незнакомцем, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями
 - е) если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, то разумнее перейти на другую сторону улицы
 - ж) не выходите на лестничную площадку в позднее время; мусор лучше выносить утром
 - з) при нападении на вас в лифте кричите, шумите, стучите по стенам кабины; защищайтесь любыми способами, используя право необходимой обороны

130. При ведении переговоров с террористами в качестве условия прекращения ими террористической акции ни в коем случае не должны рассматриваться вопросы (выберите правильный ответ):

а) о передаче террористам оружия и иных средств поражения

б) об освобождении женщин и детей

в) о доставке медикаментов

г) об оказании медицинской помощи пострадавшим

131. Дополните письменно информацию:

«Если перестрелка происходит на улице, а вы находитесь дома, то

необходимо укрыться в _____.

Находясь в укрытии, необходимо следить за появлением

Если в доме начался пожар, а стрельба не прекратилась, дом необходимо _____, продвигаясь

Укрытием может стать _____».

132. В ходе и после завершения антитеррористической операции не допускается распространение информации (отметьте неправильный ответ):

а) служащей пропаганде или оправданию терроризма и экстремизма

б) о количестве жертв и ранений

в) о специальных технических приёмах и тактике спецслужб

г) о сотрудниках специальных подразделений и лицах, оказывающих содействие в проведении указанной операции

133. Какие вам известны системы обеспечения безопасности жителей города? (Выберите правильные ответы.)

а) система защиты дверей и замков в квартирах добропорядочных жителей, система охраны общественного порядка, система укрепления здоровья горожан (спортзалы, бассейны), система снабжения бытовым газом и др.

б) система защиты от неопознанных летающих объектов (НЛО), от наземных, подземных и водных опасностей

в) система защиты от чрезвычайных ситуаций (пожарная охрана, спасатели), система охраны правопорядка

ка (полиция), система охраны здоровья человека («Скорая помощь»), служба газа

г) системы обеспечения безопасности фабрик и заводов

134. Телефон 101 принадлежит (выберите правильный ответ):

- а) аварийной газовой службе
- б) полиции
- в) скорой медицинской помощи
- г) пожарной охране

135. Телефон 102 принадлежит (выберите правильный ответ):

- а) аварийной газовой службе
- б) полиции
- в) скорой медицинской помощи
- г) пожарной охране

136. Телефон 103 принадлежит (выберите правильный ответ):

- а) аварийной газовой службе
- б) полиции
- в) скорой медицинской помощи
- г) пожарной охране

137. Телефон 104 принадлежит (выберите правильный ответ):

- а) аварийной газовой службе
- б) полиции
- в) скорой медицинской помощи
- г) пожарной охране

138. Основные причины взрывов в жилых домах (выберите правильные ответы):

- а) террористические акты
- б) утечка бытового газа
- в) хранение взрывчатых веществ
- г) падение скоростных лайнеров

139. Необходимые действия, чтобы уцелеть в толпе (выберите правильные ответы):

а) не следует предпринимать каких-либо активных действий

б) если вы упали, защитить голову и постараться встать

в) избегать её центра и края

г) избегать всего неподвижного на пути (столбов, тумб, деревьев) и не цепляться ни за что руками

д) активно проталкиваясь, стараться выбраться из толпы

140. Основные причины транспортных аварий (выберите правильные ответы):

а) увеличение количества пешеходов и велосипедистов

б) невнимательность участников дорожного движения

в) несоблюдение правил безопасности во время движения транспортных средств участниками дорожного движения

г) поломка транспорта и плохие погодные условия

д) хорошее состояние дорог, приводящее к увеличению скорости движения

Ситуативные задачи

141. Расскажите о ваших действиях в случае обнаружения вами взрывоопасных устройств и предметов.

142. Перечислите общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.

143. Расскажите о ваших действиях, если в здании, где вы находитесь, произошёл взрыв.

144. Вы один (одна) дома. К вам позвонили в дверь и представились работниками коммунальных служб (слесарями, электриками и т. п.). Ваши действия?

145. Вам позвонил незнакомый человек. Ссылаясь на одного из ваших знакомых, которому вы безусловно доверяете, он просит вас выйти на улицу (в подъезд) и оказать помощь хорошим людям. Ваши действия в такой ситуации?

146. Вы возвращаетесь домой, на пустынной улице к вам подошёл незнакомец и назойливо предложил познакомиться и пойти вместе. Ваши действия?

Контрольные вопросы

- К каким последствиям могут привести антиобщественные поступки человека?
- Какие места в вашем городе наиболее опасны в криминальном отношении?
- Какие виды деятельности признаны экстремистскими?
- Какие виды деятельности признаны террористическими?

МОДУЛЬ 2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Тестовые задания

147. Двигательная активность — это (выберите правильный ответ):

- а) избыток движения
- б) неторопливые движения
- в) однородные движения
- г) любая мышечная активность

148. Как влияет двигательная активность на организм человека? (Выберите правильный ответ.)

- а) повышает работоспособность и способствует успеваемости в школе
- б) ухудшает кровообращение, дыхание и пищеварение
- в) снижает силу сокращения мышц, страдают и другие функции организма
- г) ухудшает память, внимание, снижает умственную и физическую работоспособность
- д) вызывает заболевание полости рта и зубов

149. Причины искривления позвоночника (выберите правильный ответ):

- а) нарушение обмена веществ
- б) неправильная поза за партой или столом
- в) нерегулярное питание
- г) невыполнение распорядка дня

150. Способность поддерживать необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы, называется (выберите правильный ответ):

- а) выносливостью
- б) гибкостью
- в) устойчивостью
- г) тренированностью

151. Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон, называется (выберите правильный ответ):

- а) режимом дня
- б) делом всей жизни
- в) моральным кодексом
- г) личным выбором гражданина

152. Дополните письменно информацию:

«Утомление — это состояние временного снижения работоспособности человека, оно развивается вследствие _____».

153. К выполнению закаливающих процедур лучше всего приступать (выберите правильный ответ):

- а) осенью
- б) летом
- в) зимой
- г) весной

154. К стоматологу для поддержания в хорошем состоянии своих зубов рекомендуется обращаться не реже (выберите правильный ответ):

- а) 1 раза в неделю
- б) 2 раза в год
- в) 1 раза в месяц
- г) 1 раза в квартал

155. Самый популярный активный отдых на природе (выберите правильный ответ):

- а) прогулки по городскому парку
- б) купание в открытых водоёмах
- в) активный туризм
- г) поход в лес за грибами

156. Дополните письменно информацию:

«Необходимо соблюдать ряд правил занятий физической культурой, чтобы исключить травмы из-за неправильной физической нагрузки во время тренировок или при плохой подготовке к занятиям:

1. При выполнении силовых упражнений перед тренировкой сделать сначала общую разминку, а затем _____.

2. Никогда не отвлекаться при выполнении _____.

3. При работе на гимнастических снарядах не забывать о _____.

4. Исключать из тренировок упражнения, при выполнении которых возникают _____.

5. После длительных перерывов в тренировках не пытаться резко увеличить _____ и _____ работы, нагрузку повышать постепенно».

157. Дополните письменно информацию:

«Безопасность при работе с инструментами:

1. При работе положение тела _____.

2. При работе с режущими и колющими инструментами их режущие поверхности и острые кромки должны быть направлены в сторону, _____.

3. Пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, необходимо держать на _____.

4. Обрабатываемый предмет надёжно закрепляют в _____.

5. На рабочем месте режущие и колющие предметы должны располагаться _____».

158. Поведение человека, когда он может чётко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он имеет своё мнение и знает, чего хочет, называется (выберите правильный ответ):

- а) уверенностью
- б) застенчивостью
- в) упрямством
- г) агрессивностью

159. Чтобы иметь друзей, надо обладать следующим качеством (выберите правильный ответ):

- а) самому уметь быть другом
- б) быть хорошим рассказчиком
- в) быть партнёром в спортивных играх
- г) быть соседом

160. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, называется (выберите правильный ответ):

- а) стрессом
- б) расслаблением
- в) смелостью
- г) уверенностью

161. Качество человека, которое характеризует его умения не перебивать собеседника, избегать поспешных выводов, спокойно реагировать на высказывания собеседника, следить за главной мыслью в разговоре и не отвлекаться на частности, называется (выберите правильный ответ):

- а) воспитанностью
- б) проницательностью
- в) нетерпимостью
- г) зазнайством

162. При каких условиях телевизор и компьютер могут представлять опасность для здоровья человека? (Выберите правильный ответ.)

- а) таких условий не существует
- б) в ночное время при плохой погоде
- в) при многочасовом сидении у работающего телевизора и включённого компьютера
- г) в течение двух часов после приёма пищи
- д) в утренние и послеобеденные часы тёплого времени года

163. На какой части тела необходимо начинать и заканчивать бинтовую повязку? (Выберите правильный ответ.)

