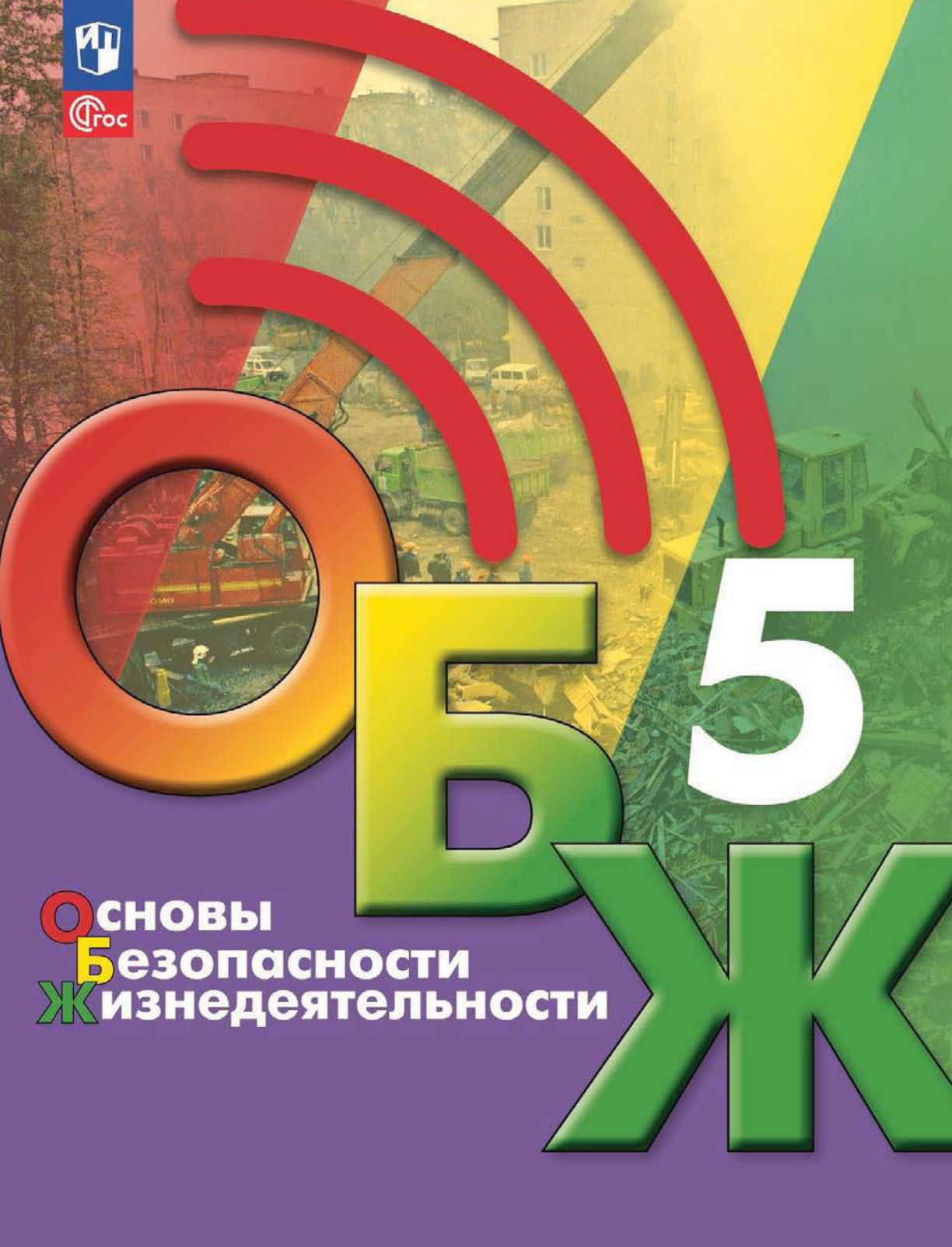




Б5ЖЖ

ОСНОВЫ
Безопасности
Жизнедеятельности



**Основы
безопасности
жизнедеятельности**

5 класс

Учебник

Под редакцией С. Н. Егорова

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

4-е издание, стереотипное

Москва
«Просвещение»
2024

УДК 373.167.1:614.8+614.8(075.3)
ББК 68.9я721
О-75

Учебник (4-е издание, стереотипное соответствует 3-му, переработанному) допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 21.09.2022 г.

Авторы:

Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов

Руководитель проекта: Н. В. Гололобов

Учебно-методический комплект

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для учащихся 5–9 классов общеобразовательных организаций
под редакцией доктора юридических наук *С. Н. Егорова*

Издание выходит в pdf-формате.

Основы безопасности жизнедеятельности : 5-й класс : учебник : издание в pdf-формате / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов ; под ред. С. Н. Егорова. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 239, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-116632-3 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-112740-9 (печ. изд.).

Учебник, построенный по модульному принципу, содержит важнейшие правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях (техногенного, природного и социального происхождения), которые могут возникнуть в повседневной жизни. Учебник знакомит с основными понятиями о здоровье и здоровом образе жизни, с правилами оказания первой помощи при различных несчастных случаях. Дополнительные материалы к учебнику размещены на интернет-ресурсе <http://www.prosv.ru>.

Учебник разработан в соответствии со всеми требованиями ФГОС ООО, утверждённого Приказом Министерства просвещения РФ № 287 от 31.05.2021 г.

УДК 373.167.1:614.8+614.8(075.3)
ББК 68.9я721

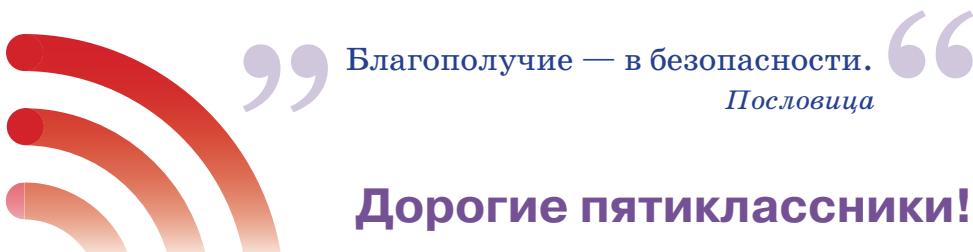
ISBN 978-5-09-116632-3 (электр. изд.)
ISBN 978-5-09-112740-9 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2021,
2023

© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2021,
2023

Все права защищены

Предисловие



„Благополучие — в безопасности.“
Пословица

Дорогие пятиклассники!

Вы приступаете к изучению очень важного предмета — «Основы безопасности жизнедеятельности». Важный он потому, что учит сохранять в нашем небезопасном мире самые главные ценности — жизнь и здоровье человека. В этом вам поможет наш учебник «Основы безопасности жизнедеятельности».

С помощью данного учебника вы расширите знания об опасных и чрезвычайных ситуациях, полученные в начальной школе по предмету «Окружающий мир», получите рекомендации, как правильно и безопасно действовать в этих ситуациях дома, в школе, на улице, в зоне промышленных предприятий и др. Вы узнаете о безопасности в информационной среде и правилах безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта. Ведь наше здоровье, благополучие, а в ряде случаев и жизнь зачастую зависят от знания и соблюдения правил безопасного поведения.

Большое место уделяется формированию у вас навыков здорового образа жизни, которые также способствуют воспитанию культуры безопасности. Вы познакомитесь с необходимыми правилами оказания первой помощи пострадавшему при различных несчастных случаях.

Вам предстоит узнать много важного и интересного. В добрый путь!

Как работать с учебником

Наш учебник состоит из 10 глав и 35 параграфов.

Для лучшего усвоения материала каждый параграф условно делится на две части. В первой части даётся необходимый теоретический материал, который нужно усвоить, а также правила и важная информация, которые необходимо запомнить.

Прежде чем начать изучение нового материала, вы должны вспомнить из начальной школы, из своего, пусть небольшого, жизненного опыта, что вы знаете по обсуждаемой теме. Об этом вам напоминает рубрика «Вы знаете». Рубрика «Вы узнаете» настроит вас на изучение нового материала, приобретение новых знаний и навыков. Здесь кратко излагается, что вы будете изучать и чему научитесь.

Вторая часть параграфа — «Учимся безопасной жизни» — поможет вам научиться применять на практике полученные знания. Для этого вы должны будете проверить, насколько хорошо вы усвоили новую информацию. И здесь вам поможет рубрика «Проверяем знания». Выполняя задания рубрики «Проводим исследования», вы научитесь анализировать информацию, решать проблемные задачи. Ориентироваться в различных источниках для получения дополнительной информации или поиска необходимых фактов вы научитесь с помощью заданий рубрики «Работаем с источниками».

Рубрика «После уроков» поможет вам правильно организовать свободное время, чтобы лучше усвоить предмет и привлечь к своим занятиям взрослых.

Каждая глава завершается разделом «Резюме» — это краткие обобщающие выводы, изложение основной идеи текста. Резюме помогает лучше усвоить новую информацию.

Контрольные вопросы и задания выполняют роль промежуточной аттестации. Отвечая на вопросы и выполняя задания, вы должны не просто повторить заученную информацию, а продемонстрировать умение осмысленно пользоваться ею.

Как подготовить проект

Завершается изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» подготовкой проекта.

Проект поможет вам продемонстрировать, как вы усвоили новые знания и способны ли применять их на практике. Кроме того, проект — возможность проявить свои таланты и творчество.

Проект может быть индивидуальным или групповым. Это решают учащиеся вместе с учителем. К проектной деятельности можно привлекать родителей и других взрослых.

Тема проекта выбирается вами самостоятельно и утверждается учителем. При этом вы должны обосновать актуальность выбранной темы, описать задачи, которые решает ваш проект.

Затем составляется план, в котором выделяются этапы работы над проектом, и назначаются ответственные, если это групповой проект.

Определите, в каком виде будут представлены результаты проектной деятельности (плакат, рекламный ролик, доклад на конференции, презентация, рекомендации населению и др.).

Каждый проект сопровождается пояснительной запиской.

Примерные темы проектов размещены в конце учебника.

Вас ждёт очень интересная работа! А приобретённые знания и умения обязательно пригодятся в жизни.





Глава 1

Человек и его безопасность

”

Чем суетиться при опасности,
лучше подумать, как устранить её.

“

Монгольская пословица

Любая деятельность (труд, учёба, спортивная игра, отдых на море и т. п.) в определённых условиях может быть потенциально опасна. Знание причин возникновения опасных ситуаций, правил безопасного поведения поможет сделать вашу жизнь безопасной.

Предвидеть опасность и избежать её гораздо проще, чем с ней бороться. Запомните это правило на всю жизнь.

§ 1 Опасности в жизни человека

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В начальной школе вы познакомились с ситуациями, которые называют опасными и чрезвычайными.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что может быть источником опасных ситуаций. Что такое потенциально опасные ситуации. Как нужно относиться к опасным ситуациям.

Источниками опасности являются вещи, предметы и явления, которые при определённых условиях способны нанести людям и их имуществу какой-либо вред, стать причиной травм и заболеваний.

В течение всей своей жизни человек постоянно соприкасается с вещами и предметами, общается с людьми, наблюдает и ощущает различные явления окружающей среды, удовлетворяя при этом свои жизненные потребности, испытывая удовольствие и радость. Вместе с тем всё это может и огорчать его, доставлять неприятности и разочарование, а то и боль и страдания.

С опасностями человек знаком с момента появления на Земле. Вначале это были природные опасности (холод, жара, атмосферные осадки, встречи с дикими животными, ядовитыми растениями и насекомыми), стихийные явления природы (землетрясения, извержения вулканов, наводнения, грозы и т. д.). Эти опасности и явления порой вызывали у древних людей панический ужас, потому что приводили к разорению жилищ, лишению мест обитания и средств пропитания, а в результате — к исчезновению целых племён. Со временем человек понял суть этих явлений, но они не перестали представлять для него опасность.

В наше время мы также постоянно узнаём о гибели людей в результате стихийных бедствий, отравлений ядовитыми растениями и грибами, встреч с дикими животными и т. п.

Существование вокруг нас многочисленных опасностей вовсе не означает, что несчастный случай непременно произойдёт. Для этого нужны какие-то условия, обстоятельства. Опасность, которая может возникнуть только при определённых условиях, называется потенциальной. Слово «потенциальный» в переводе с латинского означает «скрытая сила».

Опасная ситуация — это сочетание условий и обстоятельств, при которых существует угроза возникновения несчастного случая.

Опасной называют также ситуацию, при которой возникает прямая угроза жизни и здоровью человека. Такая ситуация требует своевременного, грамотного реагирования, принятия соответствующих предупредительных мер. В противном случае человек рискует здоровьем и даже жизнью.

Правило



Давно замечено: в какой бы сфере деятельности и общественных отношений ни находился человек, она всегда чревата потенциальными опасностями. Любая потенциальная опасность обусловлена одной или несколькими причинами. Другими словами, конкретные опасности без причин не возникают. Опасность можно предотвратить, если иметь представление о её источниках и причинах возникновения.

Возникновение опасных ситуаций может являться следствием факторов (природных и техногенных), не зависящих от людей. Но чаще всего опасные ситуации возникают из-за так называемого человеческого фактора. Человек может что-то не заметить, не вовремя что-то выключить (или включить), не выполнить инструкцию из-за излишней медлительности или, наоборот, торопливости и т. д. Более того, отдельные люди, в том числе и пятиклассники, нередко нарушая хорошо известные правила, сами являются первопричиной опасной ситуации, например нарушения Правил дорожного движения, которые мы можем наблюдать буквально каждый день. Горит красный сигнал светофора, запрещающий переход улицы. В это время ни справа, ни слева в поле зрения нет ни одной машины. И хотя все пешеходы прекрасно знают, что на красный сигнал нужно стоять, некоторые люди перебегают или даже неторопливо переходят улицу. Нередко такое нарушение приводит к дорожно-транспортному происшествию.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Сформулируйте своё определение потенциальных опасностей. Сравните с текстом учебника.
2. Какие потенциальные опасности существуют рядом с вами? Можно ли их избежать?
3. «...Чаще всего опасные ситуации возникают из-за так называемого человеческого фактора». Согласны ли вы с этим утверждением? Приведите примеры, подтверждающие это утверждение.



Проводим исследования

Выход из опасной ситуации требует правильного поведения: оценить ситуацию, определить источник опасности, найти выход. Например, такая ситуация.

Вы вернулись из школы, разделись и пошли мыть руки. Включив свет в ванной комнате, вы видите, что на полу полно воды и она очень быстро прибывает. Является ли это событие опасностью? Как вы должны вести себя?



Работаем с источниками

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) занимается защитой населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечением пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах. МЧС России имеет официальный сайт, зайти на который может каждый желающий.

Любой пользователь, зайдя на сайт, может получить оперативную информацию и рекомендации по безопасному поведению. Попробуйте зайти на этот сайт. Изучите, как он работает. Помните, что у вас всегда есть этот помощник.



После уроков

Вместе с родителями проанализируйте, есть ли потенциальные опасности в вашем доме. Составьте список таких опасностей. Обсудите, как можно их избежать. Разработайте программу устранения этих опасностей или правильного поведения.

§ 2 Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Из уроков по окружающему миру и своего, пусть небольшого, жизненного опыта вы знаете, как вести себя в опасных ситуациях.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

Для того чтобы успешно бороться с опасными ситуациями, нужно знать их источники. Есть государственные органы, которые занимаются безопасностью населения.

Как избежать опасности?

Правило



Главное — избегать нахождения в опасной зоне — территории, на которой существует риск попадания в опасную ситуацию. При вынужденном нахождении в опасной зоне — строго выполнять правила поведения в опасных ситуациях, предписания государственных органов, указания учителей и родителей, проявлять бдительность, не совершать рискованных, необдуманных поступков.



Если человек умеет распознавать источники опасности и быть всегда начеку, ему легче защитить себя или, по крайней мере, он не будет застигнут врасплох и сумеет в опасной ситуации обеспечить свою безопасность.

Существует несколько определений понятия «безопасность», каждое из которых по-своему раскрывает различные стороны этого явления. Так, в «Словаре русского языка. В 4 т.» (главный редактор А. П. Евгеньева) сказано: «Безопасность — состояние, при котором кому-нибудь, чему-нибудь не угрожает опасность».

Известный американский писатель Э. Хемингуэй в одном из своих романов писал: «Безопасность — это если знаешь, как увернуться от опасности». Эту житейскую мудрость можно понять так: в опасной ситуации человек должен выполнять правила поведения, которые помогут спасти жизнь и здоровье ему и другим людям.

Можно встретить и другие определения безопасности. Главное, что смысл этих определений один: безопасность является важнейшим условием жизни человека наряду с потребностью в пище, еде, жилище, отдыхе и т. д.

Существуют различные виды безопасности: экологическая, национальная, промышленная, пожарная, информационная, экономическая, военная, внутренняя, внешняя.

Вопросами безопасности жизнедеятельности человека занимаются специалисты. Они анализируют причины возникновения опасных ситуаций, описывают условия, при которых можно избежать опасности, а также разрабатывают правила безопасного поведения людей.

Известный польский путешественник и журналист Яцек Палкевич (р. 1942) сформулировал правила безопасности жизни:

1. Предвидеть опасность.
2. По возможности избегать её.
3. При необходимости действовать.

Безопасность жизнедеятельности — это система мер, направленных на поддержание комфортных, травмобезопасных условий взаимодействия человека с окружающей средой.

Чтобы обеспечить постоянную безопасность жизнедеятельности, каждому человеку необходимо иметь ясное представление о причинах появления опасностей, а также знать алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций.

Таким образом, чтобы сохранить своё здоровье и жизнь, человеку надо изучать источники опасностей, условия и причины их проявления, а также способы защиты от них. Этими вопросами вы будете заниматься на уроках по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Подробные правила безопасного поведения применительно к каждой ситуации природного, техногенного или социального характера вы узнаете на дальнейших уроках в 5–9 классах, а сейчас вы узнаете краткие сведения о системе государственной защиты в области безопасности.

Обеспечением безопасности своих граждан занимается государство в лице специально созданных для этого государственных органов. В мирное время вопросами безопасности граждан России занимается **Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)**. В каждом регионе наряду с органами местной власти действуют управления МЧС, задачей которых является осуществление функций МЧС на своей территории.

Вопросами борьбы с преступностью и терроризмом занимаются **Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД России)** и **Федеральная служба безопасности Российской Федерации (ФСБ России)**. Кроме этого, органы ФСБ осуществляют контрразведывательную, разведывательную и пограничную деятельность, а также деятельность по обеспечению информационной безопасности.

Базовым документом стратегического планирования, определяющим *национальные интересы и стратегические национальные приоритеты* Российской Федерации, цели и задачи государственной политики в области обеспечения

национальной безопасности и устойчивого развития нашего государства на долгосрочную перспективу, является **Стратегия национальной безопасности Российской Федерации** (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400).

В Российской Федерации реализуются следующие **стратегические национальные приоритеты**:

- 1) сбережение народа России и развитие человеческого потенциала;
- 2) оборона страны;
- 3) государственная и общественная безопасность;
- 4) информационная безопасность;
- 5) экономическая безопасность;
- 6) научно-технологическое развитие;
- 7) экологическая безопасность и рациональное природопользование;
- 8) защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти;
- 9) стратегическая стабильность и взаимовыгодное международное сотрудничество.

В настоящее время на должном уровне обеспечиваются государственная и общественная безопасность, территориальная целостность и суверенитет страны, существенно снижен уровень террористической активности.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Сформулируйте своё определение безопасности. Сравните его с определениями, приведёнными в учебнике. Обоснуйте своё мнение.
2. Ещё раз внимательно прочитайте высказывание Я. Палкевича. Можно ли назвать это высказывание основным правилом безопасности? Обоснуйте свой ответ.
3. Какие государственные органы занимаются обеспечением безопасности населения России?



Проводим исследования

1. Разделитесь на две группы. Смоделируйте предполагаемую опасную ситуацию. Объясните, почему она может возникнуть. Каждая группа описывает порядок действий по выходу из этой ситуации. Обсудите оба варианта.
2. Опасности существуют вокруг нас, но проявляются при наличии определённых условий. Согласны вы с этим утверждением? Обоснуйте своё мнение. Приведите примеры.



Работаем с источниками

1. Поработайте с Интернетом. Найдите названные выше документы. Проанализируйте, какие основные идеи заложены в них. Подготовьте презентацию.
2. В Интернете найдите информацию о знаменитом польском путешественнике и писателе Яцеке Палкевиче: в каких экспедициях он участвовал, какие книги написал? Подготовьте сообщение или презентацию о нём.



После уроков

Вместе с одноклассниками подготовьте карту района, в котором расположена ваша общеобразовательная организация (допускается компьютерная версия). Цветом нужно отметить места потенциальных опасностей. Опишите эти опасности и предложите план ваших действий в случае их возникновения.



Разновидности чрезвычайных ситуаций

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Виды чрезвычайных ситуаций. Главное правило безопасности — умение предвидеть опасность и правильно повести себя.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Чем могут быть вызваны чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, а также ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей (Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

Чрезвычайная ситуация отличается от опасной прежде всего тяжестью последствий.

Чрезвычайные ситуации условно делятся на природные, техногенные и социальные.

Чрезвычайные ситуации природного характера могут быть вызваны землетрясением, наводнением, ураганом, бурей, смерчем, оползнем, селом, цунами, извержением вулкана, циклоном, засухой, природными пожарами.



Последствия урагана в городе



Последствия наводнения



Взрыв на промышленном предприятии

Чрезвычайные ситуации техногенного характера могут быть вызваны промышленной аварией, взрывом, транспортной катастрофой, пожаром на пожаровзрывоопасном предприятии, гидродинамической аварией (разрушением дамбы, плотины и перемещением вследствие этого больших масс воды с возможными разрушительными последствиями).

Сам человек нередко становится источником опасности для других людей. Например, он может создать опасные условия для окружающих своими ошибочными действиями, трудно предсказуемым, зачастую опасным поведением и т. д. Опасности, исходящие от людей, называют социальными.

Чрезвычайные ситуации социального характера — опасная обстановка на определённой территории, вызванная негативной деятельностью человека, которая может нанести ущерб жизни и здоровью людей или природной среде, привести к значительным материальным потерям.

Чрезвычайные ситуации социального характера возникают вследствие войн, террористических актов, массовых беспорядков, поджогов, разгула преступности, наркомании.



Ликвидация последствий террористического акта



Столкновение участников несанкционированной демонстрации с представителями власти

Социальные опасности очень разнообразны и многочисленны. Например, к социальным опасностям относятся все

противоправные формы физического насилия (хулиганство, разбой, бандитизм, террор, изнасилование, убийство), употребление психоактивных веществ, разрушающих организм человека (наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания), и другие социальные явления, способные нанести ущерб здоровью людей. Ущерб здоровью может выражаться в форме заболевания, получения увечий.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какие виды чрезвычайных ситуаций существуют? Внимательно прочитайте описание чрезвычайных ситуаций. Что общего между ними и каковы различия?
2. Случалось ли вам быть свидетелем чрезвычайных ситуаций? Если да, опишите эти ситуации и поведение людей. Можно ли было предусмотреть появление этих чрезвычайных ситуаций?
3. Когда речь идёт о чрезвычайных ситуациях, часто звучат слова «человеческий фактор». Как вы понимаете влияние человеческого фактора на исход чрезвычайной ситуации? Приведите примеры.
4. Какие чрезвычайные ситуации относятся к социальным? В чём их отличие от природных и техногенных?



Проводим исследования

Поработайте с Интернетом, побеседуйте со взрослыми, выясните, были ли чрезвычайные ситуации в вашем районе. Если да, возможно ли их повторение? Разработайте карту потенциальных источников ЧС вашего района.



Работаем с источниками

Найдите в Интернете по два примера чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера:

один в России, один за пределами России. Проанализируйте их причины. Можно ли было избежать этих чрезвычайных ситуаций?

РЕЗЮМЕ

Рядом с каждым человеком существуют опасности. Опасность — это угроза бедствия, катастрофы. Безопасность — состояние, при котором никому и ничему не угрожает опасность.

Все чрезвычайные ситуации имеют общий признак — способность наносить ущерб здоровью человека.

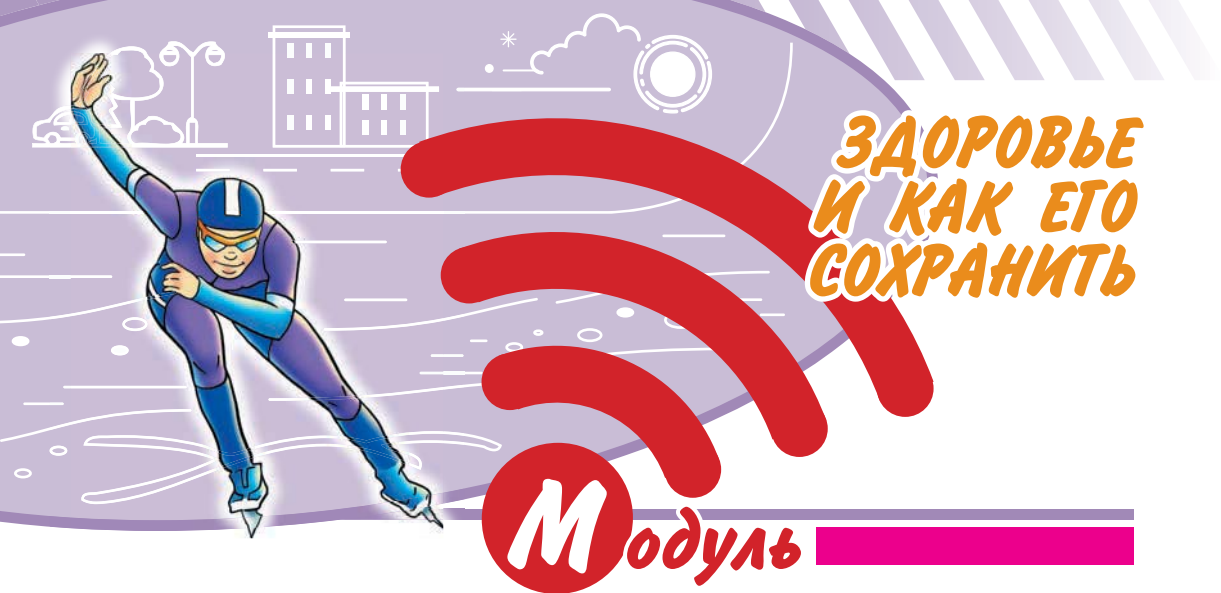
Чрезвычайные ситуации окружающего мира специалисты условно разделяют на три группы: природные, техногенные и социальные.

Знание опасностей и причин их проявления позволяет предупредить возникновение опасных ситуаций. Предвидеть опасность и избежать её гораздо проще, чем с ней бороться, — это главный вывод, который следует запомнить на всю оставшуюся жизнь.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Объясните своими словами, что такое опасность и что такое чрезвычайная ситуация. Что между ними общего и в чём различия? Приведите примеры.
2. Проанализируйте содержание главы, сформулируйте собственное определение понятия «культура безопасности».
3. Назовите понятия, относящиеся к предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», с которыми вы познакомились.
4. Что может быть источником опасности? Назовите места возможного возникновения опасностей.
5. Какие источники опасности есть в вашем ближайшем окружении? Объедините их в группы (люди, животные, предметы и явления).



Глава 2

Здоровье и факторы, влияющие на него

” Есть... две стороны щита здоровья — физическая и духовная — и они обе важны. Обе эти стороны — физическая и духовная — так тесно переплетены, что невозможно разделить их. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль обеспечивает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья. “

Американский диетолог Поль Брэгг (1895–1976)

Здоровье — главная ценность человека. Его две составляющие — духовное здоровье и физическое здоровье — взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Сохранить здоровье можно, соблюдая правила здорового образа жизни, а также следуя «золотому правилу нравственности». Оно формулируется по-разному, но смысл его один: относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

Для того чтобы сохранить здоровье, нужно знать, что такое здоровье и от каких факторов оно зависит; задуматься о том, всё ли правильно вы делаете, чтобы сберечь здо-

ровые; понимать, что здоровый образ жизни и состояние здоровья неразрывно связаны.

Древнегреческий философ Платон (между 427 и 429 гг. до н. э. — 347 г. до н. э.) очень точно сказал о здоровье, поставив его на первое место в списке человеческих ценностей: «Величайшее благо — здоровье, на втором месте красота, на третьем — богатство».

Здоровый человек активно занимается физкультурой или спортом, у него хорошо развитая мускулатура, свежий цвет лица. Он энергичен и испытывает постоянный интерес к жизни. Здоровому человеку легче справиться с трудностями и добиться успехов в выбранной профессии.

Индивидуальное здоровье человека должно сочетаться с ведением здорового образа жизни, т. е. с выполнением таких правил поведения, которые позволяют улучшать нашу жизнь и делать её более благополучной, максимально использовать заложенные в нас природой возможности.

§ 4 Что такое здоровье и здоровый образ жизни

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В начальной школе на уроках окружающего мира вы познакомились с элементарными правилами здорового образа жизни. Вспомните эти правила.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Здоровье — главная ценность человека. Что такое физическое и духовное здоровье. Сохранить здоровье можно, соблюдая правила здорового образа жизни.

Существует несколько определений здоровья.

Одно из них изложено в «Словаре русского языка. В 4 т.» (главный редактор А. П. Евгеньев): «Здоровье — состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все его органы».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что «здоровье — состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека», а не просто отсутствие у него заболеваний или психических расстройств.

Общепринятого определения понятия «здоровый образ жизни» также не существует.

Авторы предлагают своё определение, которое коротко говорит о главных его составляющих.

Здоровый образ жизни — индивидуальный, групповой образ жизни людей, направленный на сохранение духовного и физического здоровья, жизненную успешность, предупреждение болезней и укрепление человеческого организма в целом, а также на увеличение продолжительности жизни.

Сбережение своего здоровья — одна из главных жизненных установок и обязанностей человека, поскольку здоровые люди составляют основу здорового общества. Для того чтобы сберечь своё здоровье, нужно знать и соблюдать правила в области личной гигиены, уметь оказывать первую помощь и самопомощь.

Когда вы учились в начальной школе, вы узнали, что, закаливая организм, можно укрепить своё здоровье. Наверняка многие из вас соблюдают рекомендации по закаливанию. В 5–9 классах на уроках физкультуры и самостоятельно в домашних условиях вам предстоит укрепить и развить свои физические качества, выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для вашего возраста. Это очень важный период, когда закладываются основы на всю дальнейшую жизнь.

Очень важно пойти по правильному пути и постоянно заботиться о своём здоровье, улучшая свои врождённые качества и укрепляя организм. Но легкомысленный подросток может пойти и по другому пути, например систематически не соблюдать необходимый режим дня и отдыха либо приобрести разрушающие здоровье вредные привычки типа

курения. Советуем выбрать здоровый образ жизни. Этот выбор единственно правильный.

Японская народная пословица недаром гласит: «Забота о здоровье — лучшее лекарство». Авторы учебника взяли на себя смелость несколько перефразировать эту народную мудрость: «Лучшее лекарство — это каждодневная забота о своём здоровье с юных лет».

Это интересно



7 апреля ежегодно во всём мире отмечается Всемирный день здоровья. Эта идея была выдвинута Всемирной организацией здравоохранения в 1948 г., когда был подписан Устав этой организации. Отмечается праздник здоровья с 1950 г. Каждый год празднику присваивается определённая тема, которой соответствуют проводимые мероприятия.

Строгое соблюдение режима дня и отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом, решительный отказ от вредных привычек начиная с детского и подросткового возраста — это основы, которые вам пригодятся для построения долгой и счастливой жизни.

Всё, о чём мы говорили выше, относится к физическому здоровью. Но существует и такое понятие, как духовное здоровье.

Мы уже знаем, что **физическое здоровье** зависит от режима питания, соблюдения правил гигиены, двигательной активности и т. д.

От чего зависит духовное здоровье?

Прежде всего оно зависит от системы мышления человека, его нравственных принципов, отношения к жизни, к людям, к ситуациям, событиям.

Духовное здоровье — это умение жить в согласии с собой и окружающими людьми, способность анализировать различные ситуации, умение прогнозировать последствия

ситуаций и принимаемых решений, умение моделировать различные ситуации с учётом собственных возможностей, необходимости и желания.

Физическое и духовное здоровье находятся в неразрывной связи, оказывая взаимное благотворное влияние. Физическое здоровье способствует умственной деятельности, а духовное здоровье не позволяет человеку сойти с правильного пути.

Недаром в народе говорят, что в здоровом теле здоровый дух.

Слабость человеческого духа, неспособность противостоять пагубным влияниям могут привести к таким страшным болезням, как наркомания, алкоголизм, о которых мы будем говорить в § 7 «Предупреждение вредных привычек».



Проверяем знания

1. Дайте своё определение здоровья. Сравните его с определениями, приводимыми в учебнике. Обоснуйте своё мнение.
2. Здоровье надо беречь с детства. Вы согласны с этим утверждением? Может быть, не поздно это делать и в старшем возрасте? Как вы думаете? Обоснуйте своё мнение.
3. Физическое здоровье способствует умственной деятельности, а духовное здоровье не позволяет человеку сойти с правильного пути. Объясните, как вы понимаете это утверждение. Согласны ли вы с ним? Аргументируйте свой ответ.
4. Вспомните, изучали ли вы «золотое правило нравственности» в начальной школе. На каких предметах? Предложите свою формулировку «золотого правила нравственности». Обсудите в классе. Почему это правило считается основой духовного здоровья?



Проводим исследования

1. Определите состояние вашего здоровья. Для этого нужно измерить рост, вес, посчитать пульс в состоянии покоя, проанализировать, как вы спите, какой у вас аппетит. Полученные данные оформите в виде таблицы. Обсудите со взрослыми. Сделайте выводы. Через 6 месяцев повторите исследование, сравните результаты.
2. Как вы думаете, можно ли считать, что человек ведёт здоровый образ жизни, если он редко болеет, но при этом питается фастфудом, основное время проводит на диване, часами сидит за компьютером? Определите, какие риски ожидают этого человека. Разработайте для него памятку здорового образа жизни.



Работаем с источниками

1. Французский философ Мишель де Монтень считал, что здоровье — это драгоценность, и притом единственная. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели. Вы согласны с этим высказыванием? Обоснуйте свой ответ.
2. Проанализируйте эпиграф к данной главе. Какие дополнительные выводы о поддержании здоровья, кроме изложенных в тексте, вы можете сделать? Запишите в тетради.



После уроков

1. Используя Интернет, литературу, с которой вы знакомы, вспомните сказки, поговорки, интересные истории на тему здоровья. Оформите их иллюстрациями, представьте в классе.
2. Сочините сказку, героями которой будут Здоровье и Не-здоровье, используйте слова «организм», «болезнь», «лекарство», «гигиена», «режим дня».

§ 5 Как сохранить здоровье

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

На уроках окружающего мира вы узнали, с кем «дружат» болезни и что нужно делать, если хочешь быть здоров.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

От чего зависит здоровье человека, что мы считаем составляющими здорового образа жизни.

Ваша трудовая деятельность — это учёба в школе. Ваша хорошая успеваемость в школе напрямую зависит от правильно выбранного **режима дня**.

Время, отведённое на выполнение домашних заданий, занятия физической культурой и спортом, следует равномерно распределять на каждый день, неделю и месяц, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы. Планируя свою нагрузку, необходимо помнить об **отдыхе**. Отдыхать вы должны после школы, после занятий физкультурой, перед выполнением домашних заданий, перед приёмом пищи.

Короткий отдых обязателен перед каждым новым видом работы или занятий.

Важным признаком здоровья является хороший **сон**. Здоровый человек обычно быстро погружается в сон, просыпается через 6–8 ч и чувствует прилив энергии.



**Сон — прекрасное
восстановление сил**

ОСАНКА

В вашем возрасте приходится много времени проводить за школьной партой и дома за письменным столом, выполняя заданное на дом.

При работе за письменным столом или за партой необходимо следовать правилам, в том числе правильно сидеть (см. рис.). Выполнение рекомендаций поможет снять усталость и будет благотворно воздействовать на формирование правильной осанки.



*Правильная осанка
при работе за столом*



На занятиях в школе важно не забывать о правильной осанке

Осанка — умение человека держать своё тело в различных положениях.

Если у человека при ходьбе тело прямое как струна, расправленные плечи, уверенная посадка головы (подбородок слегка приподнят и направлен вперёд) — это *правильная осанка*. Если человек ходит на полусогнутых ногах, с опущенными плечами и головой, сутулившись, — это *неправильная осанка*.

Правильную осанку человек вырабатывает в детстве и юности. Когда вы сидите за столом или партой, важно постоянно следить за своей осанкой. Такая установка вам очень пригодится в будущем.

Печально, но многие подростки специально сутулятся и считают небрежную походку привлекательной. На самом деле такие осанка и походка наносят вред кровообращению и работе внутренних органов.

Правила



- При работе за письменным столом и партой не наклоняйте низко голову. Сидя за столом, старайтесь, чтобы между грудью и столом проходил кулак.
- Во время ходьбы также необходимо сохранять правильную осанку, держаться прямо, а плечи держать расправленными.
- Если вы переносите тяжёлые вещи (например, сумки из магазина), то следите, чтобы их вес распределялся равномерно в обеих руках. Если тяжёлый груз нельзя разделить на две примерно равные части, нужно через равные промежутки времени поочерёдно нести его то в правой, то в левой руке.



**Правильная поза
при работе
с компьютером**

В вашем возрасте в связи с увеличением объёма работы за столом (чтение учебников, выполнение письменных заданий) значительно возрастает нагрузка на глаза, что может привести к близорукости.

Близорукость — недостаток зрения, выражающийся в неспособности видеть на далёкое расстояние.

Можно ли предотвратить близорукость?

При разглядывании объектов и чтении текстов на близком расстоянии мышечный аппарат глаза напрягается. Когда мы смотрим вдаль, зрительное восприятие значительно

облегчается. Там, где нашему зрению обеспечен большой кругозор, например при разглядывании панорам сельской местности, глаза отдыхают. Поэтому люди, живущие в сельской, горной местностях, обычно обладают хорошим зрением.

Существует также *дальнозоркость* — недостаток зрения, при котором отдалённые предметы видны яснее, чем близлежащие. Дальнозоркостью чаще страдают люди пожилого возраста, но встречается она и у молодых.

Для сохранения хорошего зрения очень важно правильно сидеть за партой, рабочим столом. Вредно читать лёжа. Продолжительная работа на компьютере также неблагоприятно сказывается на зрении. Нужно делать перерывы. Не менее важно, чтобы при чтении и письме книги и тетради находились на расстоянии не меньше 30 см от глаз.

Советуем беречь ваши органы зрения от *глазных травм*, которые нередко приводят к слепоте. Травма одного глаза может привести к слепоте обоих. Глазную травму можно получить, например, в результате чьей-то необдуманной шалости (удар по голове, попадание брошенного предмета в глаз). При выходе на природу в глаз может попасть сок какого-нибудь вредного растения, например борщевика. Всё это может привести к непоправимой беде.

При работе за столом главное условие нормальной работы глаз — правильное освещение.

Правила



- Если есть такая возможность, то стол для домашних занятий нужно поставить ближе к окну — там в несколько раз больше освещённость.
- Свет из окна или от электрической лампы должен падать слева. Искусственное освещение должно быть достаточным по силе, равномерным, не давать резких теней, не создавать бликов. Важно, чтобы свет от лампы, защищённой абажуром, освещал лишь учебную книгу и тетрадь для занятий, а не бил прямо в глаза.



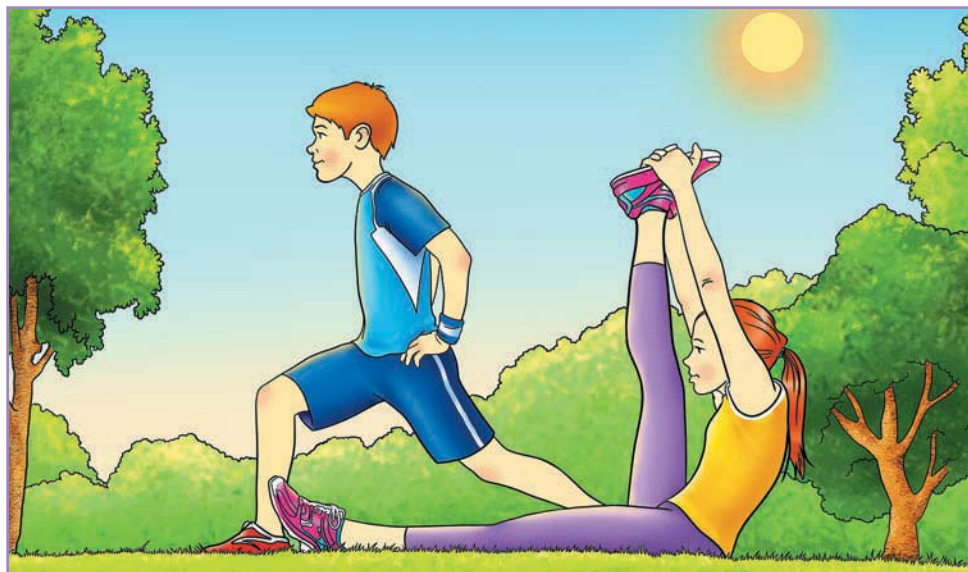
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Здоровье человека неразрывно связано с развитием его физических качеств — силы, быстроты, выносливости. Эти качества называют ещё двигательными. С детства развивая физические качества, двигаясь, человек укрепляет сердце, развивает мышцы, дыхание.

Сила — способность человека напряжением мышц выполнять движения, действия.

За счёт напряжения мышц человек выполняет двигательные действия и передвижения, поднимает и переносит тяжёлые предметы.

В воскресенье в погожий день рекомендуется заниматься на свежем воздухе



Сила человека зависит от того, насколько максимально могут напрягаться мышцы



**Занятие
атлетической
гимнастикой**

Сила человека определяется тем, насколько максимально могут напрягаться его мышцы. Подросток, который не может сильно напрягать мышцы, считается физически слабым, и ему необходимо выполнять комплексы специальных тренировочных упражнений.

Быстрота — это способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счёт быстрого напряжения мышц.

Каждый человек может совершать движения медленно и быстро. Это зависит от того, с какой скоростью напрягаются его мышцы. Чем выше скорость напряжения мышц, тем быстрее движения человека.



**Лыжная пробежка — прекрасный
вид отдыха в зимнее время**



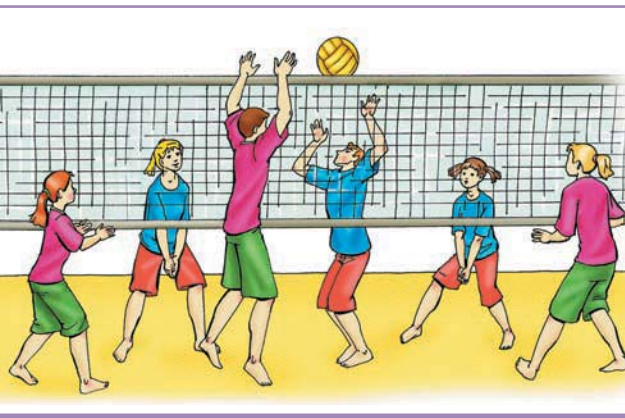
**Конькобежец развивает быстроту
и выносливость**

Быстроту в вашем возрасте лучше всего развивать за счёт регулярных занятий бегом на короткие дистанции.

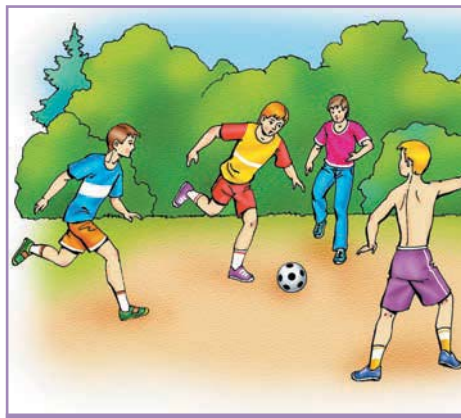
Выносливость — способность человеческого организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без утомления мышц.

Если человек долго работает, то наступает усталость и ему необходим отдых для восстановления сил. При выполнении трудной работы усталость наступает скорее, и, следовательно, нужен более продолжительный отдых. Если человек во время работы делает частые перерывы на отдых, то считается, что у него недостаточная выносливость и ему надо тренироваться.

(Примерный личный план физического самовоспитания и упражнения для тренировки различных групп мышц приводятся в учебнике «Физическая культура. 5–7 классы» под редакцией М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2022.)



Пляжный волейбол



Юные футболисты

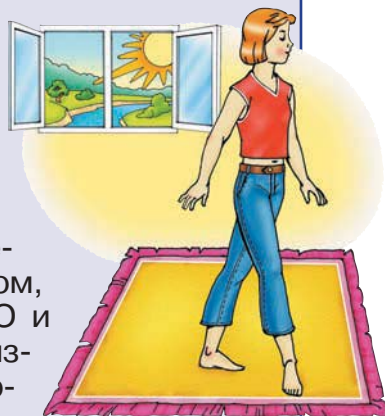
МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Малоподвижный образ жизни — беда не только взрослых, но и, к сожалению, большинства ваших ровесников. От такого образа жизни необходимо избавляться за счёт простых и проверенных средств.

Правила



- Во-первых, необходимо делать утреннюю физическую зарядку. Её цель — помочь человеку быстрее перейти от сна к бодрствованию, усилить кровообращение и дыхание, поднять работоспособность. Зарядку делают в хорошо проветренной комнате. Для выполнения упражнений используют чистый коврик, приготовленный заранее с вечера.
- Во-вторых, ходить в школу пешком. Не забывайте только выйти из дома пораньше, чтобы не опоздать на урок.
- В-третьих, физкультминутки, ежедневные прогулки, занятия спортом, подготовка к сдаче нормативов ГТО и обязательное посещение уроков физкультуры помогают бороться с мало-подвижным образом жизни.



Запомните! Двигательная активность благоприятно отражается на работе всех систем организма, повышает умственную и физическую работоспособность.

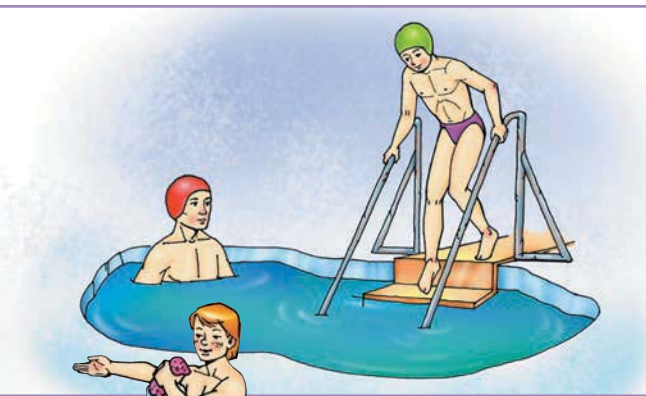
О ЗАКАЛИВАНИИ

Закаливание — средство укрепления организма, проверенное многими поколениями, и важная составляющая здорового образа жизни. Закалённый человек редко болеет и успешно справляется со всеми заданиями.

В основе *закаливающих процедур* лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. В процессе закаливания совершенствуется работа организма, улучшается деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания повышается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур широко используются пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (воздушные ванны, обтирание и обливание холодной водой, купание в открытых водоёмах, контрастный душ, недолгие погружения в холодные ванны или воду).

Самый доступный способ закаливания — *воздушные ванны на открытом воздухе*, их можно принимать в любое время года. Воздушные ванны улучшают самочувствие и работу организма.



**Купальщики-моржи.
Обтирание холодной водой**



**Холодный душ — прекрасное
средство закаливания**

Воздушные ванны можно совмещать с различными физическими упражнениями — пешими прогулками, бегом, комплексами гимнастики, спортивными играми, ездой на велосипеде.

А начинать закаливание организма лучше всего с обтирания тела холодной водой.

Обтирание проводят каждый день после утренней зарядки. Для процедуры обтирания нужно сухое полотенце, губка или специальная рукавица и ёмкость с водой. На первых занятиях вода должна иметь комнатную температуру. Затем через каждые 2–3 недели её постепенно понижают, пока она не сравняется с температурой холодной воды, которая течёт из-под крана.

Правила



Закаливание проводят по следующим правилам:

- Смачивают губку в воде и слегка её отжимают.
- Попеременно обтирают руки в направлении от пальцев к туловищу.
- Смачивают губку и обтирают шею.
- Смачивают губку и обтирают грудь и живот в направлении от шеи к ногам.
- Смачивают губку и обтирают спину.
- Смачивают губку, затем ноги по очереди обтирают в направлении сверху вниз.
- С помощью полотенца растирают тело и конечности до небольшого покраснения. Растирание прекращают, когда появляется ощущение теплоты.

Начинать любое закаливание нужно только после посещения врача для получения рекомендаций, а закаливающие процедуры надо проходить под наблюдением взрослых. А вот *моржевание* — купание в ледяной воде — требует специальной подготовки под наблюдением специалистов.

ПИТАНИЕ

Здоровье человека определяют несколько показателей. Один из очевидных признаков здоровья — *хороший аппетит*.

Снижение аппетита — явный признак ухудшения здоровья.

Необходимые элементы, требующиеся для развития организма и поддержания его в тонусе, снабжающие энергией, достаточной для полноценной жизнедеятельности, человек получает с пищей. В число необходимых элементов традиционно входят вода, белки, витамины, жиры, минеральные вещества и углеводы.

Минеральные вещества — это вещества, которые обеспечивают работу нервной, сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной и других систем. Они необходимы человеческому организму для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с различными видами пищи.

Витамины способствуют росту человека и обмену веществ. Витамины являются хорошей профилактикой различных заболеваний. Человеческий организм получает витамины в основном вместе с овощами, фруктами и ягодами.



Продукты, богатые жирами



Продукты, богатые белками



Продукты, богатые углеводами

Вода — основной фактор существования на Земле всех организмов (и самых простых, и самых сложных). Вода — один из наиболее важных компонентов человеческого организма. В сутки взрослый человек должен потреблять не менее 2–2,5 л воды. В вашем возрасте девочки могут употреблять 1,6 л, а мальчики — 1,8 л. В суточную дозу не входят сладкие газированные напитки. Без воды человек может оставаться живым не более 3–4 суток.

Жиры — одна из главных составляющих питания человека. Жиры задействованы во многих жизненно необходимых процессах организма. Они входят в разные продукты, употребляемые в пищу (масло, орехи, сало).

Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются горох, молоко, мясо, орехи, рис, рыба, сыр, творог, фасоль, яйца.

Углеводы — основной источник энергии для человеческого организма. Углеводы содержатся

во многих пищевых продуктах, но особенно много их в крупах и фруктах.

Правила



Для получения питательных веществ, необходимых в вашем возрасте, важен четырёхразовый приём пищи в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять примерно 25 % суточного рациона, второй завтрак — 15 %, обед — 35 % и ужин — 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 2–3 ч до сна. Желательно включать в рацион больше свежих овощей и фруктов и меньше сладостей.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Сон и замечательный аппетит являются важными признаками хорошего здоровья. Какие ещё признаки хорошего здоровья вы знаете?
2. Какая осанка называется правильной? Что вы делаете для поддержания осанки?
3. Назовите главное условие для нормальной работы глаз.
4. Охарактеризуйте физические качества. Как развитие физических качеств влияет на состояние здоровья? Обоснуйте свой ответ.
5. Перечислите правила закаливания.
6. Какие необходимые элементы должны входить в рацион питания?



Проводим исследования

Что вы знаете о калорийности? Для ответа на этот вопрос используйте Интернет и справочники. Попробуйте

сформулировать собственные определения понятий «калория», «калорийность». Попросите помощи у взрослых и разработайте меню для подростка, исходя из того, что ваш рацион должен составлять 2700 килокалорий.



Работаем с источниками

Поработайте с Интернетом, найдите высказывания учёных, врачей, просто интересных людей о здоровом образе жизни. Выпишите их. Подумайте, с чем вы согласны, какие высказывания вас удивили, а с чем вы категорически не согласны.

Запишите результаты своей работы в тетради. Обсудите в классе.



После уроков

Вместе с родителями изучите таблицу, в которой указана рекомендуемая масса продуктов для учащихся 5–6 классов. Сравните со своим рационом питания. Сделайте выводы.

Блюда и продукты	Масса порции (в граммах)
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	200—250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200
Салат	100—150
Суп	250—300
Мясо, котлета	100—120
Гарнир	180—230
Фрукты	100

(Здорово быть здоровым. 5–6 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / под ред. Г. Г. Онищенко. — М.: Просвещение, 2019.)

§ 6 Личная гигиена

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В начальной школе вы познакомились с элементарными правилами гигиены: как чистить зубы, умываться и др.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Вы продолжите знакомиться с правилами гигиены: узнаете происхождение этого направления в медицине, особенности и правила личной гигиены.

Гигиена (греч. *higieinós* — приносящий здоровье) — это профилактическое направление медицины, которое изучает влияние факторов окружающей среды, образа жизни, быта и труда на организм человека, вырабатывает нормы и правила по оздоровлению образа жизни людей.

Это интересно



Название раздела медицины «Гигиена» произошло от имени греческой богини здоровья Гигиен. Древнегреческую скульптуру Гигиен можно увидеть в музее «Государственный Эрмитаж» (Санкт-Петербург). Она представляет собой молодую женщину с чашей, которую обвила змея. Этот символ медицины принят во всём мире.

Гигиена стала особенно популярна во второй половине XIX в., когда мыло начали производить промышленным способом. На Руси активную борьбу за гигиену развернул император Пётр I Великий, хотя в русском народе и до его указов любили баню.

Старайтесь следовать известным правилам личной гигиены. Все они несложны, и вы вполне сможете их выполнить.

Некоторые истины нужно повторять без конца, и они всегда будут актуальны, например *мыть руки перед едой*.

При соблюдении личной гигиены большое значение имеет регулярный и правильный уход за зубами. Здоровые зубы нужны для правильного питания, а значит, для предупреждения многих заболеваний. У тех детей, которые не чистят зубы, не полощут ротовую полость после еды, на зубах образуется налёт, в котором скапливается много микробов.

Чтобы сохранить свои зубы здоровыми на долгие годы, надо, как минимум, соблюдать основное правило: зубы следует полоскать каждый раз после еды и чистить ежедневно (утром и вечером) зубной пастой и только своей щёткой.

Микробы, проникающие внутрь организма вместе с пищей, могут «поселиться» в зубах и привести к неприятным последствиям в виде болезней. Если у вас здоровые зубы, которые вы сохраняете в хорошем состоянии, эта неприятность вас минует. К тому же они делают внешность человека привлекательной, особенно когда он улыбается.

Вид человека с разрушенными зубами вместе с неприятным запахом изо рта производит на окружающих не самое лучшее впечатление. Кроме того, человек со здоровыми зубами правильно произносит звуки, с ним приятно общаться.

Печально видеть, как некоторые подростки, желая выделиться и блеснуть перед ровесниками своим лихачеством, напоказ перекусывают нитки, демонстрируют крепость своих зубов, раскалывая ими скорлупу орехов. Нельзя кусать и грызть твёрдые предметы, которые могут повредить зубную эмаль, привести к откалыванию зубов, к возникновению кариеса и в недалёком будущем — к гниению зубов и даже к их полному разрушению.

О том, что нужно одеваться по погоде, знают все дети. И большинство соблюдает это простое правило. Не надо только слишком тепло одеваться зимой. Ваша верхняя одежда должна согревать, а не перегревать. Поздней осенью и зимой нельзя ходить без головного убора или в коротких носках. Не следует сразу переходить на летние вещи, как только начало пригревать весеннее солнце. Не нужно также слишком легко одеваться в ожидании летнего тепла. Это чревато серьёзной простудой и другими заболеваниями.

В холодное время года нужно, чтобы ноги обязательно были в тепле. Это необходимая профилактика простуды. Если вы всё-таки наступили в глубокую лужу и ваши ноги промокли, поспешите домой, переобуйтесь. Мокрую обувь поставьте сушиться, а сами наденьте на ноги сухие носки.

В личной гигиене большое значение имеет уход за кожей. Здоровая, чистая кожа предохраняет наш организм от различных повреждений и от проникновения внутрь микробов.

Не грызите ногти и заусенцы. Это очень плохая привычка. Рано или поздно повреждается кожа рядом с ногтем, появляются кровоточащие ранки, в которые попадает инфекция. Под ногтями скапливается грязь, которая при попадании в рот может привести к инфекционному заболеванию или заражению паразитами.

Регулярное умывание обеспечивает чистоту лица и рук и хорошее состояние кожи.

Правила



Умываясь утром, не забывайте вымыть шею и уши. В привычку должно войти мытьё рук после посещения туалета и перед едой.

Следите за чистотой ног, мойте их ежедневно прохладной водой перед сном, вытирая досуха кожу, особенно между пальцами.

Ногти на руках и ногах стригут не реже одного раза в две недели. После того как вы обрезали ногти, придайте им форму овала с помощью специальной пилки. На ногах стригите ногти коротко, придавая им квадратную форму, а углы слегка закругляйте также пилкой. Иначе ногти могут врасти в кожу, что приведёт к болевым ощущениям, а то и к необходимости обращения к хирургу.

Мы уже говорили в предыдущем параграфе о том, как влияет на состояние здоровья **малоподвижный образ жизни** современного человека.

У людей, склонных к малоподвижному образу жизни, закономерно происходит снижение работоспособности, они быстрыми темпами полнеют, что в конечном счёте может привести к ожирению.

Это интересно



Согласно исследованиям, люди, активно двигающиеся, занимающиеся спортом, болеют простудными заболеваниями на 25 % реже, чем те, кто не ведёт здоровый образ жизни.

Вы, конечно, и раньше от родителей, в детском саду, в начальной школе и в лагерях отдыха слышали, как важно ежедневно соблюдать правила личной гигиены. Соблюдение этих правил необходимо для сохранения и укрепления вашего здоровья. Если вы не сможете сохранить здоровье в школьном возрасте, никакие старания врачей не смогут вам вернуть его, когда вы станете взрослыми. Но если вы соблюдаете правила здорового образа жизни и правила гигиены, выполняете закаливающие процедуры, то вы сможете направить здоровье и силы на активную здоровую жизнь, общение с окружающими, занятия спортом, хорошую учёбу. Для того чтобы прожить счастливую, долгую жизнь, необходимо заботиться о состоянии своего здоровья с детства.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какие факторы влияют на состояние здоровья? Кратко охарактеризуйте каждый фактор.
2. Вспомните, какие правила здорового образа жизни вы усвоили в начальной школе. Запишите их. Дополните список новыми правилами.
3. Сравните понятия «гигиена» и «личная гигиена». Что между ними общего, какие различия?



Проводим исследования

Разработайте анкету, используя словосочетания «мыть руки», «чистить зубы», «делать зарядку», «ухаживать за кожей». (Перечень можете заменить или продолжить.) Организуйте анкетирование своих одноклассников. Обобщите результаты исследования и организуйте их обсуждение.



Работаем с источниками

Найдите в Интернете определение понятия «профилактика». Сравните с понятием «гигиена». Можно ли утверждать, что гигиена является профилактикой многих заболеваний? Обоснуйте свою точку зрения.



После уроков

Выпишите правила здорового образа жизни. Напротив каждого напишите «выполняю» или «не выполняю». Подумайте, что способствует первому и мешает второму. Разработайте рекомендации по исправлению ситуации.



7

Предупреждение вредных привычек

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Курение, алкоголь, наркотики — всё это отрицательно влияет на здоровье человека независимо от возраста.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

В чём опасность вредных привычек. Что означает профилактика вредных привычек.

В жизни нередко человек пренебрегает здоровым образом жизни, что может привести к серьёзному ухудшению состояния его здоровья, к заболеваниям различных органов

и систем организма. Не в последнюю очередь такие процессы происходят из-за вредных привычек, которые значительно сокращают продолжительность жизни.

Большое негативное воздействие на нервную, сердечно-сосудистую системы и организм человека в целом оказывает употребление табачных изделий (курение) и алкогольных напитков.

Чем вредно **табакокурение**? Табачный дым состоит из разных элементов, в число которых входят смертельный для



Курение значительно сокращает жизнь

человека в определённых концентрациях яд — синильная кислота, вызывающий удушье и смерть угарный газ и др. В число этих элементов входит никотин — вредное вещество, опасное для здоровья человека. Попадая вместе с табачным дымом в дыхательные пути и в лёгкие, вредные вещества накапливаются в организме и не-

избежно отравляют его. Последствия курения — одышка, кашель, быстрая утомляемость, а с течением времени — инфаркт сердца и рак лёгких.

Замечено, что курение особенно вредно для юных курильщиков, чей организм находится в стадии активного роста. У тех, кто пристрастился к курению, замедляется рост, им тяжело работать на уроках в классе и при выполнении домашних заданий. К ним быстрее, чем к некурящим, «прилипают» все болезни. Им никогда не добиться успехов в спорте.

Не менее быстрыми темпами подрывают своё здоровье и те ребята, которые начали употреблять **спиртные (алкогольные) напитки**.

Алкоголь — наркотическое вещество в виде жидкости, оказывающее подавляющее действие на центральную нервную систему.

Запомните! На организм подростков-девочек алкоголь действует ещё сильнее и хуже и привыкание у них происходит быстрее, чем у мальчиков.

В вашем возрасте употребление алкоголя недопустимо, так как у детей и подростков он особенно разрушительно действует на внутренние органы (печень, желудок, почки). В результате употребления алкоголя может наступить привыкание, что может привести к нарушениям нервной деятельности и серьёзному психическому заболеванию.