- а) на узкой части тела пострадавшего
- б) на широкой части тела пострадавшего
- в) на средней части тела пострадавшего
- г) на узкой части тела пострадавшего, заканчивая на некотором расстоянии от повреждения

Ситуативные задачи

164. Вас летом пригласили позагорать на пляж друзья. Каких правил безопасности вы будете придерживаться, чтобы не сгореть на солнце?

165. Сравните свой режим питания в рабочий и выходной день. Попытайтесь определить, какой режим питания более соответствует условиям здорового образа жизни. Объясните свою позицию.

166. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Расскажите об общих правилах безопасности, которые необходимо соблюдать во время занятий физической культурой и спортом.

167. Вы находитесь в дружеской компании, вам предложили выкурить сигарету старшие товарищи. Ваши действия?

Контрольные вопросы

- Какие физические качества характеризуют уровень физического здоровья?
- Какое значение для здоровья человека имеет закаливание организма?
- Что следует понимать под рациональным питанием?
- Какую роль играет рациональное питание в сохранении и укреплении здоровья человека?

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Тестовые задания

168. Дополните письменно информацию:

«Как уберечься от случайных травм в повседневной жизни:

1. Не сидеть на подоконнике, когда окно открыто, — можно _____.

2. Не прыгать с большой высоты, не ходить по высоким парапетам и карнизам, показывая свою ловкость и храбрость. Это может кончиться _____.

3. Если возникла необходимость куда-то подняться по приставной лестнице, надо, чтобы кто-то _____.

4. Следите за тем, чтобы лестница была установлена _____.

5. Сбегая вниз по лестнице, нужно держаться за перила — это подстрахует от _____, если нога _____».

169. Дополните письменно информацию:

«Общий порядок действий оказывающего первую помощь включает в себя:

1. Определение неотложной ситуации и необходимости _____.

2. Принятие решения о необходимости вызова _____.

3. Оказание первой помощи до _____.

4. Скорую медицинскую помощь необходимо вызывать в следующих ситуациях: _____.

5. Для вызова скорой медицинской помощи по телефону необходимо набрать номер _____ и сообщить диспетчеру _____».

170. В число причин обморока входят (отметьте неправильный вариант):

- а) духота
- б) скрытое внутреннее кровотечение
- в) сердечно-сосудистая недостаточность
- г) просмотр двух серий кинофильма подряд

171. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при травме предплечья (наложение поддерживающей и фиксирующей повязок):

1. Попросить пострадавшего поддержать _____.
2. Продеть один конец косыночной повязки (треугольный лоскут какой-нибудь материи или платок) под повреждённой рукой _____.
3. Расположить прямой угол косынки под локтем повреждённой конечности, постараться, чтобы рука была согнута под _____.
4. Завязать концы повязки на _____. Подложить мягкую ткань под узел повязки.
5. Наложить фиксирующую повязку; протянуть косыночную повязку вокруг груди со стороны _____*.

Ситуативные задачи

172. Во время лыжной прогулки у товарища (у подружки) на щеке появилось белое пятно. Прикосновения пальцев он (она) не ощущает. Что произошло? Перечислите меры первой помощи пострадавшему.

173. У вас началось носовое кровотечение. Рядом нет никого, кто бы мог вам помочь в этой ситуации. Ваши действия?

174. Играя в волейбол, ваш товарищ сильно ударился головой о пол, получив при этом сотрясение мозга. Ваши дальнейшие действия?

Контрольные вопросы

- Какое пагубное влияние на здоровье подростка оказывает употребление алкоголя?
- Почему здоровый образ жизни не совместим с курением и употреблением алкоголя?

Проверочные задания, ситуативные задачи и контрольные вопросы для 6 класса

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тестовые задания

175. Какие существуют меры по обеспечению безопасности в легковом автомобиле? (Выберите неправильные ответы.)

- а) во время поездки следует находиться в автомобиле в головном уборе и одежде из плотной ткани
- б) детям до 12 лет нельзя садиться на переднее сиденье
- в) во время движения необходимо следить за дорогой
- г) следует иметь в машине медицинскую аптечку и огнетушитель для обеспечения пожарной безопасности
- д) автомобиль должен быть обязательно оборудован подушками безопасности

176. Что необходимо предпринять, если столкновение легкового автомобиля с другим транспортным средством или препятствием неизбежно? (Выберите неправильные ответы.)

- а) упереться в пол ногами и обхватить голову руками
- б) натянуть ремень безопасности
- в) при нахождении на заднем сиденье лечь на бок
- г) выбраться на ходу из машины и убежать

177. Какие правила безопасности необходимо соблюдать, чтобы не пострадать от железнодорожного транспорта? (Выберите неправильные ответы.)

- а) следует выполнять Правила дорожного движения
- б) нельзя ходить по железнодорожным путям, особенно в районе дорожных стрелок, и играть на путях

в) не следует подлезать под вагоны, при переходе через пути необходимо пользоваться пешеходными мостами, тоннелями и переходами

г) нельзя стоять у края платформы и бегать по платформе в ожидании поезда

178. Что необходимо предпринять в случае крушения поезда? (Выберите правильный ответ.)

а) не следует ничего предпринимать, ждать помощи спасателей

б) попробовать выбраться через окно

в) не уходить далеко от места аварии, выбравшись из опасной зоны

г) в любом случае выпрыгнуть из движущегося поезда, надев на себя больше одежды

179. Дополните письменно информацию:

«При нападении роя пчёл можно спастись только бегством, прикрывая _____».

180. Укажите факторы выживания человека в природных условиях (выберите правильные ответы):

а) знания

б) личные качества человека

в) природные факторы

г) близко расположенные населённые пункты

181. Дополните письменно информацию:

«Для обеспечения безопасности от мелких диких животных следует неукоснительно соблюдать правило: никогда не _____ убежища животных».

182. Дополните письменно информацию:

«Участок местности, выбранный в качестве конечной точки туристического похода, должен быть пригодным для _____».

183. Что помогает человеку приспособиться к условиям автономного существования? (Выберите правильный ответ.)

- а) ничего не помогает
- б) умение расслабиться и дать волю чувствам и эмоциям
- в) умение управлять собой, своими мыслями
- г) советы друзей

184. Установите соответствие вида снаряжения для туристического похода и конкретных вещей (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 3ж ...):

- 1) снаряжение группы для турпохода
- 2) личное снаряжение туриста
- а) палатка
- б) кухонное оборудование
- в) рюкзак большой с широкими лямками и поясным ремнём
- г) запасная обувь (кроссовки)
- д) куртка с капюшоном (штормовка)
- е) лёгкий головной убор (шапочка)
- ж) костровое оборудование
- з) фляжка для питьевой воды
- и) пара носков
- к) полиэтиленовая накидка от дождя
- л) маршрутные документы и оборудование
- м) кружка, ложка, миска, складной нож

185. Если вы заблудились в лесу, в горах и т. д., очень важно в первый момент (выберите правильный ответ):

- а) подавить своё чувство страха
- б) действовать, не рассуждая
- в) в течение нескольких минут отдохнуть и успокоиться
- г) проверить наличие снаряжения и имущества
- д) оценить ситуацию и наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения

186. Главная задача при подготовке и проведении похода состоит (выберите правильный ответ):

- а) в получении новых впечатлений и сведений
- б) в получении удовольствия
- в) в обеспечении безопасности
- г) в образовании новых связей и знакомств

187. Каковы основные правила безопасного поведения человека на природе? (Выберите правильный ответ.)

- а) особых правил не существует
- б) вести себя прилично
- в) на маршруте или привале нельзя уходить от группы
- г) быть внимательным и осторожным

188. Что должно быть в аптечке туриста? (Выберите правильный ответ.)

- а) перевязочные материалы
- б) лекарственные травы
- в) болеутоляющие средства
- г) антисептические средства (зелёнка, перекись водорода)

189. Чтобы благополучно пройти по крутому склону, необходимо (выберите правильный ответ):

- а) иметь дополнительную точку опоры (например, палку)
- б) обязательно использовать две палки
- в) держаться за руки
- г) придерживаться за верхушки встречных кустов

190. Как лучше сушить обувь в походе? (Выберите правильные ответы.)

- а) поближе к костру
- б) на значительном удалении от костра
- в) на ночь ботинок набить сухой травой или бумагой
- г) можно сушить мокрую обувь на себе

191. Чтобы устроить ночлег зимой, необходимо (выберите правильный ответ):

- а) сделать домик из любого снега
- б) сделать домик из крепкого, спрессованного ветрами снега
- в) сделать в глубоком снегу траншею, накрыть её ветками и присыпать сверху снегом
- г) выкопать пещеру в большом сугробе

192. Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... в, а ...):

- а) ... в виде подготовки и проведения однодневного ...
- б) ... практическую подготовку ...
- в) ... турпохода на природу ...
- г) ... к автономному существованию в природной среде наиболее ...
- д) ... целесообразно организовать ...