К наркотическим веществам относятся вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включённые в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации. Все слышали более короткое название этой страшной отравы — **наркотики**.

У тех, кто начинает принимать наркотики, развивается сильное болезненное влечение к ним. Это смертельно опасная болезнь, которая называется **наркомания**. Больные наркоманией становятся неспособными к учёбе, к занятиям спортом, у них, по сути, нет будущего. Такое заболевание — настоящее горе для семьи наркомана. Последствия для организма — нарушения психики, депрессия, головные боли, выпадение волос, разрушение зубов, хронический кашель, постоянные боли в суставах, смерть в молодом возрасте.

Не менее опасно заболевание **токсикомания** — болезненная тяга к приёму (главным образом вдыханию) дурманящих, отравляющих веществ, чтобы довести свой организм до состояния возбуждения или полной расслабленности. Испарения различных ядовитых веществ, попадая с дыханием в организм человека, поражают дыхательные пути и мозг. Последствия болезни — нарушения координации, сердечной деятельности и дыхания, заторможенность, поражение слизистой оболочки глаз, неоднократная потеря сознания. Вдыхание отравляющих веществ недопустимо и чрезвычайно опасно для здоровья и жизни любого человека.

Российскими учёными разработан новый способ определения людей, употребляющих наркотики. Набор специальных веществ позволяет определить факт использования наркотиков спустя 2–4 месяца с момента их последнего употребления. Для этого потребуется всего лишь маленькая капля крови, взятой из пальца.

**Проверяем знания**

1. Какие привычки считаются вредными? Почему? Обоснуйте свой ответ.
2. Какие дополнительные аргументы о вреде алкоголя, наркомании и курения вы можете выдвинуть? Обоснуйте их.
3. Вы увидели, что ваш одноклассник курит. Как вы поведёте себя — пройдёте мимо или постараетесь остановить его? Обоснуйте своё поведение.
4. Часто можно услышать выражение «пассивный курильщик». Подумайте, кого называют пассивным курильщиком. Приходилось ли вам быть в ситуации пассивного курильщика? Ваши действия?

**Проводим исследования**

1. О вреде курения говорят и пишут очень много. Как вы думаете, почему люди всего мира не договорятся о том, чтобы запретить курение? Выскажите свои предложения, как можно решить эту проблему.
2. Почему вредные привычки считаются опасными? Приведите аргументы, используя текст учебника и информацию из Интернета. Подготовьте презентацию.

**Работаем с источниками**

23 февраля 2013 г. был принят Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».

Поработайте с Интернетом, найдите этот закон. Как вы думаете, каковы цели его принятия?

Подготовьте краткое обращение к одноклассникам о вреде курения, ориентируясь на этот закон.



После уроков

Каждый человек сталкивается в жизни с ситуацией, когда необходимо сказать «нет» вредной привычке, неправильному поступку, действию, которым он может нанести вред себе и окружающим. Подумайте, сталкивались ли вы с такой проблемой.

Вместе с одноклассниками найдите в Интернете советы психологов, как говорить «нет». Сформулируйте для себя правила. Обоснуйте их.

§ 8 Основные правила здорового образа жизни

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Вы уже знаете, что такое здоровый образ жизни, какие привычки считаются вредными, что такое личная гигиена и др.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Какие правила соответствуют здоровому образу жизни. Что такое быть здоровым.

Как вы уяснили, в понятие «быть здоровым» входит много составных частей. Сохранение здоровья с юных лет — этот вопрос всегда актуален для всего человечества. Для детей и подростков видными учёными разработаны правила и нормы, которые помогут им вести здоровый образ жизни.

Это интересно



В формировании представлений о здоровом образе жизни огромная роль принадлежит великому русскому учёному Михаилу Васильевичу Ломоносову.



Известно высказывание Ломоносова: кто достигнет старости, тот почувствует болезни от роскошей, бывших в юности, следовательно, в молодых летах должно от роскошей удаляться.

Правила



К правилам здорового образа жизни относятся следующие:

- выполнять закаливающие процедуры, способствующие защите организма от заболеваний различного рода;
- следовать правилам рационального питания;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- негативно относиться к вредным привычкам (табакокурение, употребление психоактивных веществ);
- владеть основными навыками культуры безопасности.

Одного желания быть здоровым мало. Чтобы достичь высокого уровня здоровья, нужно постоянно и систематически работать в этом направлении.

1. Обязательно найдите для себя подходящий способ двигательной активности (ходьба, бег, гимнастика).
2. Выполняйте физкультурные упражнения несколько раз в неделю, составьте комплекс упражнений, которые вам по силам и приятны. Помните, что нельзя заниматься физкультурой до изнеможения, нагрузки должны быть разумными.
3. Воздерживайтесь от невынужденного голодания, как бы оно ни восхвалялось отдельными личностями, за исключением рекомендаций вашего лечащего врача.

4. Употребляйте в пищу только необходимое для вашего организма количество продуктов, не забывайте ограничивать себя в сладком.
5. Употребляйте в течение дня рекомендуемое для вашего возраста количество чистой питьевой воды.
6. Относитесь к учёбе в школе как к интересному делу. В свободное время занимайтесь чем-нибудь увлекательным, что помогает вам физически и духовно развиваться.
7. Тепло и внимательно относитесь к окружающим вас людям. Знайте и соблюдайте правила общения. Старайтесь не общаться с конфликтными личностями.
8. Выберите такое время для засыпания, чтобы утром вы себя чувствовали полностью выспавшимся, а ваши силы были восстановлены.
9. Несколько раз в неделю занимайтесь закаливанием организма (воздушные ванны, кратковременные погружения в холодные ванны или в воду, обтирания и обливание холодной водой, контрастный душ). Лучше всего выбрать те виды закаливания, которые не только способствуют закаливанию организма, но и доставляют вам радостные ощущения.
10. Не курите, не употребляйте спиртных напитков. Решительно отвергайте предложения понюхать химическое вещество, выкурить сигарету, попробовать алкогольный напиток и тем более наркотик.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Сформулируйте своими словами правила сохранения здорового образа жизни. Сравните с текстом учебника.
2. Сгруппируйте приведённые выше правила по направлениям: питание, движение, закаливание. Дополните список. Обоснуйте свои дополнения.

3. Выполняете ли вы все требования по формированию здорового образа жизни? Если нет, то что мешает этому?



Проводим исследования

Вспомните и сформулируйте правила здорового образа жизни, с которыми вы познакомились в начальной школе. Дополните этот список новыми правилами, с которыми вы познакомились в этой главе.

Проанализируйте этот список и напротив каждого правила напишите «выполняю» или «не выполняю». Сделайте вывод: можно ли ваш образ жизни назвать здоровым.



Работаем с источниками

Сократ утверждал: если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше, что полезнее для его здоровья, чем он сам.

Как вы понимаете это высказывание? Подготовьте коллективный ответ.



После уроков

Вместе с родителями обсудите, как в вашей семье понимается здоровый образ жизни. Соблюдаете ли вы основные правила здорового образа жизни? Если нет, разработайте программу на ближайшее время.



Здоровье — это состояние полного благополучия человека. Здоровье — важнейшая ценность человека, условие его самореализации во всех сферах деятельности, в том числе в учёбе. Здоровье человека зависит от нескольких факторов — образа жизни, наследственности, окружающей среды, медицинского обслуживания. Для укрепления здо-

ровья необходимо соблюдать правила здорового образа жизни, которые включают в себя режим дня, правила личной гигиены, рациональное питание, закаливающие процедуры, двигательную активность, выполнение физических упражнений и занятия спортом. Как говорит грузинская поговорка, «недугов много, здоровье — одно».

Обобщите знания, полученные в процессе изучения данной главы, разработайте «Кодекс здоровья» для своего класса. Разместите его в кабинете ОБЖ и следите за его выполнением.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Вы часто слышите выражение «активная жизненная позиция». Как вы думаете, что входит в это понятие? Зависит ли здоровье человека от его жизненной позиции? Аргументируйте свою точку зрения.
2. Как вы понимаете основной смысл понятий «здоровье» (физическое и духовное) и «здоровый образ жизни»?
3. Охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Какие привычки считаются вредными? Почему? Подготовьте презентацию о влиянии вредных привычек на здоровье.
5. Сформулируйте три правила, как не попасть в ловушку наркотиков.
6. Существует ли взаимосвязь между здоровьем и безопасностью человека? Обоснуйте свой ответ.
7. Подготовьте короткое сочинение на тему «Мой образ жизни. Можно ли назвать его здоровым»





Глава 3

Безопасное поведение на дороге и в транспорте

” Безопасность на дороге зависит в совокупности и от пешеходов, и от водителей. И риски также присутствуют у обеих сторон.

Сайт Госавтоинспекции

Транспорт (от лат. *transporto* — переносить, перемещать, перевозить) появился у различных цивилизаций ещё в древние времена. До нашего времени дошло большое число мощённых камнем дорог, по которым когда-то передвигались повозки с людьми и товарами. Эти дороги можно увидеть на территории современных Азии, Европы, стран Латинской Америки. В древние времена существовал также речной и морской транспорт, который перевозил товары и пассажиров на дальние расстояния. Такие путешествия длились очень долго, иногда целые месяцы.

Ежегодно в нашей стране происходит свыше 100 тысяч дорожно-транспортных происшествий, в которых погибают и получают ранения тысячи людей. Примерно каждый десятый погибший — ребёнок или подросток.

В Российской Федерации в соответствии с Правилами дорожного движения принято правостороннее движение, то есть транспорт при движении придерживается правой стороны проезжей части дороги.

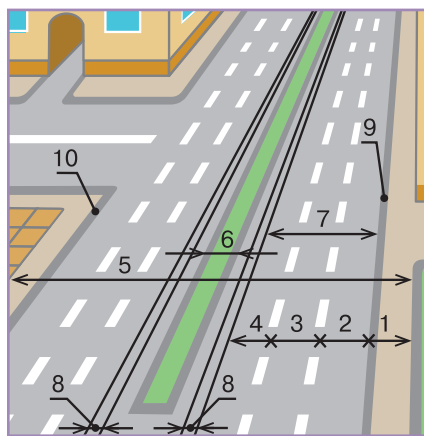
Дорога — это обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (моста). Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы.

По проезжей части дороги движется безрельсовый транспорт, по трамвайным путям — рельсовый транспорт (трамваи). Пешеходы движутся по тротуарам и, если нужно перейти дорогу, — по пешеходным переходам. На загородных дорогах есть обочины, которые используются для движения пешеходов и остановки автомобилей.

Разделительная полоса разделяет смежные проезжие части и не предназначена для движения или остановки транспортных средств и пешеходов.

Островок безопасности — элемент обустройства дороги, разделяющий полосы движения противоположных направлений, обозначенный техническими средствами организации дорожного движения и предназначенный для остановки пешеходов при переходе проезжей части дороги.

Перекрёсток — это место, на котором пересекаются две или более дороги. Если дороги сходятся с трёх сторон, то перекрёсток называется трёхсторонним. Если дороги сходятся с четырёх сторон, то перекрёсток называется четырёхсто-



Элементы дороги, проходящей в населённом пункте:

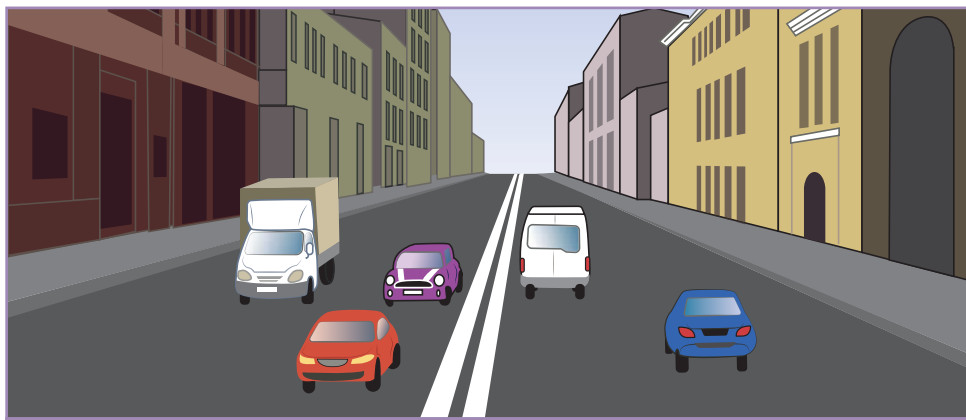
- 1 — тротуар;
- 2, 3, 4 — полосы движения;
- 5 — общая ширина дороги;
- 6 — разделительная полоса;
- 7 — проезжая часть для движения безрельсовых транспортных средств в данном направлении;
- 8 — трамвайные пути;
- 9, 10 — тротуары

ронним. Есть перекрёстки, где сходится больше четырёх дорог.

Это надо знать



К **дорожно-транспортным происшествиям (ДТП)** могут привести даже незначительные нарушения, допущенные его участниками. Например, пешеход перебежал оживлённую дорогу в неподобающем месте. Результат — столкновения автомобилей с общественным транспортом, серьёзные травмы водителей и пассажиров, которых можно было избежать, если бы пешеход, перебежавший улицу, соблюдал Правила дорожного движения. Все материалы этой главы основаны на этом важнейшем государственном документе.



Двустороннее движение на городской улице

Правила дорожного движения — это главный закон, который устанавливает порядок движения по дорогам нашей страны.

Правила дорожного движения обязательны для всех участников дорожного движения: водителей, пешеходов и пассажиров.

§ 9 Правила поведения для пешеходов

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Как должен вести себя пешеход, вы узнали в детском саду и в начальной школе на уроках окружающего мира.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Вы продолжите изучать Правила дорожного движения: узнаете, как регулируется дорожное движение, как наносится дорожная разметка, как работает светофор и др.

Перед тем как рассказать о правилах, обязательных для пешеходов, познакомимся с информацией о дорожной разметке и регулировании дорожного движения.

Дорожная разметка наносится на различные части дороги в виде линий, стрелок, различных надписей. Цвета дорожной разметки — белый (по преимуществу), жёлтый, красный, синий, чёрный, зелёный. Для временной дорожной разметки установлен оранжевый цвет. **Регулирование дорожного движения** осуществляют регулировщики Государственной инспекции дорожного движения (ГИБДД).

Пешеходный переход — участок проезжей части, трамвайных путей, обозначенный дорожными знаками и (или) разметкой и выделенный для движения пешеходов через дорогу.



Нерегулируемый пешеходный переход (зебра)



Пешеходный переход, регулируемый светофором

Пешеходные переходы могут быть регулируемыми и нерегулируемыми.

Пешеходный переход, не регулируемый светофорами, обозначается сплошными линиями вдоль проезжей части по всей длине перехода (так называемая зебра).

Пешеходный переход, регулируемый светофором, обозначается пунктирными белыми линиями, нанесёнными поперёк проезжей части дороги.

Пешеходная дорожка — обустроенная или приспособленная для движения пешеходов полоса земли либо поверхность искусственного сооружения, обозначенная специальным дорожным знаком.

Пешеходная и велосипедная дорожка (велопешеходная дорожка) — конструктивно отделённый от проезжей части элемент дороги (либо отдельная дорога), предназначенный для раздельного или совместного с пешеходами движения велосипедистов и лиц, использующих для передвижения средства индивидуальной мобильности.

Велосипедная дорожка — конструктивно отделённый от проезжей части и тротуара элемент дороги (либо отдельная дорога), предназначенный для движения велосипедистов и лиц, использующих для передвижения средства индивидуальной мобильности.

Средство индивидуальной мобильности — транспортное средство, имеющее одно или несколько колёс (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя (двигателей) (электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, сегвеи, моноколёса и иные аналогичные средства).

Островок направляющий — элемент обустройства автомобильной дороги, расположенный на одном уровне с проезжей частью либо приподнятый над ней и обеспечивающий благоприятные условия разделения и слияния транспортных потоков.

Разделительная полоса — элемент дороги, выделенный конструктивно и (или) с помощью разметки, разделяющий смежные проезжие части, проезжую часть и трамвайные пути либо отделяющий полосы для маршрутных транспортных средств и (или) полосы для велосипедистов от остальных по-

лос движения в пределах одной проезжей части и не предназначенный для движения и остановки транспортных средств.

Получить дополнительную информацию участникам дорожного движения помогают **дорожные знаки**.

Знаки состоят из восьми групп. К каждой группе относятся знаки, передающие информацию одинакового предназначения.

Существуют следующие группы дорожных знаков: предупреждающие; приоритета; запрещающие; предписывающие; особых предписаний; информационные; сервиса; дополнительной информации (таблички). Основные дорожные знаки можно посмотреть в Приложении.

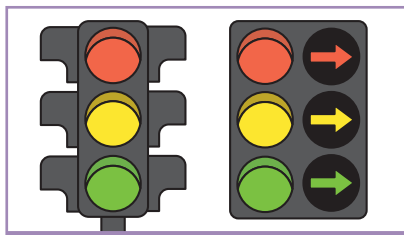
Светофоры регулируют движение автомобилистов и пешеходов через определённый участок дороги (например, перекрёсток). У светофоров имеются сигналы трёх цветов — зелёного, жёлтого, красного.

Зелёный сигнал разрешает движение. *Зелёный мигающий сигнал* разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включён запрещающий сигнал (для информирования водителей о времени в секундах, остающемся до конца горения зелёного сигнала, могут применяться цифровые табло).

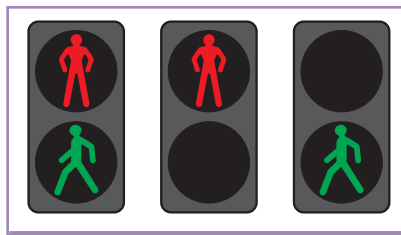
Жёлтый сигнал запрещает движение и предупреждает о предстоящей смене сигналов. *Жёлтый мигающий сигнал* разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрёстка или пешеходного перехода, предупреждает об опасности.

Красный сигнал, в том числе мигающий, запрещает движение.

Используются две группы светофоров: транспортные и пешеходные (см. рис.).



Транспортные светофоры



Пешеходный светофор

В зависимости от назначения сигналы транспортных и пешеходных светофоров могут быть круглые, в виде стрелки (стрелок), силуэта пешехода или велосипеда.

Светофоры с круглыми сигналами могут иметь одну или две дополнительные секции с сигналами в виде зелёной стрелки (стрелок), которые располагаются на уровне зелёного круглого сигнала.

Движением на дорогах может управлять также **регулирующий**. Регулирующий наделён полномочиями по регулированию дорожного движения с помощью сигналов, установленных Правилами дорожного движения, и непосредственно осуществляет указанное регулирование. Обычно это сотрудник полиции в форме. Регулирующий может подавать жестами рук и другие сигналы, понятные водителям и пешеходам.

Для лучшей видимости сигналов регулировщик может применять жезл или диск с красным сигналом (световозвращателем). Дополнительный сигнал свистком подаётся для привлечения внимания участников движения.



Руки вытянуты в стороны или опущены — пешеходам разрешено переходить проезжую часть со стороны правого и левого бока регулировщика. Правая рука вытянута вперёд — пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной регулировщика.

Рука поднята вверх — движение запрещено

Иногда на перекрёстке, оборудованном светофором, во время особенно оживлённого движения можно увидеть регулировщика, подающего сигналы. Этим сигналам и нужно подчиняться всем участникам дорожного движения.

Лица, использующие для передвижения средства индивидуальной мобильности, должны руководствоваться сигналами регулировщика для пешеходов.

Кто является пешеходом с официальной точки зрения? Ответ на этот вопрос не такой простой, как кажется на первый взгляд. Обратимся к формулировке, которая приведена в Правилах дорожного движения Российской Федерации: «Пешеход — лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие средство индивидуальной мобильности, велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску, а также использующие для передвижения роликовые коньки, самокаты и иные аналогичные средства».

Теперь напомним основные правила поведения пешеходов, которые они, увы, так часто нарушают.

Правила



- Пешеходы должны переходить дорогу по пешеходным переходам, подземным или надземным пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрёстках по линии тротуаров или обочин.
- При отсутствии в зоне видимости пешеходного перехода или перекрёстка пешеходу разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участке без разделительной полосы и ограждений. При этом дорога должна хорошо просматриваться в обе стороны.
- Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным или велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам.
- При отсутствии тротуаров, пешеходных и велопешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти друг за другом по краю проезжей части.





- При переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населённых пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

а также ведущие рядом с собой велосипед, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

- По загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

- Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя,

а также ведущие рядом с собой велосипед, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

- При отсутствии регулировщика и пешеходного светофора пешеходы должны руководствоваться сигналами транспортного светофора.

- При переходе дороги вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать

помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзор, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

- Выйдя на проезжую часть (трамвайные пути), пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения.

- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на островке безопасности или на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений.

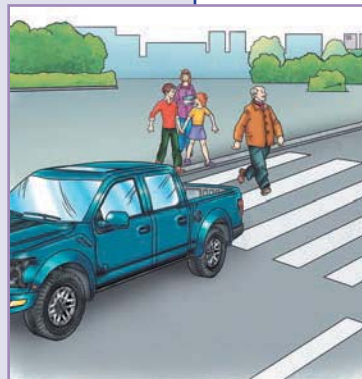




Продолжать переход будет можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и если сигнал светофора (регулирущика) переход разрешает.

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

- Если тротуар, пешеходная дорожка, обочина отсутствуют или движение по ним невозможно, разрешается идти по краю проезжей части в один ряд.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Подготовьте презентацию на тему «Как осуществляется регулирование дорожного движения».
2. Назовите элементы дорожной системы. Объедините их в три группы: дорожная разметка, светофоры, пешеходные переходы. Охарактеризуйте каждую группу.
3. Кто является пешеходом с точки зрения Правил дорожного движения? Дайте своё определение исходя из своего жизненного опыта.
4. Какие правила должен соблюдать пешеход?



Проводим исследования

Вместе с одноклассниками изучите сложные перекрёстки около школы. Выберите самый сложный и придумайте

схему транспортной развязки, ориентируясь на Правила дорожного движения.

Проанализируйте приведённые выше правила. Выберите те, с которыми вам приходится встречаться чаще всего. Сгруппируйте их, придумайте название, разработайте памятку.



Работаем с источниками

1. Вспомните стихотворение С. Михалкова «Моя улица».

*Никто на свете так не может
Одним движением руки
Остановить поток прохожих
И пропустить грузовики.*

Михалков С. Моя улица. — М.: Детская литература, 1974. — С. 7.

Как вы думаете, о ком идёт речь? Есть ли на рисунке на с. 58 описанное движение?

2. Прочитайте ещё раз текст рубрики «Это интересно», найдите в Интернете информацию из истории Правил дорожного движения. Подготовьте презентацию.



После уроков

Внимательно перечитайте текст параграфа. Постарайтесь ответить на вопросы: какую новую информацию вы получили? Какова основная идея данного параграфа?

Вместе с одноклассниками подготовьте презентацию в игровой форме, рассказывающую о Правилах дорожного движения, и проведите беседу в младших классах.

§ 10 Правила поведения для пассажиров

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Пассажиры должны соблюдать определённые правила. С некоторыми вы уже знакомы.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Почему для пассажиров существуют особые правила. Какие правила требуют обязательного соблюдения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метрополитен) — это место нахождения большого числа людей (пассажиров), которые перемещаются каждый в свой пункт назначения. В общественном транспорте всем пассажирам нужно соблюдать несложные правила.

Пассажир — это лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве (на нём), а также лицо, которое входит в транспортное средство (садится на него) или выходит из транспортного средства (сходит с него).

Каждое транспортное общественное средство следует по своему маршруту, которое обозначается номером на лобовом стекле. На местах остановок общественного транспорта есть указатели номеров маршрутов, которые останавливаются там. На специальных табличках указывается также время работы каждого маршрута.

Правила

Правила, которые необходимо выполнять пассажирам трамваев, троллейбусов, автобусов

- Общие транспортные средства следует ожидать на оборудованных остановках. Там, где их нет, — на обочинах или тротуарах, где есть указатели номеров маршрутов.
- Выйти и войти в транспортное средство можно только после его полной остановки. Не следует толкаться и создавать давку, мешать закрыванию дверей.





- Для оплаты проезда в транспорте, оборудованном валидатором (электронным устройством, предназначенным для проверки проездных билетов), используются билеты с магнитной полосой и бесконтактные смарт-карты, соответствующие требованиям международных стандартов.
- Если билеты продаёт кондуктор, заплатите ему за проезд. Если сидячие места заняты, пройдите в среднюю часть салона. Если вы едете с другом или подругой, не нужно громко разговаривать на весь салон. Уважайте других пассажиров.
- При движении транспортного средства обязательно держитесь за поручни, чтобы находиться в устойчивом положении.

Правила поведения в метро



- При нахождении на эскалаторе стойте на ступенях лицом по направлению движения, держась за поручень.
- Не следует бежать по эскалатору, сидеть на его ступенях, ставить мелкие вещи на ступени и поручни эскалатора, прикасаться к неподвижным частям балюстрады.
- На платформе в ожидании поезда не заходите за ограничительную линию у края платформы.
- Если вы уронили свою вещь на пути движения поезда, не спускайтесь, чтобы её поднять. Вам нужно обратиться к дежурному по станции.



Источник: официальный сайт «Московский метрополитен»

Это надо знать



При перевозке учащихся на длинные расстояния в соответствии с Правилами дорожного движения Российской Федерации во многих регионах страны используются школьные автобусы, обозначенные опознавательными знаками «Перевозка детей». В школьном автобусе число перевозимых детей не должно превышать количества мест, оборудованных для сидения.

Если в школьном автобусе имеются ремни безопасности, то ими обязательно нужно пристёгиваться к сиденьям. Стоять в салоне во время движения школьного автобуса не разрешается.



Правилами дорожного движения Российской Федерации категорически запрещается перевозка детей в кузовах грузовых автомобилей (закрытых или открытых).



*Детям ездить в открытом кузове запрещено
Правилами дорожного движения*



Проверяем знания

1. Сравните правила поведения для пешеходов, водителей и пассажиров.
2. Какой транспорт называется общественным? Чем он отличается от других видов транспорта?
3. Почему для пешеходов и пассажиров существуют особые правила? Каковы риски несоблюдения этих правил? Обоснуйте свой ответ.
4. Как вы думаете, пешеходный переход можно считать безопасным местом? Обоснуйте свою точку зрения.



Проводим исследования

1. Как вы думаете, что опаснее: читать во время движения автобуса или разговаривать с водителем? Проанализируйте Правила дорожного движения. Подготовьте ответ, обоснуйте свою точку зрения.
2. В течение недели наблюдайте за пассажирами транспорта, на котором вы ездите. Зафиксируйте нарушения правил пассажирами. Предложите, как можно приучить пассажиров не нарушать правила.



Работаем с источниками

1. Поработайте с Интернетом и сформулируйте определение понятия «культура дорожного движения».
2. Проанализируйте существующие дорожные знаки и разработайте новые — запрещающий и разрешающий.



После уроков

Проведите среди одноклассников опрос на тему «Зачем нужны правила дорожного движения?». Результаты опроса оформите в виде таблицы (презентации, плаката).

§ 11 Если вы водитель велосипеда

► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Велосипед сейчас очень популярен. Но далеко не все знают и соблюдают правила для велосипедистов.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Почему велосипед — транспортное средство. Какие правила регулируют движение велосипеда.

Первым транспортным средством, управлять которым учится современный человек, обычно является велосипед.

Велосипед — транспортное средство, имеющее по крайней мере два колеса и приводимое в движение человеком, находящимся на нём, в частности при помощи педалей или рукояток.

Велосипедист — лицо, управляющее велосипедом. Причина огромной популярности велосипеда в простоте управления. Он не требует топлива и экологически безопасен.

Это интересно



В конце XIX в. в нашей стране стал популярен велосипед. Но для того чтобы управлять им, требовалось получить разрешение. Только после сдачи экзамена выдавался документ на право вождения и номерной знак на велосипед. В почтенном возрасте такое удостоверение получил известный русский писатель Лев Толстой.

Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет и лиц, использующих для передвижения средства индивидуальной мобильности, в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. **Пешеходная зона** — территория, пред-

назначенная для движения пешеходов, начало и конец которой обозначены соответствующими дорожными знаками.



Дорожный знак «Пешеходная и велосипедная дорожка с разделением движения»

Каждый велосипедист, отправляясь в поездку, должен иметь **средства индивидуальной защиты**, которые помогут снизить риск получения травм и других возможных внешних воздействий.

Велощлем — самое важное средство защиты велосипедиста. Велощлем оберегает голову от ударов и травм при столкновениях и падениях, а также от воздействия солнечных лучей.

Велоперчатки защищают кисти рук от царапин и ссадин при падении, препятствуют образованию мозолей и смягчают вибрацию и удары, передающиеся при движении непосредственно на руки велосипедиста.

Велотрусы имеют специальную мягкую прокладку. **Веломайка** или **ветровка** защищает от солнца и ветра, быстро высыхает от влаги. **Велообувь (велотуфли)** помогает улучшить контакт ног с педалями.

Аптечка первой помощи — бинт, йод, лейкопластырь для срочной первичной обработки царапин, ссадин и порезов.

Перед выездом каждый водитель обязан проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства.

Требования к техническому состоянию транспортного средства, которые должны соблюдать велосипедисты:

- Перед выездом велосипедист (как и всякий другой водитель) должен проверить техническое состояние транспортного средства.

- Выезжать можно на велосипеде с исправными тормозами и звуковым сигналом (звонком).
- Для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости велосипед должен быть оборудован спереди световозвращателем и фонарём или фарой белого цвета, сзади — световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета.
- Велосипед следует оборудовать зеркалом заднего вида. Это поможет видеть транспорт или другие объекты, приближающиеся сзади.

Водителям велосипеда Правилами дорожного движения *запрещается*:

- управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, почему так популярен велосипед?
2. Если вы пользуетесь велосипедом, приходилось ли вам нарушать Правила дорожного движения? В чём состояли эти нарушения? Повторите правила, которым вы должны следовать.
3. Изобразите средства индивидуальной защиты велосипедиста в форме плаката. Сформулируйте правило-призыв о необходимости использовать средства индивидуальной защиты.
4. Как вы думаете, аптечка велосипедиста отличается от аптечки водителя? Обоснуйте свой ответ.



Проводим исследования

1. Разработайте анкету и проведите опрос своих одноклассников, знают ли они правила движения для велосипедистов. Обобщите результаты и сделайте выводы.
2. Вместе с одноклассниками изучите правила для велосипедистов. Составьте памятку «Это должен знать каждый велосипедист».



Работаем с источниками

Используя справочную литературу, найдите значение слова «велосипед». Подготовьте презентацию, рассказывающую об истории велосипеда.



После уроков

Ознакомьтесь ещё раз с Правилами дорожного движения, придумайте способ быстро запомнить их. Поделитесь своим открытием с одноклассниками.



Дорога, улица, транспортные средства — большой сектор человеческой жизнедеятельности. Для выживания в нём необходимо неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения. Для пассажиров общественного транспорта, как и для пешеходов, существуют особые правила, которые следует всегда помнить и выполнять.