193. Чтобы не сойти со слабонакатанной лыжни во время снегопада или метели, необходимо (выберите правильный ответ):

- а) продвигаться медленно
- б) следить за лыжнёй
- в) если снег под лыжами станет рыхлым — повернуть вправо-влево, чтобы найти лыжню
- г) продвигаться как можно быстрее вперёд

194. Акклиматизация — это процесс (выберите правильный ответ):

- а) приспособления организма к трудностям
- б) быстрого приспособления организма к новым климатогеографическим условиям
- в) постепенного приспособления организма к новым условиям проживания
- г) постепенного приспособления организма к новым климатогеографическим условиям

195. Процессу акклиматизации способствует (выберите правильный ответ):

- а) выбор одежды
- б) организация быта и питания
- в) организация нагрузок и режима дня
- г) выбор друзей

196. Необходимые действия человека по адаптации к местному времени после смены привычного места проживания и часового пояса (выберите правильные ответы):

- а) спросить у местных жителей об их обычаях
- б) постепенно входить в новый режим по местному времени
- в) уменьшить физические нагрузки

- г) постараться высыпаться
- д) повысить физическую активность

197. Действия человека по адаптации при смене климата (выберите правильный ответ):

- а) посоветоваться с соседями
- б) проконсультироваться у врача о возможностях своего организма к адаптации
- в) подобрать одежду в соответствии с климатом местности
- г) подыскать нужные материалы в Интернете

198. Каким образом лучше адаптироваться к условиям горной местности? (Выберите правильные ответы.)

- а) больше пить
- б) больше спать
- в) сократить физические нагрузки
- г) не следует много пить

199. Нежелательные действия человека при адаптации в горах (выберите правильные ответы):

- а) часто дышать
- б) пользоваться тесной одеждой и обувью
- в) есть снег и пить воду из ручьёв
- г) увеличивать физическую нагрузку
- д) пользоваться защитными кремами и лосьонами

200. Основные принципы адаптации человека при смене климатогеографических условий (выберите правильные ответы):

- а) есть только протёртую пищу
- б) осторожно относиться к экзотической местной пище
- в) носить удобную, просторную одежду из натуральных материалов и головной убор
- г) не следует в первые дни подвергать себя излишним нагрузкам, необходимо больше спать
- д) есть больше местной пищи, чтобы быстрее привыкнуть

201. Основные правила поведения пассажиров, находящихся в салоне воздушного судна (выберите правильные варианты):

- а) выполнять правила проезда в городском пассажирском транспорте
- б) внимательно выслушать информацию стюардессы о правилах поведения и средствах безопасности на борту воздушного судна
- в) размещать негабаритные вещи на полке, расположенной над креслами
- г) при опасных для жизни ситуациях сохранять спокойствие, выполнять все указания экипажа
- д) следить, чтобы при взлёте и посадке ремень безопасности был плотно натянут у бёдер
- е) тяжёлые и громоздкие вещи размещать на полках над креслами, чтобы не мешали
- ж) при опасных для жизни ситуациях надеть парашют

202. При аварийной посадке самолёта необходимо (выберите правильные ответы):

- а) встать со своего места и уточнить у экипажа порядок действий
- б) принять безопасное положение и упереться в спинку переднего сиденья
- в) следует согнуться, голову наклонить как можно ниже, прикрыть её руками, а ногами упереться в спинку переднего сиденья
- г) для притока свежего воздуха попробовать разбить ногами иллюминатор

203. Основные действия пассажира при пожаре на самолёте (выберите правильные ответы):

- а) не следует что-либо предпринимать, так как всё сделают члены экипажа
- б) пробираться к выходу на четвереньках, пригнувшись как можно ниже
- в) попытаться потушить пожар подручными средствами
- г) выполнять все команды экипажа
- д) не брать с собой ручную кладь, быть решительным и дисциплинированным

е) попробовать самостоятельно открыть аварийный люк, чтобы помочь экипажу справиться с опасной ситуацией

204. При аварийной посадке самолёта на воду необходимо (выберите правильные ответы):

а) подготовить сумку (чемодан) с личными вещами и сменной обувью

б) надеть спасательный жилет

в) надеть спасательный жилет и сразу попытаться надуть его

г) достать спасательный жилет и тщательно проверить его исправность и укомплектованность

д) сразу попытаться выбраться наружу

205. Основные действия человека, который заметил падение за борт судна другого человека (выберите правильные ответы):

а) немедленно бросить пострадавшему спасательное средство

б) сообщить о происшествии капитану судна

в) обозначить место падения, бросая в воду плавающие предметы

г) ничего не делать, так как спасение пострадавших — обязанность экипажа

206. Для правильной акклиматизации на Севере необходимо (выберите правильные ответы):

а) принимать более калорийную пищу, чем обычно в домашних условиях

б) больше принимать витаминов

в) принимать менее, чем обычно, калорийную пищу, так как организму будет трудно её переварить

г) подобрать соответствующую верхнюю одежду, головной убор и обувь

207. Какие главные качества необходимы человеку, находящемуся в экстремальной ситуации? (Выберите правильные ответы.)

а) все положительные качества личности

б) выдержка, самообладание, дисциплинированность

- в) хорошая физическая подготовка
- г) стремление и умение выжить

208. Что необходимо знать человеку, попавшему в экстремальную ситуацию? (Выберите правильные ответы.)

- а) сколько осталось жить
- б) сколько осталось пищи и есть ли тёплые вещи
- в) есть ли спички, нож, компас
- г) есть ли пострадавшие или ослабленные члены группы

209. Дополните письменно информацию:

«Ориентироваться на местности — это значит уметь:

1. Определять стороны горизонта и представлять себе, где _____.

2. Определять своё местонахождение на местности относительно _____, а также рельефа _____.

3. Выбрать нужное направление движения, чтобы _____.

4. Выдерживать во время движения выбранное направление, чтобы _____*.

210. Укажите с помощью цифр ваши действия при разведении костра:

- ☐ заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова)
- ☐ положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья
- ☐ поджечь костёр двумя-тремя спичками
- ☐ найти сухое место для кострища

211. Чего НЕ следует делать при разведении костра? (Выберите правильные ответы.)

- а) использовать для поддержания огня сухостой и хворост
- б) разводить костёр возле деревьев
- в) использовать для костра живые деревья
- г) разводить костёр на торфяных болотах
- д) оставлять без присмотра горящий костёр
- е) оставлять костёр без присмотра более чем на 1,5 ч

212. Укажите правила (порядок) разведения костра (выберите правильные ответы):

- а) выбрать защищённое от сильного ветра место
- б) на сырую землю положить несколько веток, на них растопку
- в) выбрать место поближе к дереву
- г) на глубоком снегу сделать настил из сырых брёвен, жердей и на нём разводить костёр

213. Как обеспечить себя питанием при автономном существовании? (Выберите правильные ответы.)

- а) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели
- б) разделить запасы продовольствия на части, оставив неприкосновенный запас (НЗ)
- в) проверить наличие сохранившихся продуктов
- г) обеспечить питание из резервов природы

214. Отметьте необходимые правила использования в пищу съедобных растений.

- а) не употреблять без термической обработки
- б) учитывать, что в тени произрастают более сочные растения, чем на солнцепёке
- в) перед употреблением пробовать на вкус даже незнакомые растения
- г) перед употреблением как можно тщательнее измельчать растение
- д) хорошо очищать нижние части растений

215. В условиях нехватки питьевой воды следует (выберите правильные ответы):

- а) пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот)
- б) не пить часто
- в) пить как можно чаще
- г) пить большими глотками
- д) для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать
- е) для сохранения в организме влаги питьевую воду можно чуть подслащивать

216. Чтобы НЕ отравиться дикорастущими растениями, следует (выберите правильные ответы):

а) надломить растение — если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито

б) надломить растение — если появился белый (молочный) сок, то такое растение можно употреблять в пищу

в) размять растение в руках и потереть соком губы — при отсутствии жжения на губах надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать

г) сразу надкусить небольшой кусочек и тщательно прожевать

217. Отметьте необходимые действия человека, если он заблудился и не может найти свои следы.

а) найти следы зверей

б) прислушаться к звукам

в) определить, сколько времени двигался, и вспомнить свой путь

г) остановиться и оценить ситуацию

д) найти следы птиц

е) осмотреться вокруг, искать затёсы на деревьях и маркировку туристских маршрутов

ж) найти возвышенное место, оглядеться и найти тропу (дорогу), реку (ручей)

з) выйти на тропу, дорогу, к ручью, реке и определить направление выхода

218. Отметьте необходимые действия человека, если, будучи в походе, он отстал от группы.

а) начать активные поиски группы во всех направлениях

б) остановиться на развилке тропы

в) ждать, когда за вами вернутся

г) при необходимости развести костёр

д) при необходимости построить временное жилище

е) не сходить с тропы (лыжни)

219. Что необходимо предпринять, чтобы насекомые НЕ кусали? (Выберите правильные ответы.)

- а) одежду чаще проветривать и просушивать на солнце
- б) хорошо заправлять одежду
- в) не умываться с мылом (насекомые летят на запах мыла)
- г) умываться с мылом, если его нет, использовать мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна

220. Как уберечься от клещевого энцефалита? (Выберите правильные ответы.)