Существуют также правила для детей, которые совершают поездки в школьном автобусе.

Есть запрет на перевозку детей в кузовах грузовых автомашин.

Следует помнить, что движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет и лиц, использующих для передвижения средства индивидуальной мобильности, в возрасте от 7 до

14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон. Каждый велосипедист, отправляясь в поездку, должен иметь средства индивидуальной защиты и выполнять основные требования к техническому состоянию велосипеда.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Кратко сформулируйте правила безопасности для водителей, пешеходов, пассажиров. Есть ли между ними общее?
2. Как можно предупредить возникновение сложных и опасных ситуаций на транспорте? Сформулируйте правило для всех участников дорожного движения.
3. Есть ли у вас велосипед? Если да, то соблюдаете ли вы правила езды и содержания велосипеда? Подготовьте развёрнутый ответ.
4. Как вы поведёте себя, став свидетелем происшествия на транспорте? став участником происшествия на транспорте



Глава 4

Безопасность вашего жилища

„ Не все, кто разговаривает с вами участливо и убедительно, на самом деле желают вам добра. “

*Из памятки МВД России
«Полиция России напоминает!»*

§ 12 Среда обитания человека

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Общие сведения об особенностях жизни в городской и сельской среде вы получили в начальной школе на уроках окружающего мира.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

Каковы особенности городов как среды обитания. Как возникли и развивались сельские поселения.

Современный человек может жить в городе, пользуясь всеми достижениями современной цивилизации, либо в сельской местности, нередко в таких же условиях (за не-

которыми исключениями), в каких жили до него его предки примерно 100 лет назад. Проживание в городской местности отличается от проживания в сельской.

ОСОБЕННОСТИ СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ

В глубокой древности, по мере перехода от охоты и собирательства как способов пропитания к земледелию и скотоводству, первобытные люди начали покидать леса и пещеры, где они обитали, и возводить на равнинной местности поселения для постоянного проживания целых племён. Первые жилища строились из подручных материалов — стволов деревьев, сучьев, камыша. Внутри обязательно оборудовался очаг, на котором готовилась пища и возле которого можно было обогреться в холодную погоду. Спали на шкурах убитых диких животных, на которых охотились мужчины племени. Возникшие таким образом первые поселения с веками трансформировались в современные сельские поселения.

В России в число сельских населённых пунктов входят деревни, сёла, фермерские посёлки, аулы, станицы, хутора.

Сегодня в сельской местности существуют крупные посёлки, в которых нередко функционируют фабрики и заводы, производящие экологически чистые продукты питания. В различных типах сельских поселений проживают люди, которые занимаются сельскохозяйственным трудом, и члены их семей. Благодаря удалённости от промышленных центров в сельской местности экологическая обстановка значительно отличается от городской в лучшую сторону. Это — самое главное из основных отличий при сравнении условий проживания в городе и в сельской местности.

Большинство сельчан живут в деревянных одноэтажных домах, построенных в прошлом



Так выглядел сельский дом столет назад

веке. Несмотря на то что в последние годы государством проведена большая работа по газификации и водоснабжению сельских поселений, а их жители активно строят новые дома, значительное число домохозяйств, особенно в сельской глубинке, ещё представляет собой деревянные одноэтажные строения, не имеющие водо- и газоснабжения и других удобств. Воду приходится носить из колодца, для приготовления пищи и обогрева помещения применяют обычные печи. Часто для тех же целей используются газовые баллоны, которые не всегда отвечают требованиям пожарной безопасности. Чтобы помочь попавшим в беду сельчанам в отдалённых селениях, спасателям приходится проезжать десятки километров. Во время половодья, сильных дождей реки часто разливаются, и отдалённые населённые пункты оказываются отрезанными от районных центров. В таких случаях сельские жители, пока не прибудут спасатели, могут надеяться только на себя и взаимопомощь с соседями.

ОСОБЕННОСТИ ГОРОДОВ КАК СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Более 70 % населения Российской Федерации живёт в городах.

В настоящее время **город** — это крупный населённый пункт, жители которого трудятся на предприятиях и в организациях. В городах имеются развитые комплексы хозяйства и экономики. Жизнедеятельность городов обеспечивают многочисленные инженерные системы.

Это интересно



Города с численностью населения 100–250 тысяч жителей считаются большими, с численностью населения 250–500 тысяч — крупными, с численностью жителей от 500 тысяч до 1 миллиона — крупнейшими. Города с населением более чем 1 миллион жителей называют городами-миллионерами.



Многомиллионные города называют городами-мегаполисами или просто мегаполисами. 15 городов нашей страны имеют население более 1 миллиона человек.



Мегаполис



Бытовая техника занимает большое место в жизни современного человека

Основную часть городского населения составляют работники промышленных предприятий, сферы транспорта, строительства, образования, культуры, торговли, представители государственных структур и управления, а также члены их семей.

Город обеспечивает жителям наиболее качественные, современные и доходные условия для жизнедеятельности. Здесь можно получить наиболее качественные образовательные и медицинские услуги, разнообразить свой досуг — от посещения музеев, театров, кино, концертных залов до многочисленных парков и спортивных площадок.

Однако сами крупные города с большим количеством промышленных предприятий, плотным транспортным по-

током, высокой плотностью населения, большим числом приезжих являются источниками повышенной опасности.

Жители мегаполисов постоянно сталкиваются с опасными ситуациями, связанными с местом обитания: загрязнённой окружающей средой, избыточным шумом на производстве, на улице и в быту, повышенными рисками дорожно-транспортных происшествий и несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту, эпидемиями инфекционных заболеваний, которые в условиях высокой плотности населения распространяются значительно быстрее, чем в сельской местности. Наконец, в крупных городах жители чаще попадают в стрессовые ситуации, а их жизнь и имущество могут стать объектами для нападения преступников.

Одна из главных проблем современных крупных городов — загрязнённый воздух. В безветренную погоду над крупными городами можно наблюдать искусственный туман — смог (от английских слов *smoke* — дым и *fog* — туман). По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 % жителей мегаполисов Земли дышат загрязнённым воздухом. Промышленные предприятия, теплоэлектростанции,

обеспечивающие города электроэнергией и теплом, выделяют большое количество загрязняющих веществ — сажи, пыли, других вредных частиц. Но основным загрязнителем воздуха мегаполисов является постоянно растущий личный и общественный транспорт, работающий на бензиновом и дизельном топливе.

Одной из главных проблем современных городов является **проблема переработки и хранения бытовых отходов** — непригодных для дальнейшего использования пищевых продуктов и предметов быта. Гни-



Если ветер дует со стороны промышленной зоны, окна необходимо закрыть

ющие пищевые отходы привлекают большое количество крыс и насекомых, разносящих инфекционные заболевания. Не менее острая проблема — строительные отходы, количество которых также растёт по мере роста масштабов строительства городов. Эти отходы зачастую попадают на свалки на окраинах населённых пунктов, принося местным жителям множество проблем (неприятный запах, едкий дым от частично сжигаемых в месте хранения отходов, заражённая почва и подземные воды, угроза инфекционных заболеваний).

В 2020 г. в России начался повсеместный раздельный сбор мусора. В разные контейнеры собираются раздельно пищевые, перерабатываемые и неперерабатываемые отходы — пластик, стекло, дерево, бумага, металлы. Повторной переработке поддаётся 80–90 % содержимого нашего мусорного ведра. Например, из 110 пластиковых бутылок можно изготовить пластиковый стул, а из 700 алюминиевых банок — велосипед.

Другая не менее актуальная проблема крупных городов — **шум**, который не только мешает нормально продуктивно работать, учиться и отдыхать, но и отрицательно влияет на продолжительность жизни. Основными источниками шума в городе являются автомобильный и железнодорожный транспорт, производственные предприятия, строительные и дорожные работы. Кроме того, для города характерен шум от индустрии развлечений и спортивных событий. В городах проводятся многочисленные праздники и фестивали, сопровождаемые повышенным шумом. Наконец, проживание в многоквартирных домах зачастую сопровождается бытовым шумом — ремонтными работами и пр.

Основные отличия города от населённого пункта в сельской местности вы уже знаете: они отличаются размерами и численностью жителей. Отметим ещё одно важное отличие — в небольших поселениях жить менее опасно, чем в мегаполисе, где из-за высокой концентрации людей, транспорта и производств происходит больше дорожно-транспортных происшествий, производственных и бытовых пожаров и аварий, других чрезвычайных происшествий. Наконец, в городах происходит существенно больше пре-

ступлений, поскольку в них сосредоточено значительно больше материальных ценностей и людей. В мегаполисах преступникам легче укрыться от внимания полиции.

Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Почему люди стали образовывать города? Назовите две причины. Обоснуйте своё мнение.
2. Назовите известные вам города-миллионеры в России и других странах. Приведите пример мегаполиса.
3. Какова численность населения вашего города (села)? К какой категории населённого пункта относится место вашего проживания?
4. Каковы основные преимущества и недостатки жизни в городе? Оформите ваш ответ в виде таблицы.
5. Многие считают, что проживание в сельской местности хуже, чем в городе. А вы как думаете? Обоснуйте свой ответ.



Проводим исследования

1. Разработайте таблицу, в которой обобщите особенности города и села. Исходя из этой информации, опишите потенциальные опасности города и сельской местности. Как вы думаете, в чём причины этих опасностей? Есть ли способы избежать их? Предложите варианты решения проблемы.
2. В последнее время всё чаще люди переезжают из больших городов в пригород или село. Как вы думаете, почему это происходит?



Работаем с источниками

Представьте, что вам на основе материала учебника нужно сделать сообщение в классе. Перечитайте текст параграфа. Составьте план вашего выступления. Поработайте

с Интернетом и найдите подтверждение информации, изложенной в параграфе (статистические данные, иллюстрации, высказывания специалистов).



После уроков

В средствах массовой информации активно обсуждается проблема борьбы с мусором. Как вы думаете, можно ли считать эту проблему проблемой безопасности? Почему? Как обсуждается проблема раздельного сбора мусора по месту вашего жительства? Предложите свой вариант решения проблемы.



13

Службы, которые всегда приходят на помощь

В городах и муниципальных образованиях существуют службы, которые охраняют безопасность граждан и всегда должны приходить на помощь. Каждая экстренная служба имеет свой номер телефона, который желательно держать дома на виду. Обращаем внимание, что эти номера автоматически включены операторами мобильной связи в записные книжки ваших мобильных телефонов.

При вызове экстренных служб сообщите кратко следующее:

1) причину вызова (пожар, нападение, несчастный случай, дорожно-транспортное происшествие с пострадавшими, взрыв, стрельба, запах газа, террористический акт и т. п.);

2) точный адрес (улица, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код, домофон), как удобнее проехать к объекту и другие ориентиры;

3) вашу фамилию, имя и номер телефона, откуда передаётся это сообщение. Запишите фамилию или номер дежурного, принявшего ваш вызов. Трубку вы должны положить последним, после того как её положит дежурный.

Обращаем ваше внимание, что вызвать пожарных, полицию, скорую медицинскую помощь, аварийную газовую службу, спасателей и сотрудников службы «Антитеррор»

можно по единому номеру 112. «Система 112» позволяет определять местонахождение звонившего, анализировать поступившую информацию, автоматически восстанавливать прерванное соединение и т. д. Возможен приём СМС-сообщений, а также вызов не только на русском, но и на других языках.

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ



112

ЕДИНАЯ СЛУЖБА
ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ
ОПЕРАТИВНЫХ
СЛУЖБ



101

СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ
МЧС



102

ПОЛИЦИЯ



103

СКОРАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ



104

АВАРИЙНАЯ
ГАЗОВАЯ
СЛУЖБА



Запомните! Независимо от того, вставлена у вас в телефон сим-карта или нет, есть устойчивый сигнал мобильной связи или нет, даже если ваш мобильный телефон отключён за отсутствием средств, вы всегда сможете позвонить по нему по единому общероссийскому или региональному номеру экстренных служб. Главное — всегда помнить этот номер.

«Система 112» предназначена для обеспечения оказания экстренной помощи населению при угрозах жизни и здоровью, для уменьшения материального ущерба при несчастных случаях, авариях, катастрофах, пожарах, нарушениях общественного порядка и при других происшествиях и чрезвычайных ситуациях, а также для информационного обеспечения единых дежурно-диспетчерских служб муниципальных образований.

«Система 112» работает круглосуточно. Зачастую немалая доля несчастных случаев происходит в местах, где нет стационарной телефонной связи. Но сейчас практически у каждого есть мобильный телефон, поэтому важно знать, как и куда позвонить в экстренной ситуации.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Повторите номера вызова экстренных служб. Оформите их в виде небольшого плаката и разместите дома на видном месте.
2. Что такое «Система 112»? В каких случаях набирают номер 112?
3. Как вы считаете, в сельской местности службы экстренной помощи действуют так же оперативно, как в городе? Если нет, то с чем это связано?
4. Представьте, что во время туристического похода в лесу вашему однокласснику стало плохо. По какому номеру вы будете вызывать экстренную службу?



Проводим исследования

1. Разделитесь на две группы. В каждой группе смоделируйте опасную ситуацию для города и для сельской местности. Предложите выход из этих ситуаций с использованием номеров вызова экстренной службы.
2. Проведите опрос одноклассников, знают ли они порядок вызова служб экстренной помощи и номера этих служб. Для этого разработайте анкету. Обработайте результаты и сделайте сообщение в классе.
3. Вместе с одноклассниками создайте плакат (компьютерную версию) с указанием служб вызова экстренной помощи.



Работаем с источниками

На предыдущем уроке мы говорили о том, что любой человек может обратиться за помощью непосредственно на сайт МЧС России. Специально разработан портал детской безопасности МЧС России. Посетите этот портал, изучите его структуру с тем, чтобы обращаться в случае необходимости.



После уроков

Вместе с родителями обсудите, какие опасности характерны для вашего населённого пункта. Есть ли возможности решения этой проблемы? Разработайте памятку для жителей вашего района.



14

Основные правила безопасности на улице



ВЫ ЗНАЕТЕ

Пребывание на улице может быть небезопасным — вам об этом говорили и в школе (в начальных классах), и дома.

Многие правила поведения на улице и потенциальные опасности, подстерегающие детей, вам известны.

► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

В этом параграфе вы вспомните, чему научились, и узнаете новые правила безопасного поведения на улице, в толпе, в общественном месте.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ

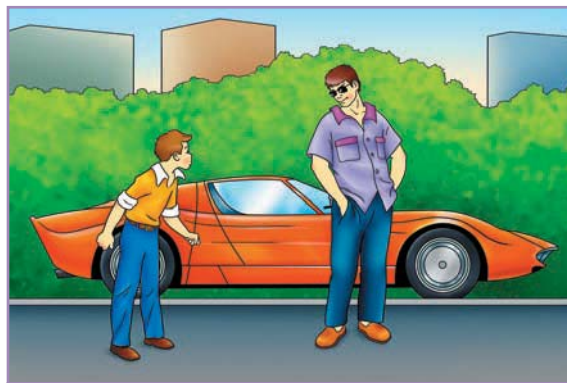
В начальной школе вы усвоили три основных правила, как вести себя на улице: не вступать в разговор с незнакомыми людьми; не садиться в автомобиль к незнакомым людям; с наступлением темноты не совершать прогулок.

Теперь в добавление к этим основополагающим правилам нужно усвоить дополнительные знания о безопасных маршрутах в вечернее время и о безопасности в толпе.

В вечернее время улицы больших городов представляют повышенную опасность для людей, особенно для детей.

Поэтому запомните главное правило безопасности в вечернее время: без крайней нужды не находитесь на улице в тёмное время суток без сопровождения родителей или законных представителей. По статистике, почти 50 % уличных преступлений совершается в вечернее время.

В России пребывание детей и подростков на улице в вечернее время законодательно регулируется. Так, согласно закону «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г., запрещается находиться на улице детям и подросткам от 7 до 16–18 лет, как правило, после 10 ч вечера до 6 ч утра в зависимости от региона без родителей или законных представителей. Это правило распространяется на посещение любых мероприя-



**Вступать в контакт
с незнакомцами опасно**

тий, точек общественного питания, развлекательных центров, парковых зон, общественного транспорта. Пребывание вне дома с родителями и законными представителями в вечернее и ночное время не ограничено. По закону регионы имеют право устанавливать свои временные рамки для ограничений пребывания детей и подростков на улице в вечернее время. Поэтому вам необходимо знать время «комендантского часа для несовершеннолетних» своего региона. Оно может меняться в зависимости от времени года и продолжительности светового дня.

Учащийся вашего возраста, вынужденный в одиночку возвращаться домой в тёмное время суток по безлюдной улице, должен быть готов к встрече с опасной ситуацией. Для этого надо продумать безопасный маршрут заранее. Желательно, чтобы он включал поездку на общественном транспорте и проходил через людные места. Пусть маршрут будет длиннее, но лучше потерять 5–10 мин, чем попасть в ситуацию с непредсказуемым исходом.

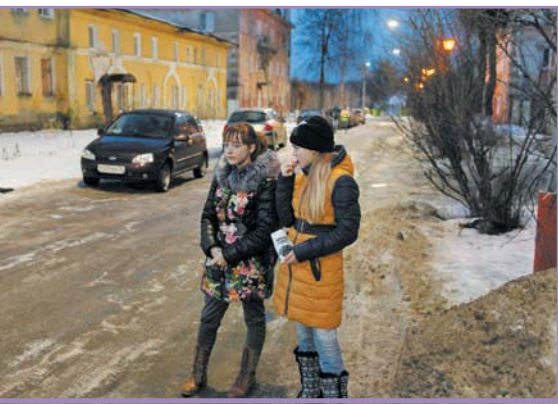
Перед выходом после дополнительных занятий в кружке или спортивной секции, из музыкальной школы позвоните домой, чтобы ваши родственники могли вас встретить.

Выбирайте освещённые людные улицы. Не ходите по пустырям, вдоль длинных заборов и вблизи промышленной зоны. Особенно опасны проходы под мостами и эстакадами,

тёмные дворы и подворотни, парки. Опасайтесь конечных остановок общественного транспорта: в тёмное время преступники могут поджидать здесь свою потенциальную одинокую жертву.

Если вам надо возвращаться к дому в вечернее время (из музыкальной школы, после занятий в спортивной секции, после дня рождения), перед выходом позвоните домой, чтобы известить родственников.

Совместно с родителями внимательно изучите дорогу домой



**Избегайте вечером
возвращаться домой через
безлюдные места**

и продумайте несколько маршрутов движения. На случай, если за вами по пятам будет следовать подозрительный человек, постарайтесь, не убыстряя движения, воспользоваться запасным маршрутом. Старайтесь не надевать яркую, привлекающую внимание одежду.

Если есть возможность, то идти лучше в группе, вышедшей из городского транспорта, пригородной электрички, после сеанса в кинотеатре. Если по ходу вашего движения необходимо воспользоваться подземным или надземным переходом, то лучше это делать тоже в группе пешеходов.

Находясь на улице в тёмное время суток, избегайте использования наушников, поскольку можете не заметить наступления опасной для вас ситуации. Желательно передвигаться вдоль кромки тротуара навстречу дорожному движению. Так вы снизите риски наступления опасной ситуации как со стороны пешеходного пространства, так и автодороги. Если автомобиль, поравнявшись с вами, замедляет ход или двигается с замедленной скоростью, как бы сопровождая вас, рекомендуем перейти на другую сторону улицы. То же самое нужно сделать, если вы видите на вашем пути группу развязных подростков или неадекватно ведущих себя взрослых.

Если от неприятной встречи не удалось уклониться, ни в коем случае не пытайтесь отвечать на хамские выпады уличных хулиганов. Ваша ответная реакция может лишь разозлить и распалить их.

По первому требованию уличного грабителя лучше сразу отдайте мелкие деньги, которые в таких ситуациях следует хранить отдельно от крупных. Не пытайтесь удержать сумку, если её вырывает мотоциклист или пеший преступник. Вы можете потерять равновесие и получить опасную травму.

Запомните! Жизнь и здоровье дороже любой вещи.

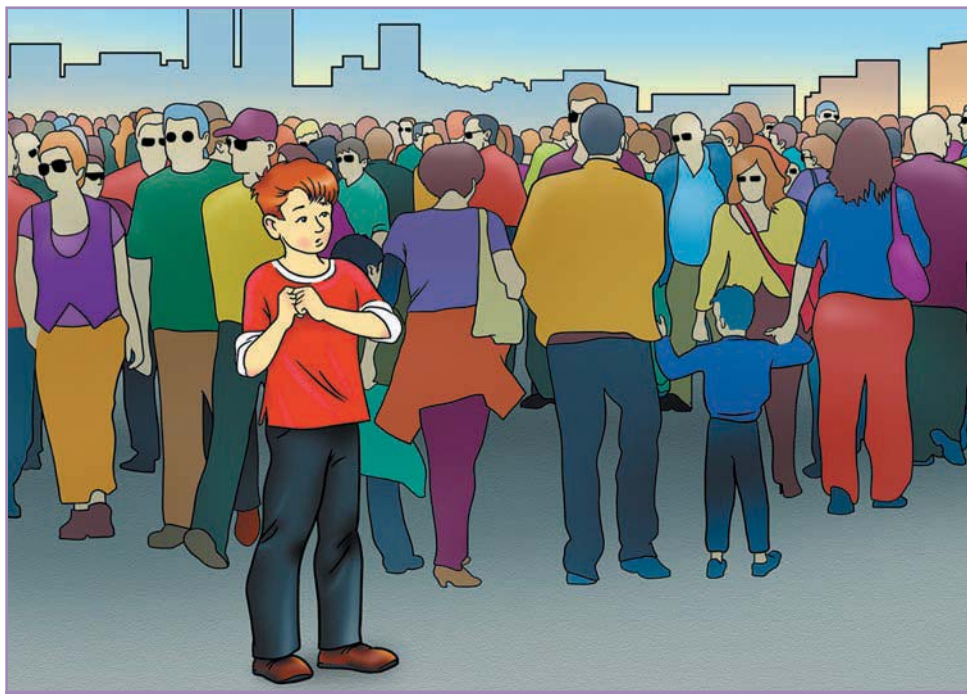
Находясь в общественных местах, в случае опасности не стесняйтесь обратиться за помощью к внушающим доверие взрослым — представителям полиции, МЧС, военнослужащим, работникам торговых центров, сотрудникам частных охранных предприятий.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ТОЛПЕ

Привычное для крупного города большое скопление людей несёт риски попадания обитателей *горожан* и *приезжих* в криминогенную ситуацию и причинения ущерба их здоровью при проведении различных мероприятий: спортивных матчей, концертов поп-звёзд, санкционированных и противозаконных митингов и демонстраций.

Например, толпа болельщиков, недовольная исходом матча или решением спортивного судьи, может в одночасье стать сверхагрессивной, представляющей опасность для окружающих.

Ещё опаснее для случайных прохожих может стать ситуация *столкновения* участников несанкционированного митинга или демонстрации с правоохранительными органами. Такое столкновение нередко приводит к давке и массовым беспорядкам.



Если на вашем пути плотное скопление людей, то лучше обойти толпу

Запомните! Попадание в давку несёт прямую угрозу вашему здоровью и даже жизни. Это не менее опасно, чем встретиться в лесу с диким зверем один на один. Только вместо зверя вас может изувечить и даже лишить жизни возбуждённая толпа.

Правила

Правила поведения в толпе

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из неё.
- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
- Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
- Не держите руки в карманах.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обре-



тя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.

- Если встать не удаётся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
- Попад в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т. п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

Источник: официальный сайт ФСБ России



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какие дополнительные знания о безопасном поведении на улице вы получили?
2. Перечитайте раздел «Безопасность в вечернее время». Составьте таблицу «Можно» — «Нельзя».
3. Как вы думаете, у кого не следует просить помощи даже в сложной ситуации? Аргументируйте свой ответ.
4. Дополните список правил, как избежать неприятностей на улице. Объясните своё дополнение.
5. Случалось ли вам попадать в толпу? Если да, как вы вели себя? Соответствовало ли ваше поведение правилам?



Проводим исследования

1. Представьте ситуацию: вы оказались на безлюдной улице, навстречу вам движется группа агрессивных подростков. Кажется, что столкновение неизбежно. Как вы считаете, можно ли избежать этой неприятной ситуации? Опишите, каким образом. Что вы сделаете, если нельзя избежать этой ситуации?
2. На улице к вам подошёл человек и попросил проводить до дома, потому что он плохо себя чувствует. Какими будут ваши действия? Обоснуйте свой ответ.



Работаем с источниками

В русских народных сказках всегда описываются ситуации, связанные с опасностями. Вместе с одноклассниками проанализируйте одну из сказок. Опишите, почему её герои попали в опасную ситуацию. Разработайте для них правила безопасного поведения.

Другой вариант. Сочините сказку с использованием правил безопасного поведения на улице. В конце также обобщите правила безопасного поведения.



После уроков

Вместе с родителями разработайте безопасный маршрут от дома до мест вашего пребывания. На схеме нужно отметить места потенциальных опасностей. Обсудите, можно ли избежать опасностей. Как нужно вести себя, если не удастся этого сделать?

§ 15

Безопасность дома

►► ***ВЫ ЗНАЕТЕ***

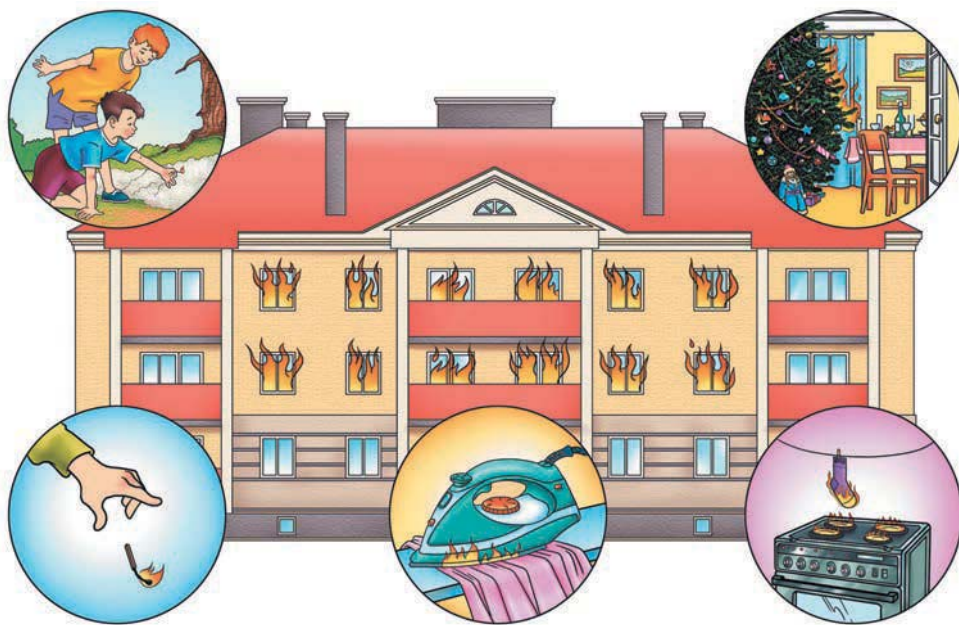
Вам знакомы основные правила безопасного поведения, если вы остаётесь дома.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Основные источники опасностей в доме, правила обращения с электроплитой, особенности пользования газовой плитой, а также правила гигиены жилища.

Человека в собственном доме тоже могут подстергивать опасности, и немалые. Нужно уметь предвидеть эти опасности и предупреждать их, а при возникновении — знать правила действий и борьбы с их последствиями.

ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ЖИЛИЩЕ



Основные причины пожаров

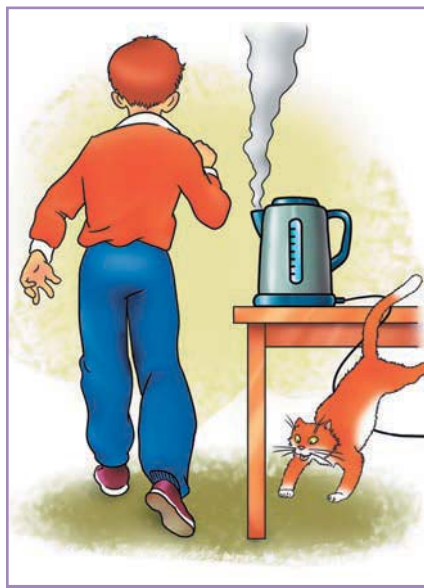
В подавляющем большинстве домов сегодня есть бытовые электрические приборы, которые можно условно разделить на несколько категорий:

- электроприборы для приготовления пищи (плиты, микроволновые печи, духовки);

- водонагревательные электроприборы (водонагреватели, стиральные машины);
- обогревательные электроприборы для жилых помещений (батареи, камины, масляные радиаторы);
- бытовая электротехника (телевизоры, холодильники, проигрыватели, радиоприёмники, компьютеры, пылесосы, электрофены, утюги, бритвы);
- электроинструменты (дрели, шуруповёрты);
- средства мобильной связи, заряжающиеся от сети.

В большинстве случаев в домах используется ток, который называют переменным. В отличие от тока в батарейках, он опаснее тем, что может вас ударить, даже если вы просто коснулись электрического прибора с нарушенной изоляцией или держите его в руках. Поэтому, касаясь электрического прибора (даже для включения или выключения), старайтесь одновременно не касаться батарей отопления, водопроводных труб, металлических раковин и ванн и не вставать на мокрый или земляной пол.

Бытовая электротехника очень помогает в жизни и в быту, но может принести много бед, включая человеческие жертвы и потерю имущества, если при её использовании не соблюдать меры личной предосторожности и не выполнять элементарные правила безопасности. Неправильное использование электроприборов может привести к электротравме (ожогу, электрическому удару) или стать причиной пожара.



Не оставляйте без присмотра бытовые приборы

О мерах предосторожности, которые нужно соблюдать при работе с различными приборами, рассказано в таблице.

Электро-прибор	Потенциальная опасность	Меры предосторожности
Мобильный телефон, ноутбук, планшет	Смертельный удар током при падении телефона, ноутбука, планшета в заряжаемом состоянии в воду	Ни в коем случае не пользоваться включённым на зарядку телефоном, ноутбуком, планшетом, принимая ванну
Утюг	Пожар	Не оставлять включённым. Проверить перед уходом из дома
Электрический фен	Смертельный удар током на влажном кафельном полу или при падении в работающем состоянии в наполненную водой ванну	Обязательно иметь заземление в ванной. Ни в коем случае не пользоваться, принимая ванну или во время водных процедур
Электро-бритва	Смертельный удар током на влажном кафельном полу или при падении в работающем состоянии в наполненную водой ванну	Обязательно иметь заземление в ванной. Ни в коем случае не пользоваться, принимая ванну или во время водных процедур
Электро-обогреватель	Пожар	Не сушить мокрую одежду. Не закрывать вентиляционные отверстия

БЫТОВОЙ ГАЗ — ИСТОЧНИК ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ

Взрывы бытового газа являются наиболее частой причиной пожаров и разрушений с жертвами в России.