- а) перед походом в лес тщательно вымыться
- б) отправляясь в лес, одеться так, чтобы защитить себя от заползания клещей под одежду и присасывания их к телу
- в) регулярно проводить само- и взаимоосмотры одежды и тела, для стоянок выбирать сухие, незатемнённые поляны вдали от кустарников и деревьев
- г) после возвращения из леса не входить в дом в верхней одежде, предварительно не осмотрев её

221. Каким образом защитить себя от укусов ядовитых змей? (Выберите правильные ответы.)

- а) надевать спецодежду
- б) во время прогулок по лесу надо иметь в руке трость или палку, при помощи которой раздвигать впереди себя траву, чтобы змея могла уползти
- в) в лес ходить в кожаных или резиновых сапогах
- г) не следует ложиться на землю без войлочной подстилки
- д) громко разговаривать и кричать, чтобы отпугнуть змею

222. Отметьте существующие способы определения сторон света на местности.

- а) по направлению ветра
- б) по собственной тени
- в) по компасу
- г) по электронным часам
- д) по механическим часам

- е) по Полярной звезде
- ж) по местным признакам

223. Каким требованиям должно отвечать выбранное для строительства бивуака место? (Выберите правильные варианты.)

- а) требований не существует
- б) оно должно паходиться на ровной, возвышенной площадке, недалеко желательно иметь источник питьевой воды и вокруг должно быть достаточно сухого топлива
- в) не следует располагаться в лесу среди сухостоя, а в горах — под склоном, подверженным осыпям
- г) рядом обязательно должна быть просторная поляна для подачи сигналов бедствия и приёма вертолѐта
- д) надо располагаться рядом с населѐнным пунктом

224. Что необходимо предпринять, чтобы сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды? (Выберите правильные варианты.)

- а) не следует что-либо предпринимать
- б) снизить физическую активность
- в) организовать полноценный отдых
- г) избегать температурного дискомфорта

225. Дополните письменно информацию:

«Для определения сторон горизонта необходимо уметь:

1. Пользоваться _____.
2. Определять стороны горизонта днѐм по _____ и _____.
3. Определять стороны горизонта ночью по _____.
4. Определить стороны горизонта по местным предметам _____».

226. Дополните письменно информацию:

«При ориентировании по природным признакам нужно запомнить, что:

1. С северной стороны кора одиночно стоящих деревьев _____.

2. Стволы сосен после дождя _____.

3. Мхи и лишайники обильнее покрывают _____.

4. Смола на хвойных деревьях сильнее выступает с _____.

5. Северная часть муравейника располагается с _____.

227. Дополните письменно информацию:

«В знакомой местности и на знакомом маршруте (вы идёте с родителями в лес за грибами, по знакомой дороге, в знакомое место в лесу) местонахождение определяется по известным ориентирам, которые попадают по дороге. Запишите их под номерами.

1. _____.

2. _____.

3. _____.

4. _____.

5. _____.

228. Дополните письменно информацию:

Обычные для российских лесов дикие копытные — лоси, кабаны, олени, косули — более осторожны, чем хищники. Однако в _____ эти животные отличаются повышенной возбудимостью и агрессивностью, и встреча с ними в этот период опасна.

229. При обнаружении на маршруте следа медведя-шатунa необходимо (отметьте неправильный ответ):

а) как можно скорее уйти с опасной территории

б) пересечь, двигаясь по ветру, большое открытое пространство

в) уйти в другую сторону

г) не пытаться уклониться от встречи с хищником

230. Период наибольшей активности клещей приходится (выберите правильный ответ):

- а) на лето
- б) на весну и первую половину лета
- в) на вторую половину лета и осень
- г) на осень

231. Нахождение отдельного человека или группы людей вдали от населённых пунктов среди тайги, тундры, степи и т. д. называется (выберите правильный ответ):

- а) физической подготовкой
- б) автономным существованием
- в) спортивным ориентированием
- г) робинзонадой

Ситуативные задачи

232. Вы пошли с друзьями в туристический поход, и вам нужно развести костёр. Перечислите меры пожарной безопасности, которые вы будете соблюдать, в их последовательности.

233. Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от своих товарищей и заблудились. Ваши действия?

234. Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания?

235. Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия?

236. Вам предстоит поездка на железнодорожном транспорте. Назовите основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании железнодорожным транспортом.

237. Вы путешествуете на поезде. Произошла авария, и вы почувствовали, что вагон содрогнулся от сильного удара. Ваши действия?

Контрольные вопросы

- Для чего необходимо уметь ориентировать карту на местности?
- Для чего нужна предварительная подготовка к походу на природу?
- Какие средства индивидуальной защиты велосипедиста помогают снизить риск получения травм и других возможных негативных воздействий?
- Для чего нужна аптечка первой помощи в походе на природу?
- Для чего проводится предварительное изучение района пешего похода и что при этом определяется?
- Какие факторы способствуют быстрой акклиматизации человека к новым климатическим условиям?
- В чём заключаются основные особенности климатических условий в горах?
- Какие общие меры безопасности должен соблюдать пассажир при следовании наземным видом транспорта?
- Какими знаниями и умениями должен обладать человек, чтобы безопасно существовать в природной среде?
- Как следует выбирать маршрут движения в лесу и одежду, чтобы избежать укусов клещей?
- Что нужно делать, чтобы обеспечить личную безопасность в природных условиях в случае ухудшения погоды?
- Что нужно делать, чтобы снизить вероятность встречи с дикими животными в природных условиях?
- Что нужно делать, чтобы защититься в природных условиях от воздействия кровососущих и жалящих насекомых?
- Чем опасно для человека заболевание клещевым энцефалитом и в чём состоят основные меры его профилактики?
- Какие насекомые, наиболее распространённые в вашей местности, представляют определённую опасность для активного отдыха на природе и какие существуют способы защиты от них?
- Какие меры безопасности необходимо предпринять, чтобы избежать встречи с опасными дикими животными в природных условиях?
- Какое влияние могут оказать погодные явления на безопасность человека в природных условиях?

МОДУЛЬ 2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Тестовые задания

238. В чём заключается первая помощь при ушибе? (Выберите правильные ответы.)

- а) на место ушиба положить пузырь со льдом или целлофановый пакет с холодной водой
- б) на место ушиба сразу же положить грелку с горячей водой
- в) наложить тугую повязку и обеспечить повреждённой поверхности покой
- г) показать пострадавшего врачу
- д) наложить стерильную повязку

239. В чём заключается первая помощь при растяжении? (Выберите правильные ответы.)

- а) на повреждённое место положить холод
- б) на повреждённое место положить грелку
- в) наложить тугую повязку на сустав и обеспечить повреждённой руке или ноге покой
- г) для уменьшения отёка мягких тканей конечности придать приподнятое положение
- д) наложить специальную или импровизированную шину

240. В чём заключается первая помощь при разрывах связок и мышц? (Выберите правильные ответы.)

- а) на место повреждения положить холод
- б) на место повреждения положить тепло
- в) дать пострадавшему одну таблетку анальгина или другое обезболивающее лекарство
- г) придать конечности возвышенное положение для уменьшения отёка
- д) срочно обратиться к врачу

241. В чём заключается первая помощь при вывихе? (Выберите правильные ответы.)

- а) на место повреждения положить холод
- б) обеспечить повреждённой поверхности полный покой
- в) для уменьшения боли дать пострадавшему одну таблетку анальгина
- г) без промедления обратиться к врачу-травматологу
- д) наложить шину и тугую повязку

242. В чём заключается первая помощь при закрытых переломах костей? (Выберите правильные варианты.)

- а) обеспечить свободное движение повреждённой конечности
- б) обеспечить покой повреждённой конечности, наложив шину
- в) дать пострадавшему обезболивающее средство
- г) обязательно обратиться к врачу
- д) постараться придать конечности нормальное положение

243. В чём заключается первая помощь при открытых переломах костей? (Выберите правильные ответы.)

- а) обеспечить свободное движение повреждённой конечности
- б) остановить кровотечение
- в) наложить стерильную повязку и дать обезболивающее лекарство
- г) попытаться поставить на место костные отломки, выступающие наружу
- д) обратиться к специалисту-травматологу
- е) наложить стандартную или импровизированную шину

244. Для профилактики обморожений и переохлаждения (выберите правильные ответы):

- а) нельзя допускать намокания одежды
- б) нельзя растирать затёкшие части тела
- в) надо шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела

г) руки надо греть на груди под одеждой или под мышками

д) руки греть только в карманах

245. В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо (выберите правильные ответы):

а) обмазать это место вазелином, растительным маслом или другой жидкостью с маслянистой плёнкой и сразу же удалить клеща

б) обмазать это место вазелином, растительным маслом или другой жидкостью с маслянистой плёнкой и подождать 0,5 ч

в) попытаться прижечь (поднеся тлеющую ветку, спичку) близко к туловищу клеща и удалить его, стараясь не оторвать головку от туловища

г) удалить клеща как можно скорее, потянув за туловище (оставшаяся головка клеща не представляет угрозы)

246. Какие участки тела прежде всего следует согревать при сильном переохлаждении? Там, где (выберите правильные ответы):

а) проходят крупные кровеносные сосуды

б) холод больше чувствуется (руки и ноги)

в) близко расположены жизненно важные внутренние органы

г) есть обморожение

247. Какие действия необходимо предпринять при отморожении? (Выберите правильные ответы.)