Во многих городах и в сельской местности России для отопления, нагревания воды и приготовления пищи используется бытовой газ, поступающий по трубопроводу или хранящийся в баллонах. Газовые баллоны, неисправные газовые приборы (плиты, обогреватели, водяные колонки), трубопроводы часто являются причиной взрывов, аварий, разрушений, пожаров с человеческими жертвами.

31 декабря 2018 г. взрыв бытового газа в 10-этажном 623-квартирном жилом доме в Магнитогорске унёс жизни 39 человек. По решению Президента России В. Путина жильцов дома по желанию расселили, на что из федерального бюджета было выделено 500 миллионов рублей.

Часто газовые кухонные плиты, которые забыли выключить, а огонь на которых по каким-то причинам погас, приводят к отравлениям людей, нередко смертельным.

Правила



Правила, которые следует соблюдать, чтобы избежать взрыва бытового газа

- Запрещено пользоваться бытовыми газовыми баллонами при утечке газа. Об утечке обычно свидетельствует характерный запах.
- Если вы обнаружили утечку газа, нужно сказать об этом взрослым и совместно с ними перекрыть подачу. В зависимости от ситуации вызвать представителей аварийной газовой службы или обслуживающей организации/предприятия.
- На газовой плите не должно быть лишней посуды, чтобы обеспечить максимальную подачу кислорода к горелке.



- Большие кастрюли ставьте ближе к центру плиты, ручки не должны выступать за край плиты.
- Лучше не включать одновременно более двух конфорок.
- Не готовьте более двух часов подряд. Нужно обязательно сделать перерыв для того, чтобы проветрить кухню.
- При готовке держите дверь на кухню закрытой, а окна — открытыми.
- Не сушите бельё над плитой.
- Не обогревайте помещение с помощью плиты.
- Не оставляйте работающие конфорки или духовой шкаф на ночь.
- Если включён газ, уроки на кухне делать не рекомендуется.
- Не открывайте на полную мощность газовый кран.
- Если на конфорке кипятится жидкость, нельзя оставлять плиту без присмотра. Жидкость в любой момент может перелиться через край и залить конфорку, что вызовет отравление газом.
- Следите, чтобы кипящая жидкость не попала на вашу кожу. Кипящая жидкость приводит к более обширным ожогам, чем огонь.
- Когда вы закончите использовать газовую плиту, не забудьте закрыть кран на газопроводной трубе. Потом проветрите кухню.

При ожогах и отравлениях газом нужно оказывать само- и взаимопомощь до прихода врача. Об этом мы расскажем в главе 10.

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

Гигиена жилища — раздел гигиены, предметом изучения которого являются жилищные условия и их влияние на здоровье человека.

Основные гигиенические требования, предъявляемые к жилищу:

- обеспечение необходимого объёма чистого воздуха;
- создание в жилище так называемой зоны комфорта — оптимального для организма сочетания температуры, влажности и скорости движения воздуха;
- обеспечение наиболее благоприятного освещения и максимально возможной звукоизоляции от шумов извне;
- повсеместное поддержание чистоты.

Регулярно проветривать помещение следует не менее трёх раз в день. Для проветривания используют открывающиеся форточки и фрамуги окон, через которые наружный воздух попадает в помещение, где нагревается до нужной температуры. Летом в жаркую погоду одно окно в жилом помещении лучше всего держать открытым.

Грязь в комнате, на кухне, в местах общего пользования является причиной инфекционных заболеваний. Чтобы предупредить их возникновение, нужно каждый день убирать все помещения: проветривать комнаты и кухню, подметать и вытирать пыль, протирать полы влажной тряпкой или тщательно их мыть хотя бы раз в неделю.

При подметании пола значительное количество пыли поднимается в воздух. А пыль чаще всего является переносчиком бактерий, вирусов и веществ, вызывающих аллергию. Поэтому для уборки мусора правильнее использовать пылесос, слегка смоченный веник или простую мокрую тряпку.

Особое внимание необходимо уделять чистоте в местах общего пользования. Ванну следует мыть после каждого пользования, обязательно прочищая отверстие для стока воды. Унитаз рекомендуется мыть ежедневно специальной щёткой.

Особого внимания требует кухня. Безупречная чистота на кухне — важное условие, от которого зависит качество пищи. Посуду следует мыть сразу после употребления пищи. Содержите в чистоте кухонные полотенца, следите за чистотой мойки. Выливайте в неё только воду. Для предупреждения появления в квартире мух, тараканов, грызунов нельзя оставлять в открытом виде пищу и грязную

посуду, пищевые отходы нужно собирать в закрывающееся ведро и своевременно выбрасывать.

Для того чтобы ваше жилище было чистым и опрятным, не держите в жилой комнате одежду, в которой вы ходите на улице. Чтобы не приносить грязь с улицы, вернувшись домой, переобувайтесь в домашнюю обувь. Не забывайте ухаживать за обувью — регулярно мыть и чистить. В противном случае вы будете выглядеть неряшливо, да и в квартире начнёт скапливаться грязь.

Освещённость помещения имеет большое значение для здоровья человека. Недостаток солнечного света в доме может привести к простудным и другим заболеваниям. Самое здоровое освещение для человека — естественное, поэтому нужно стараться содержать окна в чистоте. Не заставляйте подоконники цветами, не завешивайте окна плотными шторами. Кроме естественного имеются различные виды искусственного освещения. Наиболее распространено электрическое освещение. Для защиты глаз от прямого попадания света пользуются абажурами из матового стекла. Во время приготовления уроков можно пользоваться настольной лампой. Её ставят так, чтобы свет падал слева.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы понимаете выражение «безопасность в быту»? Что это понятие включает?
2. Каковы правила обращения с электроприборами?
3. Есть ли в вашем доме газовая плита? Каковы правила пользования газовой плитой?
4. На предыдущих уроках рассматривались понятия «гигиена» и «личная гигиена». Как соотносится с этими понятиями понятие «гигиена жилища»? Что между ними общего и в чём различия?
5. Как вы думаете, почему такое большое внимание уделяется гигиене жилища?



Проводим исследования

Многие современные сельские дома похожи на городские: по степени оснащённости различными гаджетами они не уступают городским квартирам. Но ещё немало домов, где используется печное отопление. Используя Интернет, разработайте правила безопасности для домов с печным отоплением. Как вы думаете, что опаснее — печь или электричество? От чего это зависит? Имеет ли здесь значение человеческий фактор, о котором мы говорили на предыдущих уроках?



Работаем с источниками

Учимся читать инструкцию. Изучите инструкцию к электроприбору (неважно, новый он или используется давно). Проанализируйте, из каких частей она состоит. Выделите основную часть. Объясните её смысл.

Попробуйте самостоятельно написать инструкцию, например для пользования настольной лампой.



После уроков

Вместе с родителями составьте список всех приборов, которые могут быть источниками опасности. Разработайте общие требования к их использованию. Подготовьте видео, презентацию, плакат, продемонстрируйте в классе.

§ 16

Безопасность в подъезде и на игровой площадке

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Подъезд и лифт жилого дома являются местами повышенной опасности, особенно для детей. Игровая площадка тоже может быть небезопасной, если не соблюдать правила поведения на ней.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие правила безопасности надо соблюдать, находясь в подъезде, лифте, на детской площадке.

Эксперты предупреждают, что **самыми опасными местами на пути ребёнка из дома в школу и обратно являются подъезд и лифт многоквартирного жилого дома.** Это подтверждает статистика. Каждый год в России происходит несколько нападений на детей в подъезде и в лифте как с целью личного ограбления, последующего проникновения в квартиру, так и с целью причинения психического и физического вреда. В последнем случае речь, как правило, идёт о психически нездоровых людях.

В январе 2020 г. всю Россию облетела поправшая на камеры наблюдения история младшей школьницы из подмосковного г. Ступино. Обнаружив, что за ней в подъезд вошёл незнакомый молодой человек, она, проявив быструю реакцию и знание мер безопасности, не задумываясь, выскочила из подъезда, вернувшись туда через некоторое время в сопровождении взрослого. Подозрительный молодой человек, в растерянности покинувший подъезд ни с чем, впоследствии был опознан и задержан. Он оказался психически нездоров.



Если вы дома один, не открывайте дверь незнакомым людям, кем бы они вам ни представились



У дверей дома пользуйтесь домофоном, чтобы вас встретили в подъезде

Учащимся необходимо знать и строго соблюдать следующие основные правила безопасности в подъезде и лифте.

Правила



- Перед входом в подъезд и выходом из квартиры оцените окружающую обстановку на предмет возможных угроз вашей личной безопасности. Злоумышленник, избравший вас в качестве объекта для нападения, как правило, заранее следил за вами. Поэтому его можно обнаружить, проявив внимательность.
- Всегда имейте под рукой заряженный мобильный телефон с кнопкой быстрой связи с родителями. При подходе к подъезду свяжитесь по мобильному телефону с кем-то из близких, предупредите, что заходите в подъезд, желательно оставаться на связи до подхода к квартире. Если телефон разряжен, при необходимости симулируйте телефонный разговор. Если в доме есть домофон, то перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей встретить вас.
- Заранее обговорите с родителями обиходные кодовые слова или фразы, предупреждающие их о том, что вам может грозить опасность (например, «молочный коктейль», «макароны с подливкой»).
- Перед выходом из квартиры посмотрите в глазок, оцените обстановку на лестничной площадке, переждите, если на ней есть посторонние.
- Не выносите мусор из квартиры в вечернее время, только утром и днём.
- Войдя в подъезд и обнаружив там или следом за собой незнакомого человека, немедленно покиньте подъезд. Погуляйте на улице 15–20 мин в людном месте с хорошим освещением и, если подозрительный незнакомец продолжает идти следом, расскажите о нём любому взрослому, идущему навстречу. Дождитесь, когда в подъезд войдёт кто-то из взрослых жильцов дома.



- Также не стоит входить в дом, если человек только что туда зашёл: он может подстеречь на лестничной клетке или ждать в лифте, надеясь, что уходящий потеряет бдительность.
- Если вам срочно нужно попасть домой, а у подъезда стоит подозрительный человек, можно попросить знакомых сопроводить вас до квартиры. Например, позвать соседку, старшего брата одноклассницы, охранника ближайшего магазина, мужчину с ребёнком или полицейского.
- Если всё же подозрительный незнакомец вошёл за вами в подъезд и путей для отступления нет — звоните и стучите в первую попавшуюся квартиру, не стесняйтесь попросить проводить вас.
- Ожидая лифт, стойте вплотную спиной к противоположной дверям лифта стене. Это позволит вам контролировать ситуацию и не допустить нападения сзади.
- Если вы живёте на 2–4 этажах, старайтесь подниматься по лестнице. Это безопасней и полезней для организма.
- Если вслед за вами в лифт зашёл незнакомый взрослый, постарайтесь выйти обратно на площадку.
- Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый взрослый, пропустите его, дождитесь следующего.
- Если по дороге в лифте к вам подсел незнакомый взрослый, по возможности покиньте лифт. Не стойте к незнакомцу спиной, старайтесь внимательно наблюдать за ним. В случае угрозы безопасности немедленно нажмите кнопку ближайшего этажа. При открывании дверей покиньте лифт, громким криком позовите жильцов на помощь. Можно кричать: «Помогите! Пожар!»
- Оказавшись в безопасности, немедленно свяжитесь с полицией, родителями, сообщите о про-



изошедшем с вами, приметы нападавшего и маршрут его движения.

- Если же преступник внезапно напал на вас и перешёл к активным действиям (зажимает, хватается за руки, закрывает рот) — защищайтесь любым способом! Можно бить, пинаться, кричать во всё горло, звать на помощь, стучать в соседские квартиры, барабанить по перилам или по лифту, кричать «Пожар!», всячески привлекая к себе внимание окружающих.

- Если есть возможность убежать — бегите, бросив все вещи.

Помните: этот набор простых правил поможет вам защитить себя и даже спасти жизнь.

Нарушения правил пользования лифтом могут создать опасную ситуацию. Хотя курить в кабине запрещено, некоторые взрослые не только пренебрегают этим запретом, но даже могут бросить на пол зажжённую сигарету. Представьте, к чему может привести такой поступок, если на полу кто-то разлил горючие материалы.

Перечитайте при первом удобном случае правила пользования лифтом, и вам станет ясно, что опасности можно избежать, только если тщательно соблюдать их.

Помните, что в случае пожара или задымления в вашем многоквартирном доме должна сработать пожарная сигнализация, которая в автоматическом режиме направит лифт на первый этаж, после чего он должен отключиться с открытыми дверями. Если же этого не произойдёт по причине неисправности пожарной сигнализации, помните глав-



Подозрительный незнакомец в лифте — потенциальная опасность

ное правило безопасности в лифте: «Категорически запрещено пользоваться лифтом во время пожара или задымления! Это — смертельно опасно!»

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

Игровая площадка дарит детям немало радостей, но и таит опасности, которые надо предвидеть, чтобы избежать травмирования себя или окружающих.

Попробуем сформулировать некоторые основные правила безопасности на игровой площадке.

Правила



- На игровой площадке встречаются дети разного возраста. Всегда уступайте малышам, старайтесь не причинить им вреда своими играми и действиями. Не пользуйтесь оборудованием игровой площадки, предназначенным для самых маленьких посетителей. Вы можете повредить его.
- Перед началом любой игры на игровой площадке обратите внимание на исправность аттракционов и тренажёров: категорически нельзя пользоваться неисправными качелями, каруселями и прочим оборудованием. Проверьте надёжность крепления спортивных ворот, турников, лестниц.
- Выбирайте игровую зону с мягким покрытием, предупреждающим травмирование.
- Одежда должна быть удобной и свободной. Исключите элементы одежды, которыми можно зацепиться за качели, карусели, прочие конструкции: обувь со шнурками, ленты в волосах, шарфы, галстуки.
- Во время активности на игровой площадке не жуйте жевательную резинку, не играйте в процессе еды — вы можете подавиться.
- Прыжки с качелей осуществляйте на полусогнутые ноги, как бы пружиня.



- Не контактируйте с незнакомыми взрослыми людьми.
- Не выбегайте на проезжую часть, не прячьтесь среди машин, водитель может не заметить вас и совершить наезд.



Лихачество на качелях грозит переломом конечностей и сотрясением мозга



Падение с деревьев приводит к травматизму



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Почему лифт считается опасным местом? Сформулируйте собственное пояснение.
2. В каждом лифте есть правила пользования. Ознакомьтесь с ними и сравните с текстом учебника.
3. Как вести себя на лестничной площадке (в лифте), если опасаетесь нападения? Кратко сформулируйте правила.
4. Какие правила безопасности следует помнить при выходе на игровую площадку?



Проводим исследования

1. Изучите, что означает кнопка «Стоп» в лифте, кнопка «Вызов диспетчера» (или кнопка с изображением звончка). В каких случаях и как следует ими пользоваться? Напишите отдельную инструкцию.
2. Разделитесь на две группы. Одна группа разрабатывает правила безопасного поведения на лестничной площадке, другая — в лифте. Каждая группа представляет результаты своей работы. Обсудите их и разработайте инструкцию пользования лифтом и лестничной площадкой, которую можно разместить в подъезде вашего дома.



Работаем с источниками

Используя Интернет, содержание параграфа, смоделируйте самую распространённую опасную ситуацию с лифтом. Проанализируйте, почему она возможна. Сформулируйте правила выхода из этой ситуации.



После уроков

1. Обсудите с родителями, попадал ли кто-либо из семьи в опасную ситуацию в лифте. Разработайте правила семейной поддержки на случай, если кто-то попадёт в опасную ситуацию.
2. Вместе с родителями придумайте плакат «Правила поведения на игровой площадке».

§ 17 Как вести себя при пожаре

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Элементарные правила поведения во время пожара вам знакомы. Вспомните эти правила.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Что делать, если в квартире начался пожар. Какими средствами можно тушить пожар. Как выходить из задымлённой квартиры и многое другое.

Каждый год на пожарах в России гибнут тысячи людей.

Если пожаром охвачена небольшая площадь жилого помещения и он не разгорается, отсутствует явная угроза вашей жизни и здоровью — попытайтесь потушить огонь своими силами. Однако при малейшей угрозе развития пожара — немедленно покиньте помещение. Всегда помните о путях отхода. Не тратьте драгоценное время на сбор вещей и документов. Это может стоить вам жизни.

Правила



- В качестве средств для тушения огня можно использовать воду и плотную ткань, которую желательно намочить. Если загорелись шторы или занавески, их нужно сбросить на пол и затоптать, а ещё лучше донести до ванны и залить водой. В ванной можно тушить загоревшееся бельё.
- В качестве подручных противопожарных средств рекомендуется иметь дома шланг, подходящий к водопроводному крану, длиной до 10 м.
- Окна ни в коем случае не открывайте — с притоком кислорода огонь разгорится ещё сильнее. Осторожно открывайте дверь в помещение, где происходит пожар, — языки пламени могут устремиться вам навстречу. И прежде чем открыть дверь в другую комнату, постарайтесь определить, не объята ли она пламенем.
- Перед тем как нужно будет тушить электропроводку или заливать её водой, выключите электричество на электрощите. Когда пожар уже потушен, убедитесь, что в квартире не осталось тлеющих вещей или материалов.



Запомните! Статистика свидетельствует, что при пожаре люди гибнут в основном от дыма, а не от огня.

Нескольких глотков дыма вполне хватает, чтобы отравиться и упасть без сознания, особенно если дым испускают тлеющие синтетические материалы. Следовательно, при тушении пожара нужно всеми способами защищаться от дыма. Если дым густой, то лучше вовсе покинуть квартиру, закрыв дверь.

- Огонь при сокращении доступа кислорода очень быстро перестанет гореть. Перед выходом из квартиры убедитесь, что в ней никого не осталось.
- Двигаясь по задымлённой квартире, можно заблудиться и у себя дома, помните об этой опасности.
- Дышите через мокрую тряпку. Если есть возможность, используйте респиратор для защиты дыхательных путей. Следует помнить, что количество кислорода в горящем помещении быстро убывает и даже в респираторе можно неожиданно потерять сознание.
- Передвигаться необходимо пригнувшись, ползком или на четвереньках, поскольку при пожаре дым поднимается вверх, а пригодный для дыхания воздух скапливается ближе к полу.
- При загорании вашей одежды необходимо прекратить движение, поскольку оно способствует разгоранию пламени, попытаться избавиться от одежды или лечь на пол и кататься в разные стороны, сбивая пламя. Если одежда горит на другом человеке — помочь, повалив его на пол и накрыв плотной тканью (одеялом или шторой).
- Ни в коем случае не возвращайтесь назад в горящее помещение за забытыми вещами и документами. Это смертельно опасно.



- Не используйте самодельные средства — связанные простыни или верёвки — для спуска с высокого этажа. Правильнее — дожждаться пожарных, привлекая их внимание криками о помощи и жестами, например, размахивая руками.
- Всегда пытайтесь выбраться из горящего помещения. Не укрывайтесь в глухих помещениях (подсобки, санузлы, кладовки). Там вас будет сложнее найти спасателям. Если выход отрезан дымом и огнём — закройте дверь помещения, законопачьте щели влажной тканью, звоните пожарным и родителям, сообщите о своём местонахождении.
- Если вы вызвали пожарных, то пожарные машины необходимо встретить для передачи точной информации что и где горит. Это позволит сэкономить драгоценное время.



Поджог тополиного пуха может привести к серьёзным последствиям



Тушение пожара в жилом здании

Бывают тихие пожары, которые могут привести даже к гибели. Все взрослые знают, что курить в постели нельзя, но такие ситуации происходят с потрясающей регулярностью. Человек заснул, а непотушенный окурок стал причиной тления одеяла. Дым постепенно заполнил комнату —

и спящий задохнулся. Будьте очень внимательны, если в вашей квартире живёт неисправимый курильщик.

Если в квартире чувствуется запах дыма, не нужно думать, что это вам кажется. Сразу проверьте, откуда идёт дым. Возможно, это тлеет электропроводка или один из электроприборов.

Если дым идёт в квартиру из подъезда, нужно выйти на лестничную площадку. При этом, выходя из квартиры, обязательно закройте за собой дверь, чтобы квартира не заполнилась дымом.

Если дым в подъезде очень сильный и дышать очень трудно, не пытайтесь выйти из подъезда. Лучше вернитесь в квартиру и позвоните пожарным по номеру 101 или 112 и сообщите свой точный адрес и номер квартиры, чтобы пожарные знали, где находятся нуждающиеся в помощи люди.

Все дверные щели и вентиляционные отверстия изолируйте мокрыми тряпками. Так можно прекратить поступление дыма в то помещение, где вы находитесь.



Если покинуть дом обычным путём невозможно, то нужно выйти на балкон и звать на помощь

Можно выйти на балкон и звать на помощь. Так вы обратите на себя внимание и жильцов дома, и пожарных.

Напоминаем: при сильном дыме нельзя пытаться выбраться из подъезда. Исключение только для жителей первого этажа. От продуктов горения можно потерять сознание, пройдя всего лишь несколько лестничных маршей. Тем более, как мы уже говорили в предыдущем параграфе, при пожаре категорически воспрещается пользоваться лифтом.

Наши советы адресованы тем подросткам, которые проживают в современных домах из кирпича или бетона, где нет деревянных перекрытий.

Из домов старой постройки, в которых большое количество деревянных конструкций, надо немедленно уходить.

Нередко во время пожара люди под воздействием страха прыгают с большой высоты, хотя другие пути спасения были ещё возможны.

Запомните! Выходить через задымлённое пространство и коридоры рекомендуется, когда все другие возможности исчерпаны.

Самый верный способ защиты от пожара — самому не стать его причиной. Аккуратное обращение с огнём и электричеством, выполнение каждым элементарных правил пожарной безопасности помогут предотвратить огромное количество пожаров по всей стране.

Правила



Напоминаем *традиционные рекомендации, как избежать пожара:*

- периодически проверяйте состояние электропроводки в доме;
- не оставляйте без присмотра включённые электроприборы, особенно утюги, телевизоры;
- не используйте самодельные электроприборы и электроприборы с испорченной проводкой;



- используйте микроволновую печь только тогда, когда вы можете наблюдать за её работой;
- не подключайте в один удлинитель несколько электроприборов большой мощности;
- уезжая на долгое время, разморозьте и отключите холодильник;
- не применяйте бенгальские огни, хлопушки и другие пиротехнические средства в квартирах даже в новогодние праздники.

Запомните! Помимо угрозы жизни людей пожар — всегда общественное бедствие. При тушении загоревшихся квартир вода проливается на нижние этажи, и жильцам этих квартир может потребоваться капитальный ремонт. Кроме того, значительно страдает подъезд: осыпается штукатурка, портится лифтовое оборудование.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вести себя, если в вашей квартире возник пожар? Сформулируйте тремя короткими предложениями.
2. Что такое тихий пожар? Опишите своими словами.
3. Выпишите основные правила, выделенные полужирным шрифтом. Оформите их в виде плаката.



Проводим исследования

На даче загорелся газовый баллон. Хозяйка накрыла его ковриком, пламя немного затихло. Но затем она вылила на горящий баллон ведро воды. Пламя взметнулось. Какие действия были неправильными? Сформулируйте, как надо вести себя в подобной ситуации.



Работаем с источниками

Найдите в школьной библиотеке и прочитайте рассказ Л. Н. Толстого «Пожар». Ответьте на вопросы: каковы причины возникновения пожара? Как вели себя участники событий? Какие правила были нарушены, а какие соблюдены?

РЕЗЮМЕ

В городах большую опасность для здоровья представляет неблагоприятная экологическая обстановка.

Независимо от того, где вы живёте — в квартире или частном доме, в городе или сельской местности, соблюдение гигиены жилища должно быть вашим главным правилом.

Многочисленные предметы и вещи в жилом помещении при определённых условиях могут представлять опасность. Большинство несчастных случаев в жилище связано с воздействием электрического тока, ожогами и отравлениями.

Соблюдайте рекомендации по безопасному поведению в подъезде и лифте, на игровой площадке.

Соблюдайте правила пожарной безопасности.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что входит в понятие «жизнеобеспечение жилища»? Подготовьте ответ, ориентируясь на своё жилище.
2. Опишите источники опасностей в быту, объединив их в группы: дома, на улице, в общественном месте и др.
3. Выберите по одному правилу безопасных действий в быту (водо- и газоснабжение, канализация, электроэнергетические и тепловые сети, поведение в лифте и др.) и опишите риски их несоблюдения.
4. Как вести себя в квартире, если начался пожар? Какие подручные средства вы можете использовать, если нет огнетушителя?



Глава 5

Безопасность в криминогенных ситуациях

“Каждого из нас с детства учат быть добрым и отзывчивым. Это правильно, но в наши дни не стоит быть чересчур доверчивым!”

Из памятки МВД России «Полиция России напоминает!»

§ 18 Как избежать контактов со злоумышленниками и криминальной средой

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В начальной школе вы узнали, как вести себя, оставшись дома без взрослых, что отвечать по телефону, открывать ли дверь.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Вы познакомитесь с определением понятия «криминогенная ситуация», узнаете, кого называют криминальными элементами, какие правила вы должны знать и соблюдать.

Как вы уже знаете, жизнь в городе отличается от жизни в сельской местности в первую очередь тем, что в городе гораздо больше населения. В крупном городе в любое время года тысячи туристов или людей, которые приехали в поисках работы. Это касается прежде всего крупных городов — Москвы, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Самары, Екатеринбурга и др. Но среди приезжих есть люди, которые устремляются в мегаполисы с заранее намеченными преступными целями: воровать, грабить, мошенничать, хулиганить. Многие из них уже были судимы и отбывали наказание. Они не хотят работать и стараются жить за счёт других. Кроме того, совершая преступления, они как бы самоутверждаются, считая себя более ловкими и умными по сравнению с теми, кто честно трудится. Готовя и совершая преступления, преступники создают криминогенные ситуации.

Криминогенная ситуация — обстановка, порождающая преступления, способствующая усилению преступности.

«Словарь русского языка»¹ предлагает следующие формулировки понятий:

Вор — это тот, кто совершает кражи, ворует.

Кража — тайное хищение чьей-либо собственности; воровство.

Грабитель — тот, кто занимается грабежом.

Грабёж — похищение чужого имущества, совершаемое обычно с применением насилия.

Мошенник — нечестный человек; плут.

Мошенничество — поведение, образ действий мошенника; жульничество, плутовство.

Хулиган — тот, кто нарушает общественный порядок, занимается хулиганством.

Хулиганство — нарушение правил общественного порядка, общепринятых форм поведения, свидетельствующее о неуважении к обществу, к достоинству человека.

¹ Словарь русского языка: в 4 т. / [гл. ред. А. П. Евгеньева]. — М.: Русский язык, 1985.



**Опасные встречи.
Мошенник**



**Опасные встречи.
Хулиган**



**Опасные встречи.
Карманный вор**

Воровство во все времена жестоко наказывалось. В восточных странах за воровство отрубали руку, а в Англии Средних веков за украденную серебряную ложку согласно законам того времени могли повесить, в петровской России за воровство грозило многолетнее пребывание на каторге и выжигание на лбу калёным железом надписи «Воръ». Увы, эти страшные меры не привели к исчезновению воров и искоренению воровства.

И в наши дни карманные воры орудуют на улицах, в магазинах, в общественном транспорте. Ниже

приводим советы, как сохранить свои вещи в местах массового скопления людей.

Если у вас с собой есть деньги и мобильный телефон, другие вещи, представляющие ценность, будьте готовы к тому, что у вас могут попытаться их украсть.

Правила



- Находясь в школе или на дополнительных занятиях, не оставляйте ключи от квартиры в гардеробе в верхней одежде. Злоумышленниками могут оказаться люди, знающие вас и ваш адрес, которые воспользуются ключами для проникновения в квартиру, пока вы занимаетесь, или для изготовления дубликатов ключей, чтобы проникнуть в неё с целью кражи позднее, например в период летних отпусков.
- Никогда на людях не пересчитывайте деньги. За вами могут установить незаметную слежку и попытаться их похитить в удобном для карманника месте.
- Бумажник или кошелёк лучше вообще не брать с собой, а деньги надо разложить в разные карманы, самую большую часть денег — во внутренний карман.
- Никогда не кладите вещи и деньги в задние карманы брюк — оттуда их вору вытащить особенно легко. Лучше всего ценные вещи носить в сумке через плечо, но сумка должна находиться у вас спереди в поле зрения. Так у воров не будет никаких шансов добраться до её содержимого.
- Что нужно делать, если вы почувствовали в своей сумке или кармане чужую руку? Если рядом нет полиции или охранников и задержать вора очень сложно, то отодвиньтесь и дайте понять взглядом, что что-то заметили. Преступник, скорее всего, моментально ретируется.

Другая разновидность воров специализируется на квартирных кражах. Чтобы уберечь свою квартиру от проникновения преступников, нужно соблюдать простые, но эффективные правила, которые пригодятся вам и в дальнейшей вашей жизни.

Правила



- Если вы уходите и в квартире долгое время никого не будет, то не забудьте закрыть на запоры форточку, дверь лоджии или балкона.
- Не оставляйте в двери записок с текстом вроде «Буду в такое-то время». Для преступников это будет сигналом для проникновения в ваше жилище. Ворам-профессионалам не требуется много времени, чтобы открыть дверь и похитить самое ценное.
- Будьте сдержанны в разговорах о своих доходах и доходах соседей, особенно в общественных местах — в транспорте, в очереди в кассу в магазине, во дворе. Наводчики квартирных краж могут вас подслушивать. Очень часто источником информации для криминальных кругов становятся именно хвастливые дети, которые напоказ выставляют мобильные телефоны и другие дорогие вещи, купленные родителями.

В отсутствие родителей вы становитесь ответственными за свою личную безопасность и безопасность своего жилища.

Помните, что **грабители** в рабочие дни и во время летних отпусков (когда многие жильцы в отъезде) ходят по подъездам и выискивают квартиры, где дети и подростки остались одни. Затем просят открыть дверь. Предлог может быть самый безобидный: «Дайте ручку с бумагой написать записку соседям»; «Я сантехник (газовщик), пришёл проверить вашу сантехнику (плиту)»; «Мне нужно вернуть небольшую сумму денег вашим родителям (имена называются правильно)» и т. п.

О том, как действовать, если на вас напали грабители на улице, мы рассказали в § 14. Теперь прочитайте советы, как действовать, если в вашу квартиру пытаются проникнуть под разными предлогами злоумышленники, скорее всего с целью грабежа.

Правила



- Преступники могут использовать вашу доверчивость. Представиться друзьями родителей, работниками коммунальных и социальных служб, полицейскими. Так они пытаются выяснить, есть ли дома родители.

- Если дома только вы и ваши малолетние сёстры и братья, никогда не открывайте дверь незнакомцам, что бы они ни говорили. Если вы услышали, что кто-то открывает входную дверь ключом, громко спросите: «Кто там?» Если ответа нет, нужно срочно позвонить в полицию по номеру «102» и сообщить, что в вашу квартиру пытаются проникнуть. Рядом с домашним телефонным аппаратом всегда должен находиться список телефонов соседей по лестничной площадке, рабочих и мобильных телефонов родственников, телефонов всех экстренных служб города. Народная мудрость говорит, что самый простой список лучше самой хорошей памяти. Особенно важно в вашем списке иметь телефон участкового уполномоченного полиции вашего административного участка.

(Как вызвать экстренные службы, вы узнали из § 13 «Службы, которые всегда приходят на помощь».)

- Далее нужно выйти на балкон (или открыть окно) и громко позвать на помощь соседей или привлечь внимание пешеходов на улице. Обычно преступники боятся лишнего шума и в таких случаях сразу пытаются исчезнуть.

- Помните, если злоумышленники получили наводку на вашу квартиру, они могут ждать часами момента, когда вы решите вынести мусор или сходить за почтой, оставив дверь открытой. Могут бесшумно и незаметно зайти за вами в квартиру,



когда вы, возвращаясь из торгового центра, несёте сумки и решили сначала внести их в квартиру и поставить в одном из помещений, а затем уже закрыть входную дверь на замок.

На улицах или по телефону к детям часто пристают **мошенники** с завлекательными предложениями. Также ими буквально наводнён Интернет. Остерегайтесь навязываемых вам платных мобильных игр, особенно игр, нацеленных на финансовый результат (азартных игр). Если вам предлагают поучаствовать в беспроигрышной лотерее или выгодно приобрести какую-либо вещь со скидкой, знайте: перед вами мошенники. Не вступайте в контакты с незнакомыми людьми ни на улице, ни по телефону, ни в Интернете. Чужому человеку можно ответить односложно: «Родители не разрешают разговаривать с незнакомцами». Или более жёстко, но корректно: «Мне это не интересно. Я сейчас занят(-а)». Более подробно об информационной безопасности мы расскажем в главе 7.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы думаете, почему преступные элементы чаще концентрируются именно в городе? Возможна ли такая ситуация в сельской местности?
2. Что такое криминогенная обстановка?
3. Какая ситуация называется криминогенной? Объясните и приведите примеры.
4. Как уберечь квартиру от кражи? Сформулируйте три правила.
5. Как не попасть в криминогенную ситуацию на улице?
6. По каким номерам телефонов надо звонить в случае опасности?



Проводим исследования

Как бы вы повели себя в следующих ситуациях?

- Вы возвращаетесь домой по тёмному безлюдному переулку, а за вами кто-то идёт.
- На ваш телефон пришло сообщение, что вы выиграли какой-то приз.
- В тёмном переулке у вас пытаются отнять телефон (сумочку).
- Возвращаясь поздно домой, вы вошли в пустой автобус, в салоне которого нет других пассажиров.

Как вы думаете, можно ли избежать этих и подобных ситуаций? Что для этого, по вашему мнению, нужно делать?



Работаем с источниками

Внимательно прочитайте текст учебника. Короткими предложениями сформулируйте несколько правил НЕ: чего не следует делать в той или иной опасной ситуации. Оформите эти правила в виде комикса или плаката. Привлеките к этой работе одноклассников.



После уроков

Часто можно слышать, что большинство преступлений жертвы провоцируют сами. Насколько справедливо это утверждение?

Какие преступления против подростков наиболее распространены в вашем районе?

Что чаще всего является причинами совершения преступлений?

Перечитайте текст параграфа, постарайтесь ответить на эти вопросы. Подумайте и разработайте несколько простых способов защитить себя.

Результатом вашей работы может быть видеоролик (презентация, просто материал для сообщения, который вы можете представить и обсудить в классе).

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

В начальной школе вы уже усвоили немало правил, которые пригодятся вам в дальнейшей жизни.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

Новые полезные правила, которые помогут вам не попадать в криминогенные ситуации.

Абсолютно оградить себя от криминальных угроз, особенно в большом городе, достаточно сложно. Но есть **простые правила, которые не только помогут вам избежать опасности в детском и подростковом возрасте, но и могут пригодиться на всю жизнь.**

Правила

- Если вы один находитесь в своей квартире, старайтесь постоянно быть готовым к возникновению опасной ситуации. Того, кто готов к встрече с опасностью, трудно застигнуть врасплох.
- На видном месте держите телефонную книгу или список с номерами ближайшего отдела внутренних дел и других экстренных служб. Запишите также эти номера в контакты вашего мобильного телефона.
- Не вступайте в контакт с незнакомыми людьми (в том числе по телефону и в социальных сетях), особенно с теми, кто вызывает подозрение.
- Не приглашайте в дом незнакомых и малознакомых ребят (тем более взрослых) ни под каким предлогом.
- На вопрос незнакомых людей, находятся ли дома папа или мама, лучше ответить, что родители сейчас дома.



- На улице, если к вам обращается нетрезвый человек, даже хорошо вам знакомый, не следует с ним разговаривать. Действия пьяного непредсказуемы, и он неожиданно может повести себя агрессивно.
- Не соглашайтесь на приглашения незнакомых или малознакомых людей подвезти вас на автомобиле, мотоцикле, квадроцикле, покатать на снегоходе, даже если вы можете куда-то опоздать или просто у вас появилось желание покататься. Это создаёт опасность подвергнуться насилию или быть похищенным.
- Избегайте играть в безлюдных и отдалённых местах, особенно в тёмное время суток, — в посадках рядом с железнодорожными путями, в заброшенных зданиях, в запущенных парках, на свалках и стройках.
- Если неизвестные вам люди приглашают вас послушать музыку, посмотреть интересное видео, сняться в кинофильме, предлагают увидеть уникальное животное или птицу и тому подобное, всегда отвечайте отказом.
- Если избежать контактов с подозрительными людьми не удалось, постарайтесь затруднить их дальнейшие действия доступными вам способами: скажите, что вы ждёте на этом месте встречи с родителями; если хорошо бегаєте, попытайтесь убежать и т. п. Для преодоления неожиданных препятствий и заминок преступникам требуется дополнительное время, и это мешает осуществить их планы.
- После того как преступники разоблачили себя, уже находясь в безопасном месте, постарайтесь вспомнить их характерные приметы, транспорт, которым они пользовались, номер их автомобиля, направление, в котором они уехали, и сразу же сообщайте в полицию об увиденном.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Назовите правила, которые помогут вам избежать опасных ситуаций.
2. Продолжите список правил безопасности, ориентируясь на особенности вашего региона.
3. Какие из перечисленных выше правил безопасности могут быть актуальными на даче или в сельском доме? Почему?
4. Приходилось ли вам попадать в криминогенную ситуацию? Если да, как вы вели себя?



Проводим исследования

1. Составьте список мест, которых следует избегать в вашем регионе. Какие опасности могут угрожать в этих местах?
Разработайте правила безопасного поведения в этих местах.
2. Как вы думаете, можно ли предвидеть криминогенные ситуации? Подготовьте рекомендации, используя приведённые правила.



Работаем с источниками

Прочитайте ещё раз простые правила, которые помогут вам избегать опасных ситуаций. Обсудите их с одноклассниками и дополните, ориентируясь на свои знания основ безопасности и, пусть на небольшой, жизненный опыт.



После уроков

Вместе со взрослыми узнайте телефон ближайшего отделения полиции. Разместите его на плакате на видном месте дома.



РЕЗЮМЕ

В больших городах постоянно возникают криминогенные ситуации, которые создают угрозу жизни людей, их здоровью и имуществу. Практика показывает, что люди, в первую очередь дети, становятся жертвами преступников вследствие собственной невнимательности, самонадеянности, а то и излишней доверчивости.

Не всё, конечно, в разных ситуациях зависит от нас, но если мы станем придерживаться элементарных правил, будем вести себя более осторожно, то шансы уберечь свою жизнь, здоровье, достоинство от преступного посягательства значительно возрастут. Для этого нужно всегда помнить простые правила безопасности, которые вам пригодятся на всю жизнь.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Назовите потенциальные источники опасности в общественных местах. Охарактеризуйте их.
2. Опишите наиболее часто встречающиеся криминогенные ситуации, опасные для подростков. Можно ли их избежать? Если нет, кратко сформулируйте правила безопасного поведения.
3. Дополните полезные правила, приведённые в главе, своими, основываясь на своём жизненном опыте.
4. Назовите признаки, по которым можно распознать криминогенную ситуацию. Как нужно вести себя, если вы оказались в криминогенной ситуации?
5. Какие виды антиобщественного поведения вам известны? Охарактеризуйте их.





Глава 6

Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству

” В современных социально-политических условиях крайним проявлением экстремизма является терроризм, который основывается на экстремистской идеологии. “

*Стратегия противодействия экстремизму
в Российской Федерации до 2025 года*

Мы познакомились с криминогенными ситуациями, изучили правила безопасного поведения в таких ситуациях. Далее мы продолжим знакомство с другими антиобщественными явлениями, с которыми можно столкнуться в повседневной жизни и к которым надо быть готовыми. Остановимся на разборе таких чрезвычайно опасных для общества явлений, как экстремизм и терроризм.

Экстремизм и терроризм ведут к нарушению гражданского мира и согласия, основных прав и свобод человека и гражданина, подрывают государственную и общественную безопасность, создают реальную угрозу политической и социальной стабильности в стране.

§ 20 Что такое экстремизм

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Какие виды деятельности считаются экстремистскими. Как распознать экстремистскую деятельность. Ответственность за экстремистскую деятельность.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Крайней формой экстремизма является терроризм. Виды современной террористической деятельности. Ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.

Экстремизм — это:

- деятельность, направленная на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности государства;
- возбуждение общественной, расовой или религиозной розни;
- нарушение законных прав, свобод и интересов человека и гражданина;
- воспрепятствование законной деятельности общественных, религиозных объединений или иных организаций, соединённое с насилием либо угрозой его применения;
- содействие в организации, подготовке и осуществлении всех видов экстремистской деятельности.

Экстремистская деятельность — это агрессивное навязывание, утверждение интересов и взглядов отдельных лиц, общественных, религиозных объединений и иных организаций, угрожающих миру, согласию, правам и свободам граждан и законодательным основам государства.

Опасными формами экстремистской деятельности являются распространение экстремистских материалов и проведение массовых акций экстремистской направленности.

Экстремизм является одной из наиболее сложных проблем современного российского общества, что связано в первую очередь с многообразием его проявлений, не-

однородным составом экстремистских организаций, деятельность которых угрожает национальной безопасности Российской Федерации.

Это интересно



Экстремистскими считаются материалы в виде документов или информации на различных носителях, призывающие, обосновывающие или оправдывающие экстремистские идеи и деятельность. Признаками *экстремистских материалов* являются содержащиеся в них сведения, обосновывающие национальное или расовое превосходство, оправдывающие военные или иные преступления, направленные на незаконное ущемление интересов либо частичное или полное уничтожение какой-либо социальной, расовой, национальной или религиозной группы. Подобные материалы служат инструментом изменения сознания человека с целью вовлечения его в экстремистскую деятельность. Производство, хранение и распространение экстремистских материалов влечёт за собой ответственность перед законом.



Демонстрация, которая переросла в хулиганские действия и беспорядки

При проведении собраний, митингов, демонстраций, шествий и других мероприятий не допускается осуществление экстремистской деятельности, запрещается иметь при себе оружие, а также предметы, изготовленные и приспособленные для причинения вреда здоровью граждан или нанесения материального ущерба.

Все рассмотренные формы экстремизма имеют очевидный разрушительный характер для общества и государства.

Вовремя распознать экстремистскую опасность, избежать конфликта с законом, обществом и государством, помочь в этом своим товарищам, занять активную гражданскую позицию в неприятии экстремистских идей и действий — таков ваш личный вклад в дело мира и согласия в обществе и государстве.

Приведём пример. В крупном городе на центральной улице проходит демонстрация под лозунгами неприятия некоторых решений городской администрации. Её проведение заранее согласовано с властями. Участники демонстрации реализуют законное право на выражение своего мнения.

Но в ходе разрешённой демонстрации могут начаться агрессивные действия, погромы, нанесение материального ущерба городу и его жителям, нападение на стражей порядка. Тогда такие действия демонстрантов квалифицируются как хулиганские и преступные, и они подлежат наказанию за экстремистские действия согласно соответствующим статьям Уголовного кодекса Российской Федерации.

Это надо знать



ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЭКСТРЕМИСТСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (Извлечения из Уголовного кодекса Российской Федерации)

Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

1. Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершённые публично, в том числе с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть Интернет, лицом после его привлечения к административной ответ-



ственности за аналогичное деяние в течение одного года, — наказываются штрафом в размере от трёхсот тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого за период от двух до трёх лет, либо принудительными работами на срок от одного года до четырёх лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до трёх лет <...>.

Статья 282.1. Организация экстремистского сообщества

<...>

2. Участие в экстремистском сообществе наказывается штрафом в размере от трёхсот тысяч до шестисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого за период от двух до трёх лет <...> либо лишением свободы на срок от двух до шести лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до пяти лет. <...>

На торжественном вечере, посвящённом Дню работника органов безопасности, 19 декабря 2019 г. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин отметил:

«Более активно нужно противодействовать экстремизму. Насколько разрушительной для государства и общества может быть эта угроза, мы видим на примере ряда зарубежных стран. Да и свой печальный совсем недавний исторический опыт мы не должны забыть. Надо твёрдо, бескомпромиссно пресекать провокации, призывы к насилию, попытки втянуть людей, особенно молодёжь, в антиобщественную радикальную деятельность.

Мы должны помнить, что экстремизм в любой форме — это угроза демократии, правам и свободам человека. И эти ценности, безопасность граждан должны быть надёжно защищены».



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Как вы объясните смысл такого социального явления, как экстремизм?
2. Какие причины могут способствовать возникновению экстремизма?
3. Установите, какая может существовать взаимосвязь между антиобщественным поведением и экстремизмом.
4. Какие виды деятельности признаны российским законодательством экстремистскими?
5. Как вы считаете, какую опасность может представлять экстремистская деятельность для вас и окружающих?



Проводим исследования

«Вовремя распознать экстремистскую опасность, избежать конфликта с законом, обществом и государством, помочь в этом своим товарищам, занять активную гражданскую позицию в неприятии экстремистских идей и действий — таков ваш личный вклад в дело мира и согласия в обществе и государстве».

Прочтите ещё раз это утверждение. Как вы думаете, в чём может состоять ваш вклад в дело борьбы с экстремизмом

Подтвердите свою позицию фактами из Интернета или средств массовой информации.



Работаем с источниками

Обратитесь к Интернету вместе со взрослыми, найдите государственные документы, направленные на борьбу с экстремизмом и терроризмом.

Как они называются? Каковы основные задачи этих документов?

Подготовьте презентацию.



Как вы думаете, можно ли предвидеть и предотвратить экстремистские выступления? Постарайтесь вместе со взрослыми ответить на этот вопрос, подтвердив фактами из Интернета, средств массовой информации.

§ 21 Терроризм — крайняя форма экстремизма

►► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что такое экстремизм и терроризм. Виды и формы этих противоправных деяний. Ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

По каким признакам можно определить возможность взрыва. Как вести себя при обнаружении бесхозной вещи, в случае захвата вас в заложники, оказавшись в зоне действия огнестрельного оружия.

Экстремистская деятельность может стать основой для крайней формы экстремизма, которой является терроризм.

Согласно Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года в число наиболее опасных проявлений экстремизма входят:

- распространение призывов к насильственным действиям;
- организация и проведение несогласованных публичных мероприятий (включая протестные акции), массовых беспорядков;
- подготовка и совершение террористических актов.

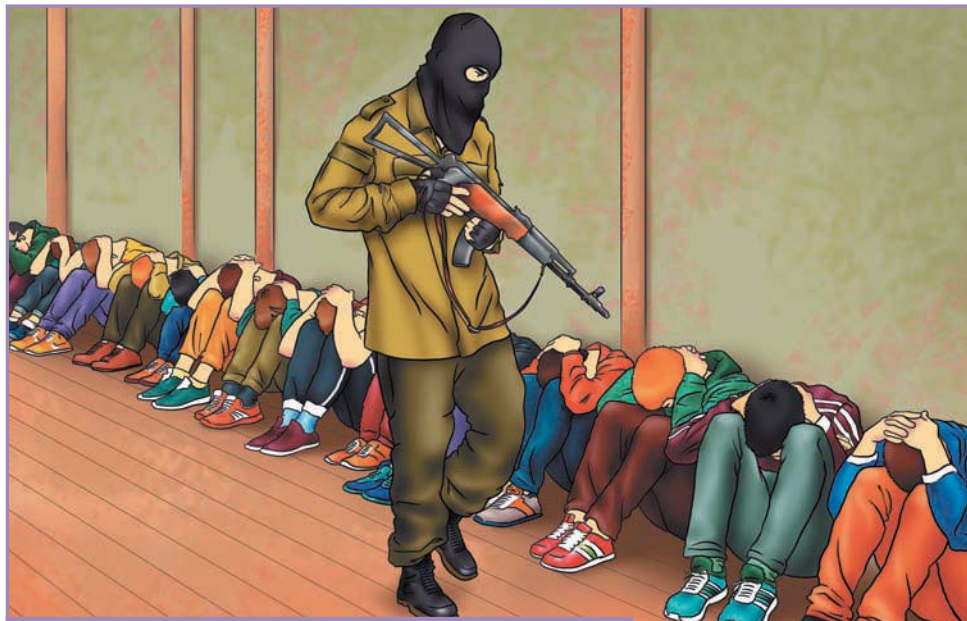
СОВРЕМЕННЫЙ ТЕРРОРИЗМ И ЕГО СУЩНОСТЬ

Терроризм — идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами власти, связанные с

устрашением населения и иными формами противоправных насильственных действий.

Терроризм относится к чрезвычайным ситуациям социального характера. Терроризм может проявляться в различных формах, к которым относятся:

- взрывы в общественных местах: торговых центрах, вокзалах, аэропортах, гостиницах, рынках и др.;
- взрывы жилых домов и административных зданий;
- похищения людей;
- вымогательство;
- захват заложников;
- угрозы по телефону;
- пропаганда экстремистских, террористических идей и вербовка сторонников через сеть Интернет;
- убийство государственных служащих и представителей власти;
- разжигание национальной и религиозной розни;
- создание террористических баз для обучения участников своих группировок;



Захват заложников

- участие в военных конфликтах на территории различных стран с целью захвата власти.

Цель, которую преследуют террористы, — запугать, уstrasить общество, диктовать государству свою волю, насильственным путём захватить власть.

Современный терроризм проявляется в различных **видах современной террористической деятельности**, которая угрожает каждому из нас. Все виды терроризма носят политический характер. Единой принятой всеми специалистами классификации видов терроризма не существует.

Терроризм, который опирается на религиозные мотивы, выражается в виде вооружённых выступлений и убийств и террористических войн для утверждения насильственного господства какого-либо религиозного сообщества в различных странах.

Терроризм на криминальной основе проявляется в организации заказных убийств, вооружённой борьбы между преступными группировками и т. п.



Взрыв в вагоне метро

Терроризм на национальной основе проявляется в совершении насилия, террористических актов, в ведении террористических войн для утверждения насильственного господства какой-либо национальности над другими.

Технологический терроризм проявляется в применении или угрозе применения ядерного, химического или бактериологического оружия, радиоактивных и высокотоксичных веществ. К этому виду терроризма относятся угрозы уничтожения ядерных, радиационных и взрывопожароопасных объектов, что может привести к массовой гибели людей.

Кибертерроризм характеризуется атаками на базы данных органов государственной власти, предприятий и организаций с целью дестабилизации экономики и политической обстановки.

Кибертерроризм также проявляется в воздействии на подростков и молодёжь через Интернет для их вовлечения в совершение экстремистских и террористических преступлений, что само по себе является огромной опасностью для жизни подростков и молодёжи, большой угрозой для безопасности государства и общества.

В современных условиях Российская Федерация является одной из ведущих сил в борьбе с международным терроризмом.

Российская Федерация ведёт внешнюю политику, направленную на противодействие странам, оказывающим поддержку, в том числе финансовую, международным террористическим организациям.

Для пресечения террористической деятельности в Российской Федерации создана общегосударственная система противодействия терроризму, но при этом необходимо отметить, что коренным образом решать проблему терроризма, чтобы сломить его агрессивность против России, возможно только совместными усилиями государства, общества и личности (каждого гражданина страны).

На торжественном вечере, посвящённом Дню работника органов безопасности, 19 декабря 2019 г. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин от-

метил заслуги тех, кто борется против террористов в первых рядах:

«Сегодня чёткая, оперативная и слаженная работа специальных служб позволила добиться ощутимых успехов в обеспечении безопасности России. И хочу поблагодарить вас и ваших коллег за профессионализм, мужество и решимость.

Отмечу, что все последние годы растёт количество предотвращённых преступлений террористической направленности. С начала года 54 таких преступления было пресечено, в том числе 33 теракта.

Все мы хорошо понимаем, что за каждой заранее раскрытой преступной акцией, за каждым заранее раскрытым преступным замыслом, несостоявшимся терактом — спасённые человеческие жизни.

Терроризм — коварный и опасный враг, и борьба с ним должна продолжаться системно и решительно, при чёткой координации Национального антитеррористического комитета, проводиться, как уже не раз говорил, с акцентом на профилактику терроризма, на превентивные наступательные операции».

От граждан Российской Федерации требуются повышенная бдительность и соблюдение мер личной безопасности против террористической деятельности.

Извлечения из Федерального закона «О противодействии терроризму» (в последней редакции)

Террористическая деятельность включает в себя:

- организацию, планирование, подготовку, финансирование и реализацию террористического акта;
- подстрекательство к террористическому акту;
- организацию незаконного вооружённого формирования, преступного сообщества (преступной организации), группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;

- вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;
- информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта;
- пропаганду идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности.

ЛОЖНЫЕ СООБЩЕНИЯ О ТЕРАКТАХ

Буквально каждую неделю сотрудники управлений внутренних дел больших российских городов фиксируют телефонные звонки или получают анонимные письма о готовящихся взрывах и заложенных бомбах. Поступают взволнованные сообщения о минировании станций метро, вокзалов, кинотеатров, мостов, ресторанов, рынков. И хотя почти все они не подтверждаются, хлопот блюстителям порядка, жилищным службам, бригадам скорой помощи и МЧС неизменно прибавляют. Приходится эвакуировать пассажиров, работников «заминированных» учреждений и жильцов близлежащих домов.

Телефонным терроризмом занимаются и взрослые, желая таким образом испытать острые ощущения или кому-то отомстить, и страдающие от безделья дети и подростки.

Больше всего, естественно, достаётся школам. Захотел сорвать контрольную или продлить каникулы, позвонил по номеру 102, сделал сообщение о заложенной бомбе — и вместо учёбы занимайся своими делами. Иногда дети делают такие звонки для самоутверждения или даже из любопытства: интересно посмотреть, как будет проходить эвакуация.

Вы, несомненно, неоднократно слышали, что ложные вызовы отвлекают пожарных от настоящих пожаров, сотрудников органов правопорядка — от расследования подлинных преступлений, а врачей — от больных, которые, не получив экстренной медицинской помощи, могут умереть. Это знают все. Но, к сожалению, ложные сообщения повторяются с пугающей частотой.

Это надо знать



В Уголовном кодексе Российской Федерации есть статья 207, которая устанавливает ответственность за заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве или поджоге. Согласно этой статье, пойманному взрослому за телефонный терроризм грозит лишение свободы или внушительный штраф в размере до 500 тысяч рублей.

Кстати, кроме штрафа, наложенного по приговору суда, виновному предстоит возместить материальные затраты службам, которые выезжали по ложному сигналу тревоги. Эти затраты составляют десятки тысяч рублей.

За несовершеннолетних, захотевших пошутить, платить придётся родителям. А родителям, разумеется, такой поступок невинной шалостью не покажется.

В настоящее время имеются все технические возможности, чтобы выявить человека, звонившего по телефону. Оказывается, по голосу можно определить не только его пол, но и возраст, регион, где он родился или значительное время проживал, национальность и даже отдельные черты характера. Сделавший ложный вызов будет обязательно наказан согласно закону. Тому, кто однажды захочет набрать номер государственного учреждения и сообщить о несуществующей бомбе, стоит хорошенько подумать.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕРРОРИЗМА

Террористический акт — совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинение значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных

действий в тех же целях. (Федеральный закон «О противодействии терроризму»)

В число наиболее распространённых террористических актов входят, как мы уже говорили, взрывы в местах массового нахождения людей — в жилых домах, на вокзалах, в торговых центрах и на рынках, в концертных залах, которые приводят к огромному количеству жертв.



Взорванный дом

ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

Приведём примеры терактов и их последствий.

Мадрид (Испания), 11 марта 2004 г. Были взорваны через небольшие промежутки времени четыре пригородных

электropоезда. Погибло около 200 и было ранено свыше 2000 человек.

Лондон (Великобритания), 7 июля 2005 г. В будний день в утренние часы почти одновременно произошли взрывы в трёх поездах Лондонского метрополитена. Спустя час был взорван рейсовый автобус на одной из улиц британской столицы. Всего погибло свыше 50 и было ранено около 2000 человек.

Ницца (Франция), 14 июля 2016 г. Террорист, выходец из Туниса, на грузовике врезался в толпу людей, наблюдавших на набережной за салютом. 86 человек погибли и 308 получили ранения. Нападавший был застрелен полицией. Ответственность за произошедшее взяла на себя террористическая организация «Исламское государство» (запрещена в России).

Берлин (Германия), 19 декабря 2016 г. Грузовик въехал вечером на рождественский базар, где находилось много покупателей, и начал давить людей. После преступления водитель скрылся. Погибло 11 человек, более 50 пострадавших получили травмы различной степени тяжести. Ответственность за теракт взяла на себя террористическая организация «Исламское государство» (запрещена в России).

Санкт-Петербург, 3 апреля 2017 г. Взрыв в вагоне метро унёс жизни 16 пассажиров, пострадало 87 человек. Взрывное устройство привёл в действие террорист-смертник. Ответственность за взрыв не взяла на себя ни одна террористическая организация.

Мы познакомим вас также с некоторыми положениями Уголовного кодекса Российской Федерации, в которых определена ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и террористическую деятельность.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЗА УЧАСТИЕ В ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ниже приводятся положения Уголовного кодекса. Авторы не ставят цель запугать вас, а хотят закрепить у вас убеж-

дение в безнравственности любого вида противоправного поведения и сформировать отрицательное отношение к антиобщественному поведению и террористической деятельности во всех её проявлениях.

В статье 87 установлено, что несовершеннолетними признаются лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет.

Несовершеннолетним, совершившим преступления, может быть назначено наказание либо к ним могут быть применены принудительные меры воспитательного воздействия.

В статье 88 определены виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Это: штраф, лишение права заниматься определённой деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, ограничение свободы, лишение свободы на определённый срок.

В статье 90 определены принудительные меры воспитательного воздействия, применяемые к несовершеннолетним. К ним могут быть отнесены следующие:

- предупреждение;
- передача под надзор родителей или лиц, их заменяющих, либо специализированного государственного органа;
- возложение обязанности загладить причинённый вред;
- ограничение досуга и установление особых требований к поведению несовершеннолетнего.

**Содержание ряда статей (в сокращении)
Уголовного кодекса Российской Федерации,
в которых предусмотрено уголовное наказание
за антиобщественное поведение и участие
в террористической деятельности**

Статья 205. Террористический акт

1. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий

в целях воздействия на принятие решений органами власти или международными организациями наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет.

2. Те же деяния, совершённые группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; повлёкшие по неосторожности смерть человека; повлёкшие причинение значительного имущественного ущерба либо наступление иных тяжких последствий, наказываются лишением свободы на срок от двенадцати до двадцати лет. <...>

Примечание. Лицо, участвовавшее в подготовке террористического акта, освобождается от уголовной ответственности, если оно своевременным предупреждением органов власти или иным способом способствовало предотвращению осуществления террористического акта и если в действиях этого лица не содержится иного состава преступления.

Статья 206. Захват заложника

Захват или удержание лица в качестве заложника, совершённые в целях понуждения государства, организации или гражданина совершить какое-либо действие или воздержаться от совершения какого-либо действия как условия освобождения заложника, наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет. <...>

Примечание. Лицо, добровольно или по требованию властей освободившее заложника, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления.

Статья 207. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма

1. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, совершённое из хулиганских побуждений, наказывается штрафом в размере от двухсот тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого за период от одного года до восемнадцати

месяцев, либо ограничением свободы на срок до трёх лет, либо принудительными работами на срок от двух до трёх лет. <...>

Статья 208. Организация незаконного вооружённого формирования или участие в нём

1. Создание вооружённого формирования наказывается лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет. <...>

2. Участие в вооружённом формировании, не предусмотренном федеральным законом, ...наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет. <...>

Статья 212. Массовые беспорядки

1. Организация массовых беспорядков, сопровождавшихся насилием, погромами, поджогами, уничтожением имущества, применением оружия, взрывных устройств, взрывчатых, отравляющих либо иных веществ и предметов, представляющих опасность для окружающих, а также оказанием вооружённого сопротивления представителю власти, а равно подготовка лица для организации таких массовых беспорядков или участия в них наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет. <...>

2. Участие в массовых беспорядках, предусмотренных частью первой настоящей статьи, наказывается лишением свободы на срок от трёх до восьми лет. <...>



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Перечислите основные виды террористической деятельности.
2. В каких нормативных актах Российской Федерации определены виды экстремистской и террористической деятельности?
3. Как вы думаете, что общего между экстремизмом и терроризмом?

4. Какие виды террористических актов существуют? Какие встречаются чаще? Как вы думаете, почему?



Работаем с источниками

Ниже описан случай, который произошёл в одной из российских школ.

«Учащиеся шестого класса принесли директору школы записку, которую они нашли в школьном коридоре. Записка гласила: «Школа заминирована. Сегодня в 10:15 рванёт». Директор немедленно позвонила в органы правопорядка.

На место выехали сотрудники городского ОВД, МЧС и машины скорой помощи. Учебное заведение оцепили, а школьников эвакуировали. Специалисты органов внутренних дел с помощью служебных собак вели поиск взрывного устройства в здании и на прилегающей к нему территории. Через 40 минут выяснилось, что сообщение оказалось ложным.

Одновременно с поисками взрывного устройства сотрудники органов правопорядка вели работу по выяснению личности автора записки. Им оказался один из учеников, обратившихся с находкой к директору. Сотрудники допросили мальчика в присутствии его родителей. Шестиклассник признался, что хотел сорвать урок не любимого им иностранного языка. Во время беседы сотрудники подразделений по делам несовершеннолетних объяснили подростку, что заведомо ложные сообщения являются преступлением.

Ответственность за действия несовершеннолетнего понесли родители. Согласно решению суда, на родителей мальчика, не пожелавшего идти на урок, был наложен крупный штраф».