а) надо напоить пострадавшего горячим чаем, кофе

б) мокрую одежду и обувь по возможности заменить сухой

в) надо растирать повреждённые участки кожи снегом

г) отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном

248. Какие действия по оказанию первой помощи необходимо предпринять при тепловом ударе? (Выберите правильные ответы.)

- а) не перемещать пострадавшего
- б) вынести пострадавшего из зоны перегревания
- в) положить холод на голову и область сердца
- г) ограничить в питье
- д) необходимо обильное питье — чай, кофе

249. Какой должна быть первая помощь при солнечных ожогах? (Выберите правильные ответы.)

- а) не следует что-либо предпринимать до приезда врача
- б) обожжённую поверхность быстро смазать увлажняющим кремом (кефиром, простоквашей)
- в) сделать холодные примочки
- г) защитить кожу от дальнейшего воздействия солнечных лучей
- д) смазать обожжённую поверхность одеколоном или спиртом

250. Дополните письменно информацию:

«При остановке артериального кровотечения используется наложение жгута.

Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждённого участка. В качестве жгута можно использовать _____».

251. Дополните письменно информацию:

«Там, где водятся змеи, нельзя ходить босиком, а также в лёгкой открытой обуви. Надёжно защищают от укуса змеи _____».

252. Дополните письменно информацию:

«Самую серьёзную опасность для человека может представлять внезапная встреча с волком или лисицей, которые больны _____. В этом случае нападения не избежать».

253. Дополните письменно информацию:

«На территории России самым распространённым видом ядовитых змей является _____».

254. Наибольшему риску заражения вирусом клещевого энцефалита подвержены (выберите правильный ответ):

- а) военные и работники правоохранительных органов
- б) охотники и туристы
- в) школьники и студенты
- г) спортсмены-водники и велосипедисты

255. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при потёртостях:

- 1. Промыть _____ поверхность потёртости.
- 2. Смазать _____ или детским кремом.
- 3. Наклеить _____».

256. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь пострадавшему от укуса ядовитой змеи:

1. Сразу после укуса необходимо обеспечить пострадавшему покой и _____ положение.

2. Транспортировать его в безопасное, защищённое от непогоды место. Немедленно приступить к _____

3. Для уменьшения циркуляции крови на место укуса можно наложить _____.

4. Прозеинфицировать ранку _____ и наложить стерильную повязку, которую следует ослаблять по мере нарастания отёка.

5. Наложить иммобилизационную повязку или шину. Дать пострадавшему обильное питьё. Употребление кофе противопоказано.

6. Организовать доставку пострадавшего в _____».

257. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при отморожении:

1. Необходимо согреть отмороженную часть тела, растирая её мягкой шерстяной тканью или _____ до _____, обретения ею чувствительности.

2. Напоить пострадавшего горячим чаем, укутать _____, если есть возможность, то разместить его в _____.

3. Не следует при растирании пользоваться _____.

4. После отогревания необходимо наложить на пострадавший участок тела _____.

5. При необходимости надо отправить пострадавшего в _____».

258. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при растяжении:

1. Наложить на повреждённую часть тела тугую повязку и обеспечить повреждённой руке или ноге _____.

2. Постараться не причинять пострадавшему _____.

3. На повреждённое место положить целлофановый пакет с _____.

4. Придать повреждённой части тела (руке или ноге) _____ положение.

5. Если травма серьёзная, то _____».

259. При переломе или ранении помощь начинают со следующих действий (отметьте неправильный вариант):

а) выносят человека из огня, дыма, воды, из зоны поражения электротоком

б) останавливают артериальное кровотечение

в) выясняют, есть ли у человека документы

г) восстанавливают сердечную деятельность и дыхание

260. Только после восстановления сердцебиения и дыхания, когда остановлено кровотечение, делают следующее (отметьте неправильный вариант):

а) накладывают повязки и шины

б) транспортируют пострадавшего

в) надевают на пострадавшего противогаз

г) выясняют обстоятельства происшествия

261. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при ссадинах:

1. Промыть ссадину перекисью _____ или водой с _____.
2. Смазать рану раствором _____.
3. Наложить _____, или приложить лист _____, или наклеить бактерицидный лейкопластырь».

262. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при ушибах:

1. Для уменьшения кровоизлияния и боли к ушибленному месту прикладывают _____.
2. Если на коже из-за ушиба есть ссадины, то ушибленное место не следует _____. Его надо сначала перевязать стерильной повязкой, после этого положить сверху _____.
3. После примочек на ушибленную часть тела накладывают _____. Руку подвешивают на перевязь, а ногу _____».

263. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при вывихе:

1. Зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла (на руку наложить _____, на ногу — _____).
2. Положить холод (_____) на область поврежденного сустава для _____.
3. Во время оказания первой помощи вывих не следует _____».

264. Лекарственные средства, которые можно использовать в турпоходе (отметьте неправильный вариант):

- а) полынь
- б) подорожник
- в) крапива
- г) репейник

265. При оказании первой помощи укушенному змеей рекомендуется (отметьте неправильный вариант):

- а) делать надрезы на месте укуса
- б) прижигать место укуса
- в) давать пострадавшему обильное питье
- д) разрешать выполнять пострадавшему любые физические нагрузки

266. При оказании помощи пострадавшему от термического ожога разрешается (выберите правильный ответ):

- а) оставлять его в зоне действия поражающего фактора
- б) отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы
- в) охлаждать место ожога водой, льдом, снегом
- г) обрывать обгоревшие ткани; наносить на поражённый участок мазь, крем, жир

267. Дополните письменно информацию:

«Уход за ногами в походных условиях:

1. Чтобы не натирать ноги в походе, необходимо _____.

2. В походах желательно пользоваться _____, которые следует стирать каждый день вечером.

3. Сапоги и другую кожаную обувь необходимо по мере необходимости _____.

4. Нельзя сушить обувь у костра, так как кожа обуви от этого _____ и будет _____.

5. Для просушки обуви её на ночь можно плотно набить _____*.

268. Меры, которые необходимо предпринимать, чтобы чувствовать себя уверенно при купании (выберите правильный ответ):

- а) не раздумывая, нырять и прыгать в воду в незнакомых местах
- б) научиться плавать и постоянно соблюдать правила безопасного поведения на воде
- в) устраивать в воде игры, связанные с захватами
- г) заплывать за буйки

Ситуативные задачи

269. Вас укусил клещ. Перечислите ваши действия в их последовательности.

270. Вы пошли в лес с родителем. Его укусила змея. Ваши действия по оказанию первой помощи пострадавшему?

Контрольные вопросы

- Почему соблюдение правил личной гигиены во время активного отдыха в природных условиях имеет большое значение для обеспечения личной безопасности человека?
- Почему каждому туристу, отправляясь в поход, необходимо уметь оказывать первую помощь?
- Какие факторы необходимо учитывать при комплектовании индивидуальной аптечки?
- Какие лекарственные растения встречаются в регионе вашего проживания и как их можно использовать для оказания первой помощи?

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Тестовые задания

271. К субъективным показателям здоровья можно отнести (отметьте неправильный вариант):

- а) самочувствие
- б) работоспособность
- в) сон и аппетит
- г) изжогу и лень

272. Какой головной убор необходимо иметь велотуристу? (Выберите правильные ответы.)

- а) меховую шапку
- б) лёгкую панаму
- в) шалочку из хлопчатобумажной ткани с козырьком
- г) кепку из шерстяной ткани

273. Переносчиками различных болезнетворных бактерий на городских свалках являются (отметьте неправильный вариант):

- а) мыши
- б) крысы
- в) муравьи
- г) мухи

274. В роли основных загрязнителей почв выступают (отметьте неправильный вариант):

- а) металлы и их соединения
- б) радиоактивные элементы
- в) брошенные окурки
- г) пестициды (химические препараты, применяемые для борьбы с сорняками)

275. В летнее время гадюки предпочитают скрываться (отметьте неправильный вариант):

- а) в водоёмах
- б) под корнями гнилых пней

- в) в расщелинах камней
- г) в норах других животных

276. Производственная деятельность человека (выберите правильный ответ):

- а) благотворно влияет на условия существования живых организмов и самого человека
- б) загрязняет окружающую природную среду бытовыми и промышленными отходами, ухудшает экологическую обстановку в местах проживания
- в) способствует улучшению экологической обстановки на Земле
- г) создаёт благоприятные условия для прогулок

277. Наркомания и токсикомания — это (выберите правильные ответы):

- а) плохие привычки, характеризующиеся злоупотреблением наркотических или токсических веществ
- б) заболевания, характеризующиеся злоупотреблением наркотических или токсических веществ
- в) привычки, от которых можно в любое время избавиться
- г) заболевания, которые сами пройдут