1. Какие последствия для одноклассников мальчика и всех учащихся школы имел этот поступок?
2. Думал ли мальчик о своей семье, о том, чем грозит его родителям такой поступок?
3. Как вы относитесь к подобным ситуациям? Сформулируйте свою позицию. Постарайтесь ответить на вопросы. Обоснуйте свою точку зрения.



После уроков

1. Подберите ряд примеров противоправного поведения ваших сверстников, проанализируйте причины, дайте оценку, сделайте для себя выводы и запишите их.
2. Разделитесь на несколько групп, каждая группа готовит плакат «Я против терроризма, потому что...».

§ 22

Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта**►► ВЫ ЗНАЕТЕ**

Что такое экстремизм и терроризм. Виды и формы этих противоправных деяний. Ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность.

►► ВЫ УЗНАЕТЕ

По каким признакам можно определить возможность взрыва. Как вести себя при обнаружении бесхозной вещи, в случае захвата вас в заложники, оказавшись в зоне действия огнестрельного оружия.

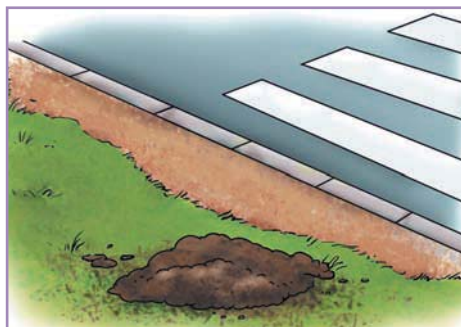
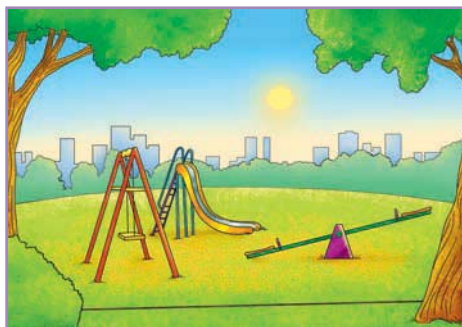
Терроризм по методам организации преступных действий и формам воздействия, движущим силам представляет собой многообразное явление.

Теперь познакомимся с рекомендациями специалистов в области безопасности, как вести себя в различных ситуациях, связанных с угрозой или совершением террористического акта.

Взрывы на улице, во дворе, в доме и в автомобиле стали частью нашей повседневной жизни. Террористы очень изобретательны, и у них имеется богатый арсенал взрывных устройств.

ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА

О наличии взрывного устройства можно понять по ряду признаков:



Признаки, по которым можно догадаться о заложенном взрывном устройстве

- подозрительный предмет, оказавшийся рядом с автомобилем, в вашем дворе или подъезде;
- незнакомый запах там, где его никогда не было, например суповой приправы (так пахнут некоторые виды взрывчатки);
- остатки различных материалов, нетипичных для данного места;
- чужая коробка или сумка, появившаяся рядом с входом в ваше жильё;
- натянутый шнур;
- участки свежевырытой или высохшей земли, которых раньше не было.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ БЕСХОЗНОЙ ВЕЩИ СО ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

- Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.
- Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто мог её оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).
- Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.
- Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
- зафиксируйте время обнаружения предмета;
- постарайтесь сделать всё возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Запомните! Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т. п.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами, это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь в транспорте, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам службы безопасности, полиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они ни выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т. п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы вас не приняли за террориста. При взрыве или начале стрельбы не-

медленно падайте на землю, лучше под прикрытие: бордюр, торговую палатку, машину и т. п. Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СЛУЧАЕ ЗАХВАТА ВАС В ЗАЛОЖНИКИ

- Не подвергайте себя излишнему риску, старайтесь ограничить контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами, особенно если они находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Старайтесь по мере возможности смягчить враждебность преступников, оставаясь покладистыми, спокойными и миролюбивыми.
- Не прибегайте к крайним мерам для того, чтобы освободиться самостоятельно, если непосредственно при захвате вам не удалось вырваться и спастись бегством.

ЕСЛИ ТЕРРОРИСТЫ УДЕРЖИВАЮТ ВАС В КАЧЕСТВЕ ЗАЛОЖНИКОВ В САЛОНЕ САМОЛЁТА

- С момента захвата контролируйте свои действия. Старайтесь фиксировать все действия преступников.
- Оцените своё месторасположение и не поддавайтесь панике, старайтесь оставаться спокойными, даже если преступники угрожают вам физической расправой, а также пытаются ограничить вашу подвижность, зрение или слух, создают тяжёлые бытовые условия, например ограничивают в пище, воде.
- Используйте любую возможность для передачи информации о своём местонахождении, приметах преступников, об особенностях их поведения своим родственникам или правоохранительным органам.
- Не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и старайтесь не смо-

треть им в глаза: это может вызвать по отношению к вам дополнительную агрессию. Выполняйте требования террористов и спрашивайте у них разрешение на любые ваши действия.

- В захваченном террористом транспортном средстве оставайтесь на своём месте, не перемещайтесь по салону, старайтесь меньше привлекать к себе внимание преступников.



Террористы удерживают заложников в салоне самолёта

В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделением):

- постарайтесь укрыться за предметами (кресло, откидной столик и другие предметы мебели), прикрыть своё тело любыми подручными средствами, которые способны ослабить пробивное действие пуль;
- попытайтесь отойти от входных дверей, иллюминаторов, люков и занять горизонтальное положение, оставаясь в нём до поступления от командира штурмовой группы

команды на выход из помещения. В дальнейшем беспрекословно выполняйте все его команды;

- в момент штурма не берите в руки оружие преступников, так как вас могут принять за террористов и открыть огонь на поражение;
- при штурме постарайтесь занять горизонтальное положение. От вашей выдержки и умения ориентироваться в сложной обстановке зависит успех вашего освобождения.



При штурме следует занять горизонтальное положение

ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЗОНЕ ДЕЙСТВИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Если вы оказались в зоне применения оружия, то в зависимости от обстоятельств может быть несколько способов защиты: укрыться за каким-либо препятствием; лечь на землю, накрыв голову руками; выйти из зоны короткими перебежками, прячась за стволами деревьев.

Может быть и такая ситуация: ваш дом оказался в районе боевых действий. В этом случае не подходите к окнам ради любопытства, не выходите на балкон, лоджию. Возможно, придётся лечь на пол ближе к стене, но не напротив окна. Лучше всего спрятаться в ванной комнате и лечь на пол.

Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какие виды террористических актов считаются наиболее опасными?
2. Вспомните, какие теракты имели место в Российской Федерации в последнее время.
3. Как вы думаете, в каком случае борьба государства с терроризмом будет успешнее? Какие ваши индивидуальные действия могут способствовать снижению последствий теракта для вас?
4. Внимательно изучите рекомендации специалистов по правилам поведения при угрозе возникновения теракта и при теракте.
5. Сформулируйте свой план поведения в аналогичных ситуациях.



После уроков

Разделитесь на три группы и подготовьте презентацию (сообщение, видеоролик) на одну из тем: «Кого можно считать экстремистом», «Правила безопасного поведения, если меня захватили в заложники», «Телефонный терроризм и его последствия».

Используйте материал пройденного раздела, советы взрослых, примеры из Интернета, средств массовой информации.





РЕЗЮМЕ

Экстремистские взгляды и действия — это прямой путь к нарушению закона. Все виды как экстремистской, так и террористической деятельности безнравственны, бессмысленны, так как к добру не приведут. Кроме того, они противоправны, а значит, уголовно наказуемы.

Необходимо помнить положения Уголовного кодекса Российской Федерации, в которых определена ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и террористическую деятельность.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Объясните своими словами, как вы понимаете суть таких явлений, как терроризм и экстремизм.
2. Как вы думаете, может ли подросток противостоять терроризму и экстремизму? Обоснуйте свой ответ.
3. Сформулируйте три правила противодействия терроризму и экстремизму, применимые для людей любого возраста.
4. Что вы знаете о трагедии в городе Беслане в сентябре 2004 г.? Напишите небольшое сочинение, дав оценку этому событию и выразив своё отношение к терроризму и экстремизму.





Глава 7

Безопасность в информационной среде

”

Везде, где есть жизнь, есть и опасность.

Р. У. Эмерсон (1803–1882), американский писатель

“

Внаши дни люди находятся под влиянием постоянного роста объёма и интенсивности информационного потока, особенно через социальные сети. Каждый человек одновременно является как потребителем, так и источником информации. Формирование вашей личности, ваши будущие решения, действия, отношения с обществом, поведение и поступки во многом определяются полученной и усвоенной информацией.

§ 23 Что такое информационная среда

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что такое компьютер, какие у него возможности, что такое компьютерные сообщения, социальные сети и др.



► ВЫ УЗНАЕТЕ

Что такое информационная среда и информационная безопасность, что является источником информации.

Информационная среда — совокупность информационных ресурсов, систем формирования, распространения и использования информации, информационной инфраструктуры.

С развитием общества количество информационных ресурсов, используемых в различных областях жизнедеятельности, стремительно возрастает. Не все ресурсы, к сожалению, дают правдивую информацию.

Кроме того, в социальных сетях непорядочные люди, а то и преступники внушают детям недопустимые представления об образе жизни, заставляют принимать решения, разрушающие благосостояние семьи и наносящие вред здоровью.

Информационная безопасность — это защищённость информационных систем от искажения, утраты, некорректного или незаконного использования содержащейся в них информации.

Большое внимание наше государство уделяет влиянию информации на подрастающее поколение.

В Федеральном законе «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» определено, что **информационная безопасность детей** — это состояние защищённости детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

Основными источниками информации являются:

- личное общение;
- образование;
- литература;
- искусство (например, кинематограф, музыка, живопись);
- средства массовых коммуникаций (телевидение, радио, пресса, Интернет, мобильная телефония) и др.



Все эти источники информации являются неотъемлемой частью современной цивилизации, средством познания и общения для личности и общества.

Правило



Запомните! Ваша информационная безопасность не сводится только к защите вашего компьютера и безопасной работе в информационных сетях. Это прежде всего ваша способность распознавать, оценивать такую информацию, которая может нанести ущерб вашему здоровью, духовно-нравственному и физическому развитию, материальному благополучию, а также принести вред окружающим людям и обществу, не потреблять её и не руководствоваться ею.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что такое информационная среда и информационная безопасность? Как вы думаете, почему эти два явления взаимосвязаны?
2. Продолжите перечень источников информации. Какой источник информации используется чаще других в повседневной жизни?
3. Как вы думаете, проблемы информационной безопасности касаются только взрослых или всех пользователей Интернета независимо от возраста? Обоснуйте свою точку зрения.



Проводим исследования

Ниже приводятся несколько ситуаций.

Как вы поведёте себя? Приходилось ли вам бывать в подобных ситуациях?

- Вы получили сообщение с предложением подписаться на бесплатную игру. Для этого нужно пройти по ссылке такой-то.
- Вы получили предложение на бесплатный трафик. Для этого нужно пройти по ссылке такой-то.
- Вы получили сообщение о крупном денежном или материальном выигрыше, хотя в розыгрыше не участвовали. Для этого нужно пройти по указанной ссылке.



Работаем с источниками

Найдите в Интернете Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Какова цель этого закона? Каковы основные положения этого закона?

Подготовьте аргументированные ответы на эти вопросы, оформите их в виде презентации.



После уроков

Разделитесь на группы по желанию. Одна группа подбирает три прилагательных, характеризующих информационную безопасность. Другая — три глагола. После совместного обсуждения сформулируйте коллективное определение.

§ 24

Безопасное использование информационных ресурсов

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Компьютер не только несёт пользу как источник информации, но и может навредить здоровью, жизнедеятельности человека.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Какие опасности таят в себе информационные ресурсы, если не соблюдать правила пользования ими.

Вам необходимо знать об опасностях, которые при неправильном использовании информационных ресурсов приводят к отклонениям в физическом развитии, нарушению душевного равновесия. Опасности также могут возникнуть при контактах с незнакомцами.

Расскажем об этих опасностях.

- Длительное, чрезмерное пребывание за компьютером, у телевизора, чтение текста, напечатанного мелким, плохо читаемым шрифтом, вызывают ухудшение зрения, нарушение сна, способствуют появлению избыточного веса.
- Возникновение *киберзависимости* — болезненной, неконтролируемой потребности в видеоиграх на компьютере или многочасовом общении в Интернете в ущерб всем остальным занятиям. Это состояние связано с частичной или полной утратой человеком ощущения и понимания реальности.



Пути поступления информации

- Использование *кибербуллинга* — запугивания, оскорблений, травли с использованием мобильной телефонии, электронной почты, Интернета. Из-за этого возникает состояние тревоги, страха, паники у тех, кто подвергся подобной атаке.
- Воздействие на детей и подростков информации неприличного, развращающего их характера, подталкивающей их к агрессии, насилию и проявлению жестокости по отношению к людям и животным, причинению вреда своему здоровью, употреблению наркотиков, психотропных и одурманивающих смесей, табачной и алкогольной продукции, противоправному поведению и преступлениям.
- Воздействие экстремистских материалов. Вовлечение в экстремистскую и террористическую деятельность через Интернет.
- Контакты с незнакомцами в Интернете через электронную почту связаны с реальной угрозой стать жертвой мошенника.
- Раскрытие, сообщение (особенно незнакомым лицам) персональных данных и информации личного характера о себе, своей семье, других людях может сделать вас жертвой мошенников.
- Киберпреступность, кибермошенничество, использование вредоносных программ, компьютерных вирусов для информационной атаки, кражи, уничтожения информации.

Правила



Чтобы защищаться от информационных угроз и опасностей, необходимо знать следующие основные правила:

- не проводите за компьютером или у телевизора более 1,5 ч в день. При этом каждые 10–15 мин необходимо встать, подвигаться и выполнить упражнения для глаз, спины, кистей рук;
- во избежание возникновения у вас киберзависимости сделайте интересной и насыщенной свою



реальную жизнь. Живое общение с близкими и друзьями, занятия физической культурой и спортом, развитие своих творческих и научных способностей в специальных секциях, музыкальных школах и клубах, посещение музеев, театров, кинотеатров, центров организации досуга сделают вашу жизнь разнообразной и полноценной;

- если вас оскорбляют, запугивают или угрожают по телефону, в Интернете, по электронной почте или иным образом, не отвечайте, прекратите контакт, заблокируйте его и сообщите об этом родителям, другим взрослым, учителям, оператору мобильной связи, интернет-провайдеру, правоохранительным органам;

- не потребляйте, отклоняйте либо блокируйте информацию:

- неприличного содержания, порнографию;
- призывающую к насилию, жестокости по отношению к людям и животным;
- призывающую к причинению вреда своему здоровью, употреблению наркотиков, психотропных веществ, алкоголя, табака и дурманных смесей;
- понуждающую к противоправному поведению и преступлениям.

Решительный отказ от потребления подобной информации поможет вам сохранить духовное и физическое здоровье.

Если вы предполагаете, что вас пытаются заинтересовать, вовлечь в деятельность террористической или экстремистской организации, немедленно прервите такой информационный контакт и сообщите об этом взрослым, которым вы доверяете, и в правоохранительные органы.

Обязательно сохраняйте в тайне свои персональные данные и личную информацию. Не раскрывайте и не сообщайте персональные данные членов вашей семьи, друзей и других людей и известную вам личную информацию о них без их разрешения. При общении в Интернете с незнакомыми

лицами используйте ник (электронный псевдоним) вместо своего настоящего имени в тех случаях, когда это не противоречит закону, и если вы не хотите, чтобы ваши имя, фамилия, другие данные о вас стали известны незнакомым или нежелательным для вас пользователям. Персональные данные и информация личного характера, попавшие ко всякого рода мошенникам, могут стать средством для выманивания денежных средств и шантажа.

Не используйте материалы, незаконно размещённые в информационных сетях. Не скачивайте и не передавайте пиратские копии музыкальных произведений, фильмов и иных украденных материалов, в том числе нелегального программного обеспечения, так как это запрещено законом.

Для безопасности и защиты своего компьютера:

- установите программное обеспечение, включающее антивирусную программу и брандмауэр, программу, ограничивающую доступ к компьютеру через Интернет, а также противодействующую воздействию вредоносных программ и хакерских атак;

- если вы получили подозрительный файл непонятного происхождения от незнакомого отправителя, не открывайте такой файл, так как он может быть источником заражения вашего компьютера;

- копируйте важные для вас файлы и храните их в защищённых хранилищах, предоставляемых интернет-провайдером, в облачных хранилищах или на внешних съёмных дисках;

- не возражайте против установки на ваш компьютер программы родительского контроля. Такой контроль — в ваших же интересах.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Какие опасности подстерегают пользователей компьютеров? Опишите их.

2. Что такое киберзависимость и кибербуллинг? Приходилось ли вам встречаться с этими явлениями? Если да, то как вы относитесь к ним?
3. В последнее время часто говорят об опасностях, связанных с Интернетом. Можно ли в связи с этим сделать вывод о ненужности и вреде Интернета?
4. Какие опасности встречаются в Интернете чаще всего?
5. Сколько времени можно проводить за компьютером без ущерба для здоровья?
6. Являетесь ли вы пользователем социальных сетей? Подумайте, всегда ли вы соблюдаете вышеописанные правила.
7. Разработайте памятку безопасного пользователя сетей.



Проводим исследования

1. Вместе с родителями найдите в Интернете требования санитарных норм и правил для подростков, работающих за компьютером. Сравните с ними свой режим работы за компьютером. Разработайте памятку, как сделать эту работу безвредной для здоровья.
2. Проведите опрос одноклассников: знают ли они эти требования и соблюдают ли их. Продемонстрируйте свою памятку, коллективно доработайте её, если необходимо.



Работаем с источниками

В этом параграфе появилось много новых слов. Возможно, вы не знакомы с ними. Составьте небольшой словарь, выписав незнакомые слова. Сформулируйте своё понимание этих слов. Сравните с учебником.



После уроков

Вместе с родителями обсудите, какие события, требующие применения правил информационной безопасности, встречаются чаще всего. Какие правила должны быть применимы к этим событиям?

Как вы думаете, можно ли избежать или хотя бы предупредить хулиганские действия в Интернете?

РЕЗЮМЕ

Основой формирования безопасного поведения в современной информационной среде является умение распознавать информацию, вредную и опасную для вашей жизни, здоровья и благополучия, избегать её получения и использования. Отклоняйте и блокируйте такую информацию.

Обратитесь к родителям с просьбой установить на ваш компьютер программное обеспечение для его защиты.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое конфиденциальная информация? Дайте определение, найдя в словаре значение этого слова.
2. Многие из вас довольно активно пользуются информационными сетями и знают, с какими опасностями можно встретиться. Сформулируйте правила информационной безопасности исходя из своего опыта.
3. Назовите три признака, по которым вы можете установить, что имеете дело с хулиганом в соцсетях. Чего не стоит делать, если вы столкнулись с такой ситуацией?
4. Вместе с одноклассниками разработайте памятку безопасного поведения при столкновении с кибербуллингом.





Глава 8

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях

”

Природу побеждают, только повинаясь её законам.

“

Фрэнсис Бэкон (1561–1626), английский философ

Погода — это состояние атмосферы в данном месте в данное время, выражаемое в совокупности показателей.

Погодные условия — выражаемые в цифровых значениях определённые показатели погоды (осадки — в миллиметрах, облачность — в баллах, температура — в градусах, влажность воздуха — в процентах, скорость ветра — в километрах в час, направление ветра — по компасу, атмосферное давление — в миллиметрах ртутного столба), наблюдаемые в данный момент времени в той или иной точке пространства.

Погодные явления на Земле подразделяются на:

- **обычные:** ветер, облака, атмосферные осадки (туман, дождь, снег, снежные заносы, метели, гололёд, гололедица и т. д.), грозы, пыльные бури;

- *стихийные бедствия* — экстремальные природные явления, вызывающие разрушительные последствия, представляющие угрозу жизни и здоровью людей, наносящие ущерб или уничтожающие материальные ценности: землетрясения, ураганы, сели, оползни, лавины, природные пожары. Они также именуются чрезвычайными ситуациями природного характера.

В ряде случаев эти чрезвычайные ситуации могут быть спровоцированы не природой, а действиями людей, например спровоцированная управляемая снежная лавина, землетрясение или цунами (огромная океаническая волна), вызванные подводным испытанием ядерного оружия, спровоцированные людьми лесные пожары. В таких случаях говорят, что стихийное бедствие носит антропогенный (вызванный деятельностью человека) характер.

Подробно о чрезвычайных ситуациях природного характера мы будем говорить в 7 классе. А сейчас кратко познакомимся с характеристиками некоторых погодных явлений и стихийных бедствий и правилами безопасности при попадании в них.

§ 25

Как погодные условия могут влиять на безопасность человека

►► ***ВЫ ЗНАЕТЕ***

Изучая окружающий мир, из собственного жизненного опыта и общения с родителями вы усвоили простейшие правила безопасного поведения в неблагоприятных погодных условиях.

►► ***ВЫ УЗНАЕТЕ***

Что такое погода, как погодные условия влияют на жизнь человека, как вести себя во время грозы, гололёда и др.

ВЕТЕР

Ветер — это движение потока воздуха в горизонтальном направлении.

В зависимости от скорости перемещения воздуха различают:

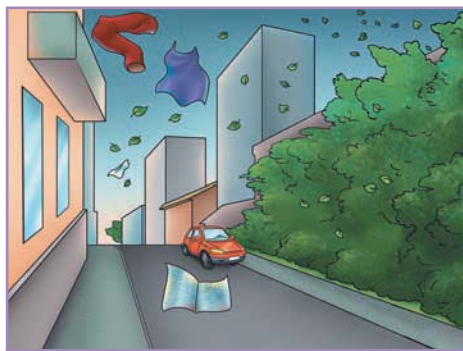
— свежий ветер — скорость ветра от 5 до 10 м/с;

— штормовой ветер — скорость ветра 20 м/с и более.

Если скорость ветра превышает 30 м/с, начинается ураган.



Скорость ветра 5–10 м/с



Скорость ветра 20 м/с



Скорость ветра 30 м/с и более



Гроза в парке

ГРОЗА

Гроза — это атмосферное явление, заключающееся в электрических разрядах между облаками или между облаком и земной поверхностью (молнии), сопровождаемых громом.



Гроза на водоёме

Это интересно



Молния — гигантский электрический искровой разряд в атмосфере. Напряжение молнии достигает 100 000 000 В.

Для сравнения: напряжение в бытовой сети в Российской Федерации составляет 220 В. Напряжение на контактном рельсе для обеспечения движения поездов метрополитена, которое считается одним из сильнейших, составляет 825 В.

Правила

**Правила поведения при грозе**

- Металлические предметы могут привлечь молнию. Металлическую посуду, ведро, топор, ледоруб нельзя держать в руках, их необходимо отнести на несколько метров в сторону. Велосипед положите в сторону, отойдите от него на 20–30 м.
- В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току всё своё тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном сухом углублении, обхватив ноги руками.
- Если вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.
- В гористой местности избегайте укрытий на возвышенностях.
- Не находитесь в водоёме или на его берегу. Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину.
- Если грозовой фронт настиг вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их.
- Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприёмника. Желательно припарковать автомобиль на обочине и переждать грозу.
- Находясь в грозу вне здания, отключите мобильный телефон. Во включённом состоянии он может привлечь разряд молнии.

ГОЛОЛЁД И ГОЛОЛЕДИЦА

Гололёд — это слой льда, который после дождя в морозную погоду покрывает землю, шоссе и тротуары, дома и деревья, столбы и мосты. Появлению льда также способ-

ствуют ветер и высокая влажность. Слой льда (до нескольких сантиметров) при гололёде покрывает не только горизонтальные, но и вертикальные поверхности (стены зданий, стволы деревьев).



Гололёд

Гололедица — лёд или слой утрамбованного пешеходами или автомобилями снега, образующие скользкие поверхности на проезжей части и тротуарах. Появлению гололедицы предшествует обычно выпадение осадков (снега или дождя) и минусовая температура воздуха.



Гололедица

Для пешеходов гололедица особенно опасна на тротуарах и проезжей части, когда нужно переходить дорогу по пешеходному переходу. Каждый зимний период в травмпункты обращаются тысячи людей, получившие травмы (иногда очень серьёзные, например сотрясение мозга), поскользнувшись на льду. Чтобы избежать этого, нужно соблюдать правила.

Правила

- В гололедицу лучше не спешить, а идти небыстрым шагом. Руки должны быть свободны. Учитывая, что опаздывать, например в школу на уроки, недопустимо, нужно выйти из дома пораньше.



- Выбирайте более безопасный путь, идите там, где меньше льда, где дорожки посыпаны песком или реагентом, где есть освещение. Ступайте на всю подошву, а ноги слегка расслабьте в коленях.
- Есть и другой способ подготовки обуви к гололедице. Лейкопластырь наклеивают на подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой). При этом обувь должна быть в сухом состоянии. При отсутствии лейкопластыря можно заменить его специальной изоляционной лентой на тканевой основе.

Если меры безопасности не помогли и вы чувствуете, что не устоите на ногах, то на этот случай важно знать, как правильно падать. Необходимо быстро присесть, чтобы смягчить падение. В момент падения надо сжаться, а коснувшись земли, обязательно перекатиться. Так можно уберечься от сильных ушибов.



Если вы поскользнулись, попытайтесь снизить высоту падения



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Опишите своими словами, что такое гололёд и гололедица. Приведите примеры.
2. Знаете ли вы ещё какие-нибудь средства, кроме изложенных, помогающие избежать падения во время гололедицы?
3. Как правильно падать, если вы поскользнулись на льду?
4. Какие стадии проходит ветер в зависимости от своей силы? Опишите их.
5. Где следует прятаться, если ветер застал вас на открытом месте?



Проводим исследования

Что такое шаровая молния? Вы наверняка слышали об этом явлении, а кто-нибудь и сталкивался с ним. Поработайте в Интернете, поговорите со взрослыми и подготовьте презентацию (видеоролик, сообщение) об особенностях и опасностях шаровой молнии. Можно ли избежать её воздействия?



Работаем с источниками

1. Используя сайт МЧС России, перечислите предметы, которые могут притягивать молнию во время грозы.
2. Используя этот же сайт, запишите, чего не надо делать во время грозы.
3. МЧС России с помощью СМС-сообщений оповещает граждан о штормовом предупреждении. Сформулируйте три правила, что надо делать, получив такое предупреждение:
 - если вы дома;
 - если вы на улице;
 - если вы в транспорте.



Найдите в Интернете информацию об ураганах, ледяном дожде, попадании молнии в различные объекты. Подготовьте информационное сообщение, дополнив его иллюстрациями (можно использовать сайт МЧС России или Интернет).

§ 26

Безопасное поведение на водоёмах при различных погодных условиях

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Замёрзший водоём очень опасен. На уроках окружающего мира вы знакомились с правилами поведения на замёрзшем водоёме.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Как различается тонкий и прочный лёд. Как вести себя на льду. Какие правила надо соблюдать, купаясь и загорая летом.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАМЁРЗШЕМ ВОДОЁМЕ

По статистике МЧС России, чаще всего среди погибших в зимнее время оказываются дети, которые гуляют вблизи замёрзших водоёмов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на тонкий, непрочный лёд.

Детям переходить в одиночку замёрзшие водоёмы не разрешается. Но, конечно, в жизни может возникнуть ситуация, когда это крайне необходимо. Для этого нужно знать правила безопасности.

Запомните! Один человек может переходить замёрзший водоём, только если лёд зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см. Организация массовой пешей переправы разрешается при толщине льда не менее 15 см.

Возьмите на заметку, что на открытом пространстве, которое не покрыто снегом, лёд всегда прочнее.

Тонкий лёд — это лёд, цвет которого молочно-мутный. Тонкий лёд также может быть серого оттенка, он внезапно обрушивается без предупреждающего потрескивания. Опасайтесь также наступать на лёд, покрытый снегом. Свежевыпавший снег закрывает полыньи, под ним ледяной покров замедляет своё утолщение.

Лёд обычно более тонок в перечисленных ниже местах водоёмов:

- в местах, где растут водные растения типа камыша;
- на быстром течении;
- у заболоченных берегов;
- под опорами мостов;
- в местах, где сбрасываются в водоёмы тёплые и горячие воды различных промышленных и коммунальных предприятий;
- на открытых для ветра местах;
- там, где на поверхность замёрзших водоёмов выходят подводные ключи.

Это надо знать



- При переходе через реку следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Но ими нельзя пользоваться в тёмное время суток или при плохой видимости.
- Лучше всего перейти водоём по протоптанной дорожке или пройти по проложенной лыжне. Если они отсутствуют, нужно, перед тем как спуститься к водоёму, внимательно рассмотреть лёд и наметить место, где можно совершить переход.
- Нельзя проверять прочность льда толчком ноги. Если после первого сильного толчка лыжной палкой на поверхность показалось хоть немно-



го воды, это означает, что лёд тонкий и по нему ходить не рекомендуется. В таком случае следует немедленно вернуться назад, осторожно скользя по льду.

- Если вы окажетесь на льду, который трещит под массой вашего тела, также осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь.
- Если нужно по льду перейти водоём в составе группы, следует держать дистанцию до ближайшего от вас человека не менее чем в 5 м. При переходе водоёма по льду рюкзак следует повесить на одно плечо, чтобы в случае проваливания под лёд от него можно было легко избавиться.



Переход замёрзшего водоёма по обозначенному специальными знаками маршруту



Провалившись под лёд, выбирайтесь, стараясь не обломить кромку льда

Правила



Как вести себя, если вы провалились под лёд?

- Дышать равномерно и стараться не делать резких движений, это может усугубить ваше положение.



- Необходимо раскинуть руки в стороны очень широко, чтобы они цеплялись за кромки льда с двух сторон.
- Очень осторожно, не делая резких движений, наползти на край льда грудью. Не обламывая кромку льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу.
- Если лёд прочно держит вас, постепенно попробуйте отдалиться от кромки льда и ползти к берегу.
- Ползти следует назад, в ту сторону, откуда вы пришли, так как там лёд уже испытан на надёжность.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ КУПАНИИ В ВОДОЁМАХ ЛЕТОМ

В главе 2 мы уже говорили о пользе закаливания. Лето — прекрасное время для принятия солнечных, воздушных и водных закаливающих процедур, для укрепления своего здоровья путём закаливания организма. Главными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Прежде чем окунуться в водоём, обязательно вспомните правила купания в открытых водоёмах.

Правила



- Не купайтесь в одиночку.
- Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах.
- Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, а также в направлении групп незнакомых людей.
- В водоёмах, находящихся рядом с пляжем, не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания, не взбирайтесь на буйки и прочие предметы.