278. Отказ от наркотиков ... (выберите правильные ответы):

- а) это проявление слабости
- б) проявление силы характера
- в) не обязателен, если это «слабый наркотик»
- г) проявление силы личности

279. Характерным признаком появления наркотической зависимости является ... (выберите правильные ответы):

- а) употребление вещества за компанию
- б) употребление вещества в одиночку, когда наркотик принимают не за компанию, а для удовлетворения индивидуальной потребности получить удовольствие
- в) насильное употребление вещества
- г) употребление вещества для поднятия престижа

280. Профилактика наркомании (выберите правильные ответы):

- а) отказ от первого употребления наркотика
- б) приём наркотика, чтобы узнать новые ощущения и сказать сверстникам, что уже пробовал
- в) формирование твёрдой жизненной установки: в любой обстановке и в любых случаях не допустить первой пробы наркотика
- г) приём наркотика только в компании сверстников
- д) приём наркотика, чтобы понять, что это неинтересно

281. Борьба с наркоманией требует (выберите правильные ответы):

- а) быть терпеливым к тем, кто только начал принимать наркотики и хочет избавиться от зависимости
- б) быть безжалостным к тем, кто отказывается лечиться
- в) быть безжалостным к тем, кто лечится
- г) быть беспощадным к тем, кто вовлекает и принуждает других к употреблению наркотиков

Ситуативные задачи

282. Родители вам купили компьютер. Перечислите, каких правил безопасности вы будете придерживаться при работе с ним.

283. Почему надо быть осторожным и осмотрительным при выборе компании сверстников? Обоснуйте свой ответ.

Контрольные вопросы

- Почему азартные игры представляют большую опасность для становления и полноценного развития личности человека?
- Почему для профилактики наркомании важна профилактика первой пробы наркотика?
- Как проконтролировать состояние своего здоровья по субъективным и объективным его показателям?
- Как поддерживать чистоту и порядок в доме (квартире), ухаживать за зелёными насаждениями во дворе (на даче)?
- Как выполнять специальные упражнения для глаз и тела для профилактики переутомления при работе за компьютером?
- Кому выгодно распространение наркотиков и почему наркомания считается фактически неизлечимым заболеванием?
- Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?
- Какой режим работы на компьютере рекомендуется соблюдать в зависимости от возраста пользователя?
- Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения каждого человека?

Индивидуальная проектная деятельность учащихся

Новые стандарты предусматривают введение в систему итоговой аттестации учащихся результатов их проектной деятельности. Столь серьёзное нововведение обусловлено изменениями в понимании целевых ориентиров образования.

Проектная деятельность по предмету ОБЖ поможет учащимся самостоятельно принимать решения о действии, анализировать и моделировать проблемную ситуацию, предлагать идею решения проблемы и брать на себя ответственность за последствия сделанного выбора, планировать действия и структурировать их во времени, строить взаимоотношения в коллективе и уметь продуктивно участвовать в коллективной деятельности и т. д.

Речь идёт о способности «прочитать» реальную практическую ситуацию через призму приобретённых в общеобразовательном учреждении знаний, идя от задачи к поиску средств для её решения.

Ведь только с помощью проектной деятельности можно достигнуть таких результатов, как, например, компетентность в решении проблем, самостоятельность, ответственность и инициативность. Однако в основной школе, в отличие от начальной и старшей школы, она решает ещё и задачи возрастного развития. Иными словами, для подростков 11—15 лет проектная деятельность является *ведущей деятельностью*, т. е. абсолютно необходимой для нормального хода развития ребёнка.

Именно эти взаимосвязанные моменты задают структуру проектной деятельности, определяют её основу.

На этапе зарождения идеи проекта формируется группа исполнителей, обсуждается и уточняется замысел, формулируется цель его разработки, обсуждаются способы и средства достижения поставленной цели, намечаются сроки реализации идеи.

В ходе реализации замысла в зависимости от содержания и объёма планируемой работы может выполняться такая деятельность, как определение этапов работы, распределение

её между участниками группы, обсуждение и фиксация промежуточных результатов, уточнение замысла и коррекция планируемых действий.

Для итогового шага — предъявление результата — необходимы осознание полученных данных, соотнесение их с исходной целью, обсуждение способов оформления конечного продукта. Результат проектной деятельности может предъявляться в виде таблицы на плакате или презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе предусматривает знакомство учащихся с основными характеристиками природных явлений, с чрезвычайными ситуациями природного характера, с алгоритмами действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, в том числе природной ситуации природного характера. Знания, полученные при изучении этого материала, могут и должны использоваться как *средства* в ходе проектной деятельности.

Вот пример такого проекта. Проект выполняется по материалу *темы* «Личная практическая подготовка в формировании умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях». Его основная идея состоит в том, чтобы исследовать способности учащихся находить правильный алгоритм действий при оказании первой помощи в каждом конкретном случае неотложного состояния.

Учащимся предлагается уточнить у взрослых и у преподавателя о правилах оказания первой помощи при несчастных случаях, наиболее часто случающихся в быту и в туристических походах, кратко сформулировать их основные характеристики, проанализировать материалы учебника и конкретные примеры, разработать алгоритм своих действий для сохранения здоровья и жизни пострадавшего. Результаты проектной деятельности оформляются в виде плаката (см. ниже) или презентации.

При выполнении проекта можно использовать пройденный материал, Интернет, научно-популярную литературу и другие источники информации.

Примерное оформление результатов

Примеры неотложных состояний	Основные признаки, свидетельствующие о том, что пострадавшему требуется первая помощь	Алгоритм действий при оказании первой помощи пострадавшему
1. Травма конечности	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.
2. Тепловой удар	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.
3. Солнечный удар	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.
4. Отморожение	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.
5. Ожог	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.
6. Укус ядовитой змеи	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.
7. Укус насекомого	1. 2. 3. и т. д.	1. 2. 3. и т. д.

Для успешного проведения такого исследования требуется высокий уровень владения материалом темы, способность к анализу и обобщению и, конечно же, интерес к сбору информации из различных источников. Этот проект целесообразно предлагать хорошо подготовленным учащимся 6 класса во втором полугодии. При выполнении проекта требуется мониторинг со стороны преподавателя.

Ниже приводится примерный план выполнения названного проекта.

1. Формируется группа исполнителей (она может состоять из 5—6 человек), обсуждается и уточняется идея исследования, устанавливается время выполнения проекта (достаточно 10 дней).

2. Обсуждаются методы проведения исследования. (Учащимся следует объяснить, что на основе *анализа* конкретных примеров надо перейти к *обобщению*, т. е. сформулировать алгоритм оказания первой помощи при каждой разновидности неотложного состояния пострадавшего.)

3. Обсуждаются средства проведения исследовательской деятельности. (Заполнять плакат можно вручную или с помощью соответствующей компьютерной программы; объём технической работы при этом существенно различается. Учитель может подчеркнуть, что конкретные примеры должны быть достаточно представительными для получения общего вывода.)

4. Распределяется работа между членами группы, и определяются сроки совместного обсуждения предварительных результатов, полученных на основе наблюдения конкретных примеров. (Работа естественным образом делится на пятерых или шестерых — по количеству примеров неотложных состояний. Впрочем, три и даже четыре ученика при желании могут всю работу выполнять совместно, особенно если используется компьютер.)

5. Рассматриваются и обсуждаются предварительные результаты. Например, учащийся, анализировавший примеры травм конечностей, даёт краткое письменное описание результатов анализа и демоверсию правил по оказанию первой помощи пострадавшему.

6. Обсуждается оформление результатов исследования для презентации и распределение этой работы между участниками группы.

7. Проводится презентация проекта. (Для слушателей будет интереснее, если исполнители не просто предъявят результат, а расскажут о ходе своего исследования.)

В заключение заметим, что при организации деятельности детей по рассмотренной теме возможны варианты. Можно, например, предложить работать трём-четырёх разным группам, каждая из которых будет изучать и анализировать только один пример несчастного случая,

при котором пострадавшему требуется первая помощь. Или можно обойтись без итогового обобщения, ограничившись исследованием, проведённым на базе конкретных примеров.

Результатом исследовательского проекта является новое знание, которое может расширить возможности при самостоятельной разработке алгоритма действий по оказанию первой помощи в конкретной ситуации.

Наиболее сложная проблема, которую приходится решать преподавателю ОБЖ при организации проектной деятельности в общеобразовательном учреждении, — находить интересные, перспективные темы для исследования, обещающие интересные результаты. Однако находить темы для проектов можно и в жизни общеобразовательного учреждения, и непосредственно в том, что интересует и волнует учащихся. Темы же для исследовательских проектов учащихся можно найти в учебниках «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—6 классов, каждый раз определяя тему проекта с учётом региональных условий.

Приведём небольшой перечень тем для проектов по предмету ОБЖ для учащихся 5—6 классов.

Примерные темы для индивидуальных проектных заданий

1. Личная подготовка по соблюдению мер пожарной безопасности в повседневной жизни в быту.

2. Личное поведение для обеспечения безопасности на дорогах в качестве пешехода и пассажира.

3. Правила поведения в быту для повышения личной безопасности при пользовании различными бытовыми приборами в повседневной жизни.

4. Правила личного поведения для соблюдения мер безопасного поведения во время активного отдыха на воде.

5. Правила безопасного поведения по обеспечению личной безопасности в условиях автономного существования в природе.

6. Формирование личных убеждений и духовно-нравственных позиций по противостоянию идеологии экстремизма и терроризма.

7. Чрезмерное увлечение азартными играми — опасное заболевание, которого можно избежать.

8. Основные направления личного поведения в повседневной жизни, способствующего формированию негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

9. Личная практическая подготовка в формировании умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях.

Демонстрационные варианты блок-тестов как примеры для составления проверочных работ

Блок-тесты для проведения итоговой аттестации в 5 и 6 классах состояются из тестовых заданий, ситуативных задач, контрольных вопросов всего курса.

Ответы на тестовые задания, ситуативные задачи и контрольные вопросы оцениваются в баллах одинаково:

- правильный ответ — 1 балл,
- отсутствие ответа или неправильный ответ — 0 баллов.

Ответ считается правильным, если учащийся изложил его своими словами, но не исказил смысл понятия.

Таким образом, при правильных ответах по всем заданиям общее количество баллов составит 10 баллов.

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по четырёхбалльной системе с учётом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев.

Оценка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 4 правильных ответов и набрал 0—3 балла.

Оценка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 5 правильных ответов и набрал 4—5 баллов.

Оценка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 8 правильных ответов и набрал 6—8 баллов.

Оценка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) до 9 правильных ответов и набрал 9—10 баллов.

Для учащегося, имеющего хорошую и отличную подготовку по ОБЖ, на выполнение одного задания потребуется не более 5 мин учебного времени. Всего на выполнение экзаменационной работы даётся 60 мин.

5 класс

1. Регулировщик может подавать сигналы (отметьте неправильный вариант):

- а) выражением лица
- б) при помощи жезла и флажков
- в) руками
- г) положением корпуса

2. Установите соответствие вида правил поведения пользования транспортом с конкретным правилом (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2а ...):

1) правила поведения при пользовании трамваем, автобусом и троллейбусом

2) правила поведения в метрополитене

а) через турникет следует проходить только после загорания зелёного сигнала

б) на загородной дороге, где обозначения пешеходного перехода нет, следует подождать, когда транспортное средство отъедет, осмотреть дорогу и, убедившись в возможности безопасного перехода, перейти её

в) при нахождении на эскалаторе необходимо стоять справа, лицом по направлению движения, держась за поручень, проходить с левой стороны; не следует бежать по эскалатору, сидеть на его ступенях

г) при ожидании поезда не заходите за ограничительную линию у края платформы

д) не подходите к вагону до полной остановки поезда

е) старайтесь занять место в средней части вагона

ж) не становитесь непосредственно у дверей, никогда не используйте их как опору

з) не задерживайте закрытие и открытие дверей на остановках

и) в случае возникновения опасности для жизни людей или угрозы безопасности движения через переговорное устройство сообщите об этом машинисту поезда

к) после выхода из транспортного средства, если необходимо перейти проезжую часть, безопаснее всего дойти по тротуару до ближайшего пешеходного перехода

л) при остановке поезда на перегоне сохраняйте спокойствие, при длительной стоянке (более 10 мин) ожидайте необходимую информацию от поездной бригады

м) посадка должна производиться через передние двери, а высадка — через задние или через двери, на которых имеется надпись «Выход»

н) после высадки из общественного транспорта при переходе проезжей части дороги необходимо быть особенно внимательным, учитывая интенсивное движение транспорта

о) не спускайтесь на пути; при необходимости поднять с путей оброненную вещь обращайтесь к дежурному по станции

3. Атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и часто распространяющийся до поверхности земли (воды), называется (выберите правильный ответ):

- а) бурей
- б) ураганом
- в) смерчем
- г) туманом

4. Дополните письменно информацию:

«Если вдруг произошёл взрыв, то необходимо:

1. Постараться успокоиться и уточнить обстановку.
2. Продвигаться осторожно, не трогать руками повреждённые конструкции и _____.
3. В разрушенном или повреждённом помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользоваться _____.
4. При задымлении защитить органы дыхания с помощью _____.
5. Включить локальную (квартирную) систему оповещения и проверить возможность _____.
6. Действовать в строгом соответствии с указаниями _____.

5. К числу преступников не относится (выберите правильный вариант):

- а) насильник
- б) пьяный человек
- в) мошенник
- г) карманник

6. Дополните письменно информацию:

«Правила поведения при возможной угрозе взрыва:

1. В настоящее время наиболее характерными действиями террористов являются организации взрывов _____.

2. Своевременное обнаружение взрывоопасных предметов позволит _____.

3. Террористы очень изобретательны, и у них имеется арсенал _____.

4. Взрывное устройство может быть замаскировано _____.

5. Заметив бесхозную вещь (чужая сумка, портфель, коробка или другой предмет), немедленно обратитесь к _____.

7. Как влияет двигательная активность на организм человека? (Выберите правильный ответ.)

а) повышает работоспособность и способствует успеваемости в школе

б) ухудшает кровообращение, дыхание и пищеварение

в) снижает силу сокращения мышц, страдают и другие функции организма

г) ухудшает память, внимание, снижает умственную и физическую работоспособность

д) вызывает заболевание полости рта и зубов

8. Дополните письменно информацию:

«Общий порядок действий оказывающего первую помощь включает в себя:

1. Определение неотложной ситуации и необходимости _____.

2. Принятие решения об необходимости вызова _____.

3. Оказание первой помощи до _____.

Скорую медицинскую помощь необходимо вызывать в следующих ситуациях: _____.

Для вызова скорой медицинской помощи по телефону необходимо набрать номер _____ и сообщить диспеттеру _____*.

9. Вы поехали отдыхать на море на один из курортов. Рано утром из окна отеля увидели, что из глубины моря на берег движется огромная волна высотой в несколько метров. Перечислите ваши действия в подобной ситуации. Обоснуйте свой ответ.

10. К каким последствиям могут привести антиобщественные поступки человека?

6 класс

1. Установите соответствие вида снаряжения для туристического похода и конкретных вещей (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 3ж ...):

- 1) снаряжение группы для турпохода
- 2) личное снаряжение туриста
 - а) палатка
 - б) кухонное оборудование
 - в) рюкзак большой с широкими лямками и поясным ремнём
 - г) запасная обувь (кроссовки)
 - д) куртка с капюшоном (штормовка)
 - е) лёгкий головной убор (шапочка)
 - ж) костровое оборудование
 - з) фляжка для питьевой воды
 - и) пара носков
 - к) полиэтиленовая накидка от дождя
 - л) маршрутные документы и оборудование
 - м) кружка, ложка, миска, складной нож

2. Укажите с помощью цифр ваши действия при разведении костра:

- ☐ заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова)
- ☐ положить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья

- ☐ поджечь костёр двумя-тремя спичками
- ☐ найти сухое место для кострища

3. Как обеспечить себя питанием при автономном существовании? (Выберите правильные ответы.)

- а) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели
- б) разделить запасы продовольствия на части, оставив неприкосновенный запас (НЗ)
- в) проверить наличие сохранившихся продуктов
- г) обеспечить питание из резервов природы

4. Дополните письменно информацию:

«При ориентировании по природным признакам нужно запомнить, что:

1. С северной стороны кора одиночно стоящих деревьев _____.
2. Стволы сосен после дождя _____.
3. Мхи и лишайники обильнее покрывают _____.
4. Смола на хвойных деревьях сильнее выступает с _____.
5. Северная часть муравейника располагается с _____.

5. В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо (выберите правильные ответы):

- а) обмазать это место вазелином, растительным маслом или другой жидкостью с маслянистой плёнкой и сразу же удалить клеща
- б) обмазать это место вазелином, растительным маслом или другой жидкостью с маслянистой плёнкой и подождать 0,5 ч
- в) попытаться прижечь (поднеся тлеющую ветку, спичку) близко к туловищу клеща и удалить его, стараясь не оторвать головку от туловища
- г) удалить клеща как можно скорее, потянув за туловище (оставшаяся головка клеща не представляет угрозы)

6. Дополните письменно информацию:

«Уход за ногами в походных условиях:

1. Чтобы не натирать ноги в походе, необходимо _____

2. В походах желательно пользоваться _____, которые следует стирать каждый день вечером.

3. Сапоги и другую кожаную обувь необходимо по мере необходимости _____.

4. Нельзя сушить обувь у костра, так как кожа обуви от этого _____ и будет _____.

5. Для просушки обуви её на ночь можно плотно набить _____».

7. Характерным признаком появления наркотической зависимости является (выберите правильные варианты):

а) употребление вещества за компанию

б) употребление вещества в одиночку, когда наркотик принимают не за компанию, а для удовлетворения индивидуальной потребности получить удовольствие

в) насильное употребление вещества

г) употребление вещества для поднятия престижа

8. В роли основных загрязнителей почв выступают (отметьте неправильный вариант):

а) металлы и их соединения

б) радиоактивные элементы

в) брошенные окурки

г) пестициды (химические препараты, применяемые для борьбы с сорняками)

9. Родители вам купили компьютер. Перечислите, каких правил безопасности вы будете придерживаться при работе с ним.

10. Кому выгодно распространение наркотиков и почему наркомания считается фактически неизлечимым заболеванием?

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 г.).

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (от 21 мая 2007 г. № 304).

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 537).

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г. № 116).

Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Программы

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 кл.: пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, В. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2017.

Основная и дополнительная литература

Антитеррор. Практикум для горожанина: сб. / сост.: редакция сайта «Антитеррор.Ру». — М.: Европа, 2005. — (Серия «Войны»).

Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т. / под общ. ред. В. А. Пучкова. — М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2015.

Игнатенко А. А. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для общеобразоват. организаций / А. А. Игнатенко. — М.: Просвещение, 2010.

Когда не один противостояшь злу...: пособие для общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А. Т. Смирнов, В. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.

Рыбин А. Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5—9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Рыбин А. Л. Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся. 5—9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А. Л. Рыбин, В. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Рыбин А. Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5—9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Сальникова И. В. «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для общеобразоват. организаций / И. В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010.

Словарь основных терминов и понятий в сфере борьбы с международным терроризмом и иными проявлениями экстремизма. — М.: Эдиториал УРСС, 2008.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5—9 кл.: учебное пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. Г. С. Ковалёвой, О. В. Логиновой. — М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь: 5 кл.: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2017.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь: 6 кл.: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2017.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 5—6 кл.: учеб. пособие для учителей и методистов / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2017.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2017.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2017.

Терроризм — ты под прицелом: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

Экстремизм — идеология и основа терроризма: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

Периодические издания

Журнал «Основы безопасности жизни». — 2016. — № 1—6.

Журнал «Основы безопасности жизни». — 2017. — № 1—6.

ДНЕВНИК БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ

Первая страница дневника безопасности оформляется следующим образом:

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Год и месяц рождения _____

Адрес _____

Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____

Школа (гимназия, лицей) _____

Адрес школы (гимназии, лицея) _____

Телефоны родителей и других родственников _____

Класс _____

Телефон администрации населённого пункта _____

Группа крови _____

Хронические заболевания _____

Непереносимость лекарств _____

Такие записи могут пригодиться учащемуся в трудной ситуации, особенно если он потерялся или с ним случилось несчастье и он не может назвать своё имя.

На второй странице дневника безопасности указываются следующие телефонные номера:

Единый номер пожарной охраны и спасателей – 101

Полиция – 102

Скорая медицинская помощь – 103

Аварийная газовая служба – 104

Единый номер для вызова экстренных оперативных служб с любого телефонного аппарата – 112

Другие необходимые телефоны –

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Особенности контроля качества знаний учащихся по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульной структуре его построения	6
Проверочные задания, ситуативные задачи и контрольные вопросы для 5 класса	10
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	—
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	—
Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	31
Контрольные вопросы	34
Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму	35
Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	43
Контрольные вопросы	44
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	45
Раздел 4. Основы здорового образа жизни	—
Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	49
Контрольные вопросы	50
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	51
Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	53
Контрольные вопросы	54
Проверочные задания, ситуативные задачи и контрольные вопросы для 6 класса	55
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	—
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	—
Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	70
Контрольные вопросы	71
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	72
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	—

Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	80
Контрольные вопросы	81
Раздел 4. Основы здорового образа жизни	82
Тестовые задания	—
Ситуативные задачи	85
Контрольные вопросы	86
Индивидуальная проектная деятельность учащихся	87
Демонстрационные варианты блок-тестов как пример для составления проверочных работ	98
<i>Литература</i>	100
<i>Приложение. Дневник безопасности учащегося</i>	103

**ПРЕДМЕТНАЯ ЛИНИЯ УЧЕБНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
ДЛЯ 5—9 КЛАССОВ
(ПОД РЕДАКЦИЕЙ А.Т.СМИРНОВА)
ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ»**

1. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс / Под редакцией А. Т. Смирнова.

2. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс / Под редакцией А. Т. Смирнова.

3. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс / Под редакцией А. Т. Смирнова.

4. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс / Под редакцией А. Т. Смирнова.

5. *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс / Под редакцией А. Т. Смирнова.

В учебно-методический комплект по предмету ОБЖ для основной школы также входят:

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 5 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 6 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 7 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 8 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 9 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• Электронные приложения к учебникам (на сайте издательства).

• Электронные формы учебников.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.* Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—6 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5—6 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—11 классы. Основы медицинских знаний / Под редакцией А. Т. Смирнова.

• *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—11 классы. Основы здорового образа жизни / Под редакцией А. Т. Смирнова.

Доработанное содержание всех учебников позволяет достичь планируемых результатов обучения, предусмотренных ФГОС. Кроме того, в соответствии с ФГОС в учебники внесены следующие структурные изменения.

Всё содержание учебников разбито на 2 учебных модуля и 5 взаимосвязанных разделов.

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Система построения учебных материалов по модульному принципу позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязанно структурировать тематику предмета ОБЖ;

- повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);

- эффективнее использовать межпредметные связи: элементы содержания предмета ОБЖ могут быть использованы в других предметах, что способствует формированию у обучающихся целостной картины окружающего мира;

- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на второй и третьей ступенях образования;

- более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;

- использовать в работе с учащимися практико-ориентированные задания.

Модульный принцип позволяет ученику стать активным субъектом учения в плане освоения универсальных учебных действий.

Особое место в структуре учебников занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации», который содержит актуальные материалы о борьбе государственных структур с этими социальными явлениями. Основу содержания данного раздела составляет критика экстремизма и терроризма, формирование у учащихся антитеррористическо-

го поведения, навыков безопасного поведения при угрозе совершения террористического акта. Изучение раздела 3 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» варьируется в зависимости от возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся. Так, в 5 классе изучаются темы, связанные с антиобщественным поведением и общими характеристиками экстремизма и терроризма, рассматриваются также причины возникновения экстремизма и терроризма. В 7 и 9 классах большое внимание уделяется ответственности за экстремистские и террористические действия, умению противостоять экстремизму и терроризму.

В каждом из учебников предлагаются задания, которые нужно выполнить совместно с одноклассниками или с помощью информации, полученной у старших товарищей или у родителей. Кроме того, в каждом из учебников есть материал о том, как важно уметь правильно устанавливать контакты с другими людьми (сверстниками, родными и близкими и со взрослыми — знакомыми и незнакомыми), находить с ними компромиссы в спорных вопросах, спокойно разрешать возникающие конфликтные ситуации.

Изучив материалы учебников за курс основной школы по предмету ОБЖ, учащийся приобретёт опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

В каждом параграфе учебников после теоретического материала имеются контрольные материалы в виде упражнений для устной работы, выделенных специальными значками (рубрики «Проверьте себя», «После уроков», «Практикум», которые содержат вопросы и задания).

Задания для работы в парах нацеливают учащихся на совместное обсуждение условия задачи, составление плана её решения, распределение работы между членами пары, взаимную проверку правильности выполнения задания и исправление обнаруженных ошибок.

В конце каждого раздела учащимся предлагаются темы исследовательских работ (проектов). Их содержание

позволяет учащимся самостоятельно обобщить свои знания. При выполнении заданий указанных типов возникает взаимодействие с одноклассниками и учителем, при котором вырабатывается умение учащихся формулировать свои мысли, аргументировать собственную позицию, критически оценивать мнение других учащихся. В конце каждого учебника приводится раздел «Литература», в него включены научно-популярные издания, которые можно использовать при выполнении заданий. Учащимся предлагается также при подготовке домашних заданий активно использовать Интернет и средства массовой информации, приводятся конкретные ссылки на сайты.

Издание новых и доработанных пособий УМК будет осуществлено в 2017—2018 гг., кроме того, главы пособий для учителей будут размещены на сайте издательства www.prosv.ru.

Пожелания и отзывы отправляйте на портал издательства «Просвещение»: www.prosv.ru.



ISBN 5-93-001905-02

Учебное издание

**Смирнов Анатолий Тихонович
Хренников Борис Олегович
Маслов Михаил Викторович**

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тестовый контроль

5—6 классы

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Руководитель Центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. Н. Колычева*
Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *А. А. Казакова*
Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*
Редактор *М. В. Маслов*

Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, А. Н. Вольская*
Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*
Художник *О. Г. Иванова*

Компьютерная вёрстка *Е. В. Павлова*
Технический редактор *Н. Н. Бажанова*
Корректор *И. В. Чернова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.
Подписано в печать 30.06.17. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная.
Гарнитура SchoolBookCSP. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 4,32.
Тираж 1000 экз. Заказ № 40596.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва,
3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в АО «Саратовский полиграфкомбинат». 410004,
г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. www.sarpk.ru