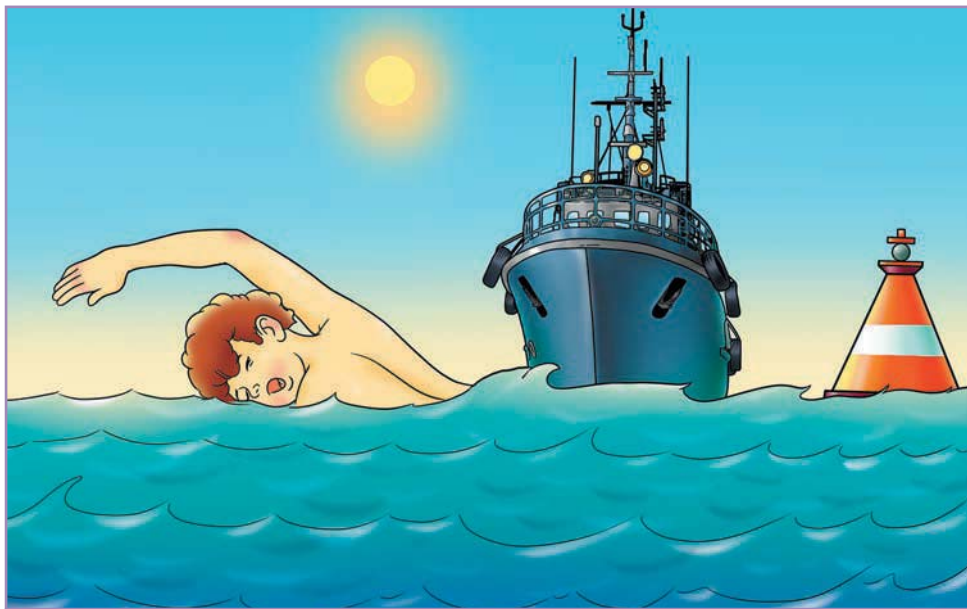


- Не приближайтесь к плавательным средствам — можно получить травму.
- Не толкайте своих товарищей в воду. Такая игра может закончиться очень плохо.
- Если вы почувствовали озноб или очень устали, выбирайтесь из воды на берег, согрейтесь и отдохните.

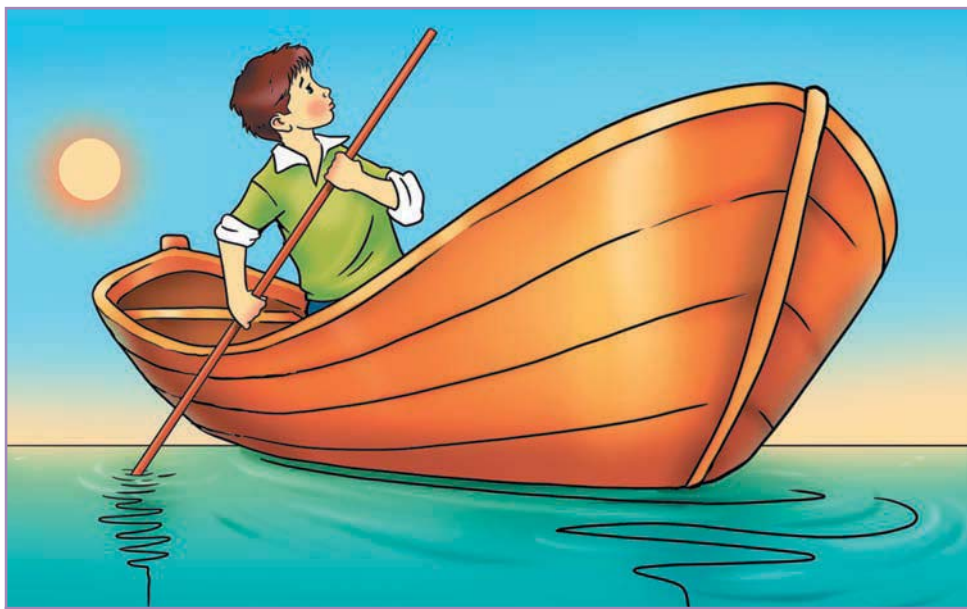
Запомните! Если ногу свело судорогой, необходимо сразу же перестать ею работать. На неглубоком месте встаньте на дно и попробуйте растереть сведённую мышцу. Если же вы на глубоком месте, то погрузитесь под воду и резко потяните рукой за большой палец сведённую ногу. Чтобы доплыть до берега в таком состоянии, нужно работать в воде только руками, сведённую ногу нужно расслабить.



Не ныряйте в незнакомых местах



Не заплывайте за буйки и на судовой ход



Не заплывайте далеко на плавсредствах

Прекрасным средством закаливания организма являются также *воздушно-солнечные ванны*. Летом их лучше принимать на берегу реки или другого водоёма, среди зелёных насаждений. Места приёма солнечных ванн должны быть достаточно открытыми для солнца и движения воздуха, но в то же время закрытыми от ветра.

Перед тем как начать принимать солнечные ванны, необходимо выучить конкретные правила.

Правила



- Утренние часы — самое благоприятное время для приёма солнечных ванн.
- Солнечную ванну рекомендуется принимать в положении лёжа, чтобы загар на ваше тело ложился равномерно. Для этого примите позу ногами к солнцу. Голову от прямого попадания солнечных лучей необходимо обязательно закрывать головным убором.
- Время первой солнечной ванны должно составлять 10–15 мин. Время перерыва между солнечными ваннами должно составлять такой же промежуток времени. В перерыве можно посидеть в тени или совершить небольшую прогулку.
- Загорайте постепенно, в меру, не злоупотребляя долгим пребыванием на солнце, иначе можно получить сильные ожоги.

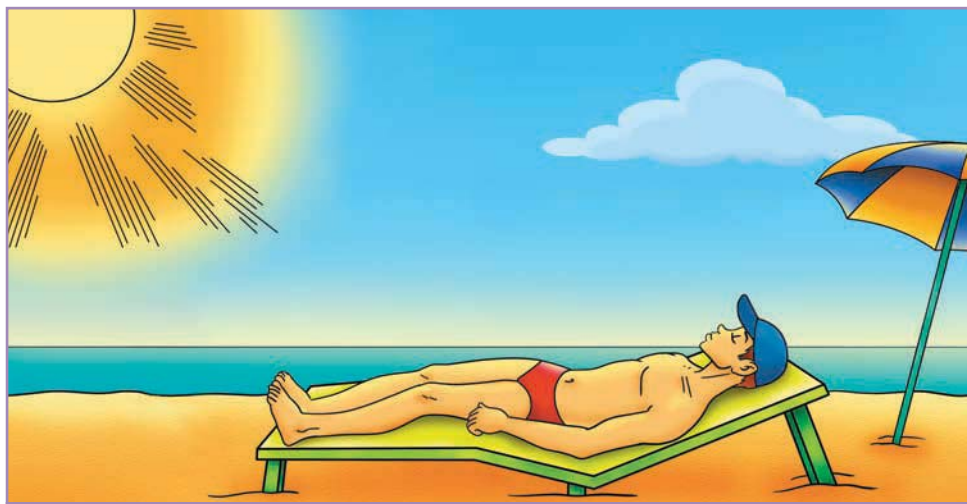
Признаки перегрева организма во время солнечных ванн: лёгкое головокружение, мелькание перед глазами чёрных точек, общая слабость. Посидите в тени, обмахивайтесь полотенцем, можно смочить голову и выпить воды.

Солнечный удар может случиться, если долго находиться под солнечными лучами с непокрытой головой.

Признаки солнечного удара: сильное покраснение лица, внезапная слабость, сильное головокружение, острая головная боль.

Пострадавшему от солнечного удара помогают перейти в тень. Если его нужно уложить, следует проследить, чтобы голова была выше тела. Лицо спрыскивают холодной водой, на лоб помещают холодный компресс. Жажду пострадавшего нужно утолить холодной водой или холодным чаем.

В случае рвоты поверните пострадавшего на бок и очистите полость рта от рвотных масс (пальцем, обёрнутым марлей). Если произошла остановка дыхания, нужно немедленно обратиться к персоналу пляжа или ко взрослым.



Опасайтесь солнечных ожогов



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что нужно знать о замёрзшей воде? Какой лёд считается самым надёжным?
2. Как нужно вести себя, оказавшись на тонком льду?
3. Прочитайте ещё раз текст «Как вести себя, если вы провалились под лёд?» и напишите своими словами памятку человеку на случай, если он провалится под лёд.

4. Как вы поведёте себя, если ногу сведёт судорогой? Проконсультируйтесь со взрослыми, можно ли избежать этого состояния.
5. Какой плакат вы разместили бы около водоёма для купающихся?
6. Что нужно и чего нельзя делать в случае перегрева на солнце? Кратко сформулируйте ответ.



Проводим исследования

1. Как вы думаете, чем отличается бассейн от природного водоёма? Эти отличия увеличивают или уменьшают опасность природных водоёмов? Почему? Обоснуйте свой ответ.
2. Как вы думаете, к каким последствиям может привести купание в незнакомых местах?
3. Разработайте опросник (по одному вопросу для каждого подраздела) на тему, знаете ли вы правила поведения на водоёмах, и проведите мини-опрос среди своих одноклассников. Результаты обсудите.



Работаем с источниками

1. В Интернете было опубликовано следующее сообщение. Десятилетний мальчик Никита с другом катались на замёрзшей речке на коньках. Когда они возвращались домой, лёд треснул и друг Никиты оказался в ледяной воде. Никита, не раздумывая, прыгнул в воду и помог ему выбраться на лёд. При этом он сам рисковал оказаться в ледовом плену.

Прочитав это сообщение, подумайте и ответьте на вопросы: можно ли было избежать этой беды? Какие правила были нарушены мальчиками?

2. Выберите два из перечисленных выше правил поведения на льду и объясните, от каких опасностей они предупреждают. Что является причиной этих опасностей?



После уроков

1. Проанализируйте содержание параграфа. Что нового вы из него узнали? Считаете ли вы, что это полезная для вас информация? Обоснуйте свою точку зрения.
2. Подумайте, какие правила надо соблюдать, чтобы чувствовать себя уверенно на водоёмах. Разработайте презентацию. Обсудите с одноклассниками.

§ 27 Стихийные бедствия и их опасности

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

О стихийных бедствиях часто передают средства массовой информации. Многие знают о них из собственного опыта.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Что такое стихийные бедствия. Как вести себя во время стихийных бедствий.

Стихийные бедствия могут представлять непосредственную опасность для человека. Обычно население оповещается о приближающейся угрозе или о том, как вести себя во время стихийных бедствий.

Зная о порядке оповещения населения при угрозе возникновения стихийного бедствия, а также правила поведения во время стихийного бедствия, можно во многом обезопасить себя.

КАКИЕ ЯВЛЕНИЯ ОТНОСЯТСЯ К СТИХИЙНЫМ БЕДСТВИЯМ

Под воздействием опасных природных явлений могут зарождаться стихийные бедствия.

В число стихийных бедствий входят: землетрясения, наводнения, ураганы, сели, оползни, снежные заносы, природные пожары и другие явления, возникающие, как правило, внезапно. Мы расскажем о некоторых из них.



Смерч

Об угрозе возникновения стихийных бедствий население оповещается через средства массовой информации. В сообщении указывается характер предполагаемого бедствия, возможное время его появления в данном районе, говорится, что необходимо сделать и как поступить до и во время стихийного бедствия.

Уверенно принять вызов стихийных сил природы смогут только те ребята, которые знают алгоритмы действий при возникновении той или иной чрезвычайной ситуации. Действуя по определённым правилам, они примут разумное решение: всё сделают для спасения членов своей семьи и дадут совет другим людям, находящимся в опасности.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Землетрясение — подземные толчки и колебания земной коры, вызываемые тектоническими или вулканическими причинами.

Землетрясение обладает огромной разрушительной силой, которая может уничтожить целые населённые пункты, даже большие города и поставить под угрозу жизнь и здоровье миллионов людей.

Интенсивность землетрясения определяется по внешним его проявлениям и измеряется в баллах одной из принятых сейсмологических шкал интенсивности. Имеется несколько способов (шкал) для измерения интенсивности землетрясений в баллах, например 12-балльная шкала интенсивности землетрясений Медведева–Шпонхойера–Карника (MSK-64), 12-балльная шкала Рихтера, шкала Меркалли. На рисунках на с. 182 показаны этапы землетрясения по шкале, названной в честь итальянского учёного Джузеппе Меркалли. Баллы служат для обозначения силы землетрясения по его внешним проявлениям.



Обвал в горах — результат землетрясения

Землетрясения наиболее распространены в горной местности. Районы с высоким риском возникновения землетрясений называются сейсмоопасными.



Землетрясение силой 5–6 баллов



Землетрясение силой 7–8 баллов



**Землетрясение силой 9 баллов
и выше**

Российская Федерация не относится к числу самых сейсмоопасных мест на Земле, но и у нас за последнюю четверть века произошло 27 значительных землетрясений (силой более 7 баллов по шкале Рихтера). В России в зонах возможных разрушительных землетрясений находятся в основном регионы Дальнего Востока и Северного Кавказа, где в общей сложности проживают 20 миллионов человек (примерно каждый седьмой житель страны).

Это стихийное бедствие может начаться внезапно. Земля вдруг начнёт дрожать. Будут ощущаться раскаты подземных толчков. Начнут образовываться глубокие трещины в земле, реки будут выходить из берегов. Очень часто землетрясения сопровождаются пожарами.

Дома начинают раскачиваться из стороны в сторону. Предметы мебели ездят по полу, с кухни слышен звон разбитой посуды, а люстры сильно качаются. Особенно неприятно и тревожно становится жильцам высотных домов, проживающим на верхних этажах, потому что при сильных землетрясениях небоскрёбы часто складываются как карточные домики.

Неопределённость, особенно если стихийное бедствие началось ночью и сразу отключилось электричество, доводит жильцов до панического состояния.

Как следует действовать во время землетрясения?

Сохраняйте ясную голову и придерживайтесь нижеизложенных правил.

Правила



- Если первые внезапные толчки вас застали на первом этаже или в одноэтажном доме, важно как можно быстрее покинуть помещение и оказаться на улице, желательно подальше от зданий. Помните: в вашем распоряжении всего 15–20 с. По возможности из многоэтажного дома также надо как можно быстрее уходить.
- Если выбраться из дома по каким-либо причинам невозможно (обвалилась лестница, выход загромождён обломками и т. д.), укройтесь под кроватью или под столом. Наиболее верное решение: встать в дверном проёме, в том углу, который образуют капитальные стены.
- От окон следует находиться подальше — при неожиданном следующем толчке стёкла окон могут разлететься на осколки и поранить вас.
- Нельзя пользоваться лифтами: они неожиданно могут выйти из строя, и вы рискуете в них застрять между этажами.
- Не пользуйтесь спичками, свечами и зажигалками, поскольку из-за утечки газа из разрушенных и повреждённых коммуникаций может произойти взрыв.
- Не укрывайтесь в подвалах, подземных переходах и тоннелях. Перекрытия могут обрушиться.
- Если вы оказались на городской улице, когда начались первые толчки, постарайтесь находиться подальше от зданий и построек, заборов, вышек, столбов. Они могут рухнуть. Вам нужно будет дви-



гаться в направлении широких улиц и площадей, чтобы уберечься от предметов, падающих с крыш и верхних этажей.

- Избегайте нахождения в подземных сооружениях.
- Если вы оказались в завале, старайтесь не впадать в панику. Помощь должна прийти обязательно. В такой ситуации нужно прислушаться и определить, в какой части здания вы находитесь. Подайте голос. Не исключено, что вас услышат другие люди, оказавшиеся в завале. Помните: в завале огонь зажигать нельзя — могут вспыхнуть скопившиеся потоки газов.
- Не забывайте, что для утоления жажды можно воспользоваться водой из бачка вашего унитаза.
- Подавать сигналы спасателям следует ударами металлического или любого твёрдого предмета по трубе и батарее.
- Ночью может стать очень холодно. Для защиты от холода нужно отыскать тёплые вещи.



Последствия землетрясения

Запомните! После первых толчков могут последовать повторные. Новые серии толчков различной силы могут повторяться через неравные промежутки времени.

НАВОДНЕНИЕ

Наводнение — затопление обширной территории водой, являющееся стихийным бедствием.

Причины наводнений:

- подъём уровня воды во время половодья или паводка;
- нагон воды в устье реки сильным ветром;
- прорыв гидротехнических сооружений.

Как следует действовать до наводнения?

О наступлении наводнения население районов, которые часто подвергаются затоплению, предупреждается заранее. Поэтому самым эффективным способом защиты от наводнений является **эвакуация**.

Правила



При получении предупреждения о наводнении

- Для защиты своего дома и имущества от воды необходимо отключить коммуникации (газ, вода, электричество). Наиболее ценное имущество (например, электронику) рекомендуется перенести на верхний этаж здания (чердак). Окна первых этажей и вход забивают досками и фанерой.
- Когда получено предупреждение о начале эвакуации, с собой берут важные документы, удостоверения личности, ценности, домашнюю медицинскую аптечку, запас пищевых продуктов на несколько дней, тёплое нижнее бельё, комплекты верхней одежды и обуви в соответствии с сезоном. Весь груз упаковывается в ручную кладь — вместительные рюкзаки и сумки.
- Граждане, подлежащие эвакуации, разными способами — пешком и автомобильным транспортом — прибывают на сборный пункт эвакуации,



о котором было оповещено заранее. В пункте эвакуации происходит регистрация, а далее эвакуируемых отправляют в безопасные районы.

- После прибытия на конечный пункт эвакуации эвакуируемых также регистрируют и размещают в местах временного проживания.



Последствия наводнения

Правила



Как следует действовать во время и после наводнения?

- В случае внезапного возникновения наводнения необходимы немедленные действия. Крайне важно укрыться в заранее намеченном безопасном месте (возвышенность, крыша строения) и ждать,



когда придут спасатели и организуют экстренную эвакуацию людей, животных и пр. с помощью плавательных средств или вертолѐта. Эвакуируемых граждан также могут выводить пешим порядком, используя броды.

- На безопасном месте необходимо находиться, пока уровень воды не понизится. Нужно показывать спасателям, что в этом месте вашего укрытия находятся люди, которым необходима помощь. Днём можно вывешивать белое (или цветное) полотнище, а вечером и ночью подавать сигналы заранее запасѐнными фонариками.

- В крайнем случае, когда вода очень сильно прибывает, а помощь ещё не пришла, для самоэвакуации используются различные плавательные средства — лодки, катера, плоты из брёвен и других прочных плавучих материалов.

- Когда наводнение закончилось, не прикасайтесь к электропроводам. Ни в коем случае не употребляйте продукты питания, побывавшие под водой.

- После наводнения жилище проветривают. До этого нельзя зажигать спички — в помещении может скопиться газ.

- До проверки исправности электрокоммуникаций нельзя делать попыток включить электричество и бытовые электроприборы. До специального сообщения нельзя пользоваться водопроводом и источниками воды.

УРАГАН

Ураган — ветер необычайно разрушительной силы. По силе своего разрушительного воздействия не уступает землетрясению.

Признаки возникновения урагана:

- ливневые дожди;
- резкое усиление скорости ветра;

- обильное выпадение грунтовой пыли;
- падение атмосферного давления.

Действия после получения сигнала о приближении урагана:

- в первую очередь плотно закрыть окна и балконные двери;
- подготовить запас продуктов и воды (для ситуации с возможной эвакуацией);
- подготовить дополнительные источники освещения (фонарики, свечи);
- ожидать сигнала об эвакуации.

Самыми безопасными местами для укрытия во время урагана являются погреба, подвалы, первые этажи капитальных кирпичных зданий.



Последствия урагана в сельском населённом пункте

Правила



- Если во время урагана вы в городе оказались на улице, нужно выйти на её середину. В сельской местности, чтобы защититься от наиболее вероятных источников опасности: летящих обломков кровли, кусков стекла, различных предметов и др. — необходимо укрыться в кювете или канаве.
- Если возможность спрятаться в таком укрытии отсутствует, лучше находиться подальше от крупных деревьев, зданий и строений, высоких заборов и столбов.
- Особенно опасайтесь крупных сооружений — мостов, эстакад, трубопроводов. Когда они начинают разрушаться, их отлетающие фрагменты могут покалечить и даже убить.

СЕЛЬ

Сель — неожиданно возникающий в горных реках временный поток, сопровождающийся резким подъёмом уровня и высоким (от 10 до 75 %) содержанием твёрдого материала (продуктов разрушения горных пород). Это одно из опаснейших стихийных бедствий.

Приближение такого потока можно определить по характерному звуку, вызываемому перекатывающимися и ударяющимися друг о друга крупными валунами и небольшими камнями.

Причины образования селя:

- многодневные проливные дожди;
- таяние ледников или снега;
- последствия обвалов и землетрясений;
- прорыв ледниковых озёр.

Как вести себя при появлении селя?

Запомните! Если сообщили о сходе селевого потока, нужно как можно быстрее выбираться из дома и уходить в безопасное место. При оставлении жилища необходимо

отключить подачу газа и электричества, потушить огонь в печи. Такие действия требуются для предотвращения пожара.



Сель — одно из опаснейших стихийных бедствий

От селевого потока спастись удаётся немногим. Но всё же имеется шанс не попасть в этот поток. Для этого нужно попробовать его избежать. Если вы в горной местности услышали прямо над вами грохот приближающегося селевого потока, постарайтесь побыстрее подняться в сторону по склону на несколько десятков метров. Помните, что из селевого потока на значительные расстояния могут выбрасываться камни большой массы, попадание которых в человека представляет угрозу для его здоровья и жизни.

ОПОЛЗЕНЬ

Оползень — скользящее сползание масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов морей, озёр и рек под влиянием природных факторов.

Причины оползня:

- подмыв склона ливневыми дождями;
- подземные толчки;
- строительные работы (например, при прокладывании трассы в горной местности и др.).

Сползающие массы грунта могут за короткое время уничтожить целые населённые пункты, разрушить дорожные коммуникации и трубопроводы, сельскохозяйственные объекты и промышленные предприятия.

Оползень представляет большую угрозу для жизни и здоровья людей.

Правило



Как вести себя при появлении оползня?

Если об угрозе оползня становится известно заблаговременно, спасатели эвакуируют население из опасных районов. Людей выводят из опасного места пешим способом или вывозят с помощью автомобильного транспорта.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Сформулируйте своё определение понятия «стихийное бедствие». Охарактеризуйте это явление, используя три прилагательных.
2. Можно ли назвать стихийным бедствием, например, падение метеорита, если не было нанесено ущерба окружающим? Обоснуйте свой ответ.
3. Согласны ли вы с утверждением, что землетрясения и наводнения происходят внезапно? Обоснуйте свою точку зрения.
4. Как вы думаете, что общего в правилах поведения во время перечисленных выше стихийных бедствий?



Проводим исследования

1. Сравните угрозы от оползней и от наводнений. Что в них общего, а в чём различия?
2. Как вы думаете, где безопаснее во время урагана — в поле или в лесу? Приведите два довода в пользу вашего утверждения, два против.
3. Разработайте плакат с пятью НЕ: как нельзя вести себя во время стихийных бедствий.



Работаем с источниками

1. Поработайте с Интернетом, поговорите со взрослыми, узнайте, были ли стихийные бедствия в вашем регионе. Какие именно? Возможно ли повторение стихий?
2. Найдите в Интернете описания самых сильных стихийных бедствий. Подготовьте презентацию о последствиях этих стихийных бедствий.
3. Как население борется со стихийными бедствиями? Можно ли их предвидеть?



После уроков

Вместе с родителями обсудите содержание параграфа. Если вы живёте в регионе, подверженном стихийным бедствиям, обсудите, как вести себя в случае их возникновения, разработайте памятку для семьи.



Обычные погодные условия — ветер, атмосферные осадки (дождь, снег, снежные заносы, гололёд, гололедица и др.), грозы и метели — при определённых обстоятельствах могут представлять серьёзные опасности.

Отдых на пляже в чудесный летний день может быть связан с опасностями для здоровья и жизни, если не со-

блюдовать правила поведения на воде и во время приёма солнечных и воздушных ванн.

Стихийные явления (землетрясение, наводнение, сель, оползень и др.) наносят большой ущерб отдельным людям и обществу в целом. Каждый человек, оказавшись в районе стихийного бедствия, обязан выполнять установленные правила поведения и использовать правильные алгоритмы действий.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Составьте список стихийных бедствий и опасных погодных условий, описанных в главе. Как нужно безопасно действовать в случае их возникновения?
2. Из приведённых правил выберите те, о которых вы не знали. Могут ли они пригодиться вам в жизни?
3. Поработайте с сайтом «Спас-экстрим», найдите информацию, относящуюся к правилам безопасного поведения в природных чрезвычайных ситуациях.
4. С какими природными опасностями вы сталкивались? Опишите своё поведение. Соответствовало ли оно правилам?
5. Составьте небольшой справочник «Правила поведения во время стихийных бедствий», выбрав из текста по два правила для каждого вида стихийного бедствия.





Глава 9

Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека

„ Граждане Российской Федерации обязаны выполнять установленные правила поведения при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации.

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

В первой четверти XXI в. в связи с очень высоким уровнем развития промышленности и сельского хозяйства человечество стоит перед серьезной проблемой — техногенными опасностями.

Техногенная опасность — потенциально опасная ситуация, обусловленная объектами, созданными людьми и процессами их деятельности, несущая риск поражения людей, материального ущерба, разрушающего воздействия на окружающую среду. В настоящее время в России находится в эксплуатации большое число потенци-

ально опасных промышленных объектов, несущих риск химического и радиационного заражения, массовых разрушений и человеческих жертв, негативного воздействия на окружающую среду в случае аварии. Почти каждый месяц мы узнаём о новых техногенных бедствиях, источниками которых являются аварии и техногенные катастрофы в промышленном секторе.

Такие события принято называть чрезвычайными ситуациями техногенного характера.

Чрезвычайная ситуация техногенного характера — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате спровоцированной деятельностью человека аварии или опасного техногенного происшествия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности.

В настоящее время в Российской Федерации функционируют тысячи химически опасных и радиационно опасных объектов и гидротехнических сооружений. Аварии и катастрофы, которые могут случиться на этих объектах, представляют серьёзные потенциальные опасности для окружающей среды и здоровья и жизни населения.

В этой главе вы получите первичные сведения об опасностях, связанных с химическими производствами, ядерными объектами и гидротехническими сооружениями, и о правилах поведения при угрозе и во время аварий. Более подробно мы поговорим о них на уроках в 8 классе.

§ 28 Химические производства и связанные с ними опасности

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В начальной школе вы узнали о том, что бывают опасные ситуации и чрезвычайные ситуации, а также о том, как нужно вести себя в условиях чрезвычайных ситуаций.

Что такое чрезвычайные ситуации техногенного характера, какие опасности бывают на химическом производстве, как вести себя во время химической аварии.

Многие вещества, производимые на химических предприятиях, вредны для здоровья. Попадание их в окружающую среду может привести к возникновению чрезвычайных ситуаций как техногенного, так и природного характера. Знание правил поведения во время аварии на химическом промышленном предприятии, умение изготовить простейшие средства защиты помогут избежать неприятных последствий.

Химическое заражение местности — одно из последствий аварии (разрушения) объектов химической промышленности, трубопроводов с химически опасными компонентами. Об угрозе химического заражения население оповещается заранее.

Аварийно химически опасное вещество (АХОВ) — это опасное химическое вещество, применяемое в промышленности и в сельском хозяйстве, при аварийном выбросе которого происходит заражение окружающей среды в больших концентрациях, что может привести к гибели людей.

Среди различных аварийно химически опасных веществ, используемых в промышленности, распространены хлор и аммиак.

Признаки воздействия хлора на организм: резь в глазах, кашель, першение в горле, слезотечение и др.

Признаки воздействия аммиака на организм: головная боль, насморк, першение в горле, затруднённое дыхание, боли в грудной клетке, обильное слюнотечение.

Об аварии и угрозе химического заражения окружающей среды население оповещается. Оповещение осуществляется по сетям проводного вещания (через квартирные и наружные



Покидая здание при аварии на пожаровзрывоопасном объекте, необходимо защищать органы дыхания

громкоговорители), через местные радиовещательные станции и по телевидению. При приближении опасности для привлечения внимания населения перед передачей информации включаются различные сигнальные средства. Передаются также сведения о том, где находится сборный пункт для выходящих из возможной зоны заражения.

Осуществляя подготовку на сборный пункт, нужно помнить, что одежда (плащ или желательно удлиненная куртка) должна быть застегнута на все пуговицы для достижения максимальной изоляции от внешних воздействий. Обязателен головной убор. Обязательно закройте шею. Органы дыхания закрывают ватно-марлевой повязкой, заранее смоченной водой или раствором питьевой соды (для защиты от воздействия хлора) либо лимонной кислоты (для защиты от воздействия аммиака). В крайнем случае повязку можно заменить носовым платком, куском материи. Как изготовить ватно-марлевую повязку самостоятельно в домашних условиях, рассказывается на с. 199.

Покидая квартиру, отключите от сети электроприборы, перекройте газ, затушите горящую печь, заберите необходимые вещи. Если не было указано или вы не услышали, куда выходить, зону возможного заражения следует преодолевать в направлении, перпендикулярном движению ветра.

Правила



Правила движения по заражённой местности

- Избегайте прохода через тоннели, лощины и другие заглублённые места, где возможен застой ядовитых веществ.
- Не забывайте в течение всего пути пользоваться средствами защиты.
- Идите быстро, но не переходите на бег и ни в коем случае не поднимайте пыль.
- Когда вы выйдете из зоны заражения, прополощите рот чистой водой. Предварительно сняв верхнюю одежду, тщательно вымойте открытые участки тела.



- При подозрении на отравление ядовитыми веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное тёплое питьё (чай, молоко и т. п.) и обратитесь к медицинскому работнику.

Как действовать, если у вас нет возможности выйти из заражённой зоны и вы остались дома? Самостоятельно или совместно со взрослыми загерметизируйте помещение. Для этого плотно закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отверстия. Входные двери завесьте плотной тканью, одеялом. Щели в окнах и стыках рам заклейте обычной бумагой, плёнкой, скотчем или лейкопластырем. Всё это исключит проникновение химически опасных веществ в помещение. Одновременно защитите органы дыхания с помощью ватно-марлевой повязки или другого материала, смоченного водой или раствором питьевой соды.

Включите радио или телевизор и внимательно слушайте объявления органа управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (ГОЧС) о дальнейших действиях. Следите за СМС-оповещениями.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

В мирное время население средствами индивидуальной защиты не обеспечивается.

Как пользоваться противогазом и респиратором, вам объяснит учитель или кто-либо из спасателей на эвакуационном пункте.

Для защиты органов дыхания население самостоятельно изготавливает ватно-марлевые повязки или противопыльные тканевые маски.

Ватно-марлевая повязка даёт временную защиту от таких аварийно химически опасных веществ, как хлор, аммиак. Ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска помогают временно снизить концентрацию попадающих в лёгкие при дыхании вредных и опасных химических веществ и таким образом уменьшить их воздействие на организм.

Следовательно, каждый должен уметь изготавливать простейшие средства защиты.

Это надо знать



Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять кусок марли длиной 80–100 см и шириной 40–50 см. Его аккуратно расстилают на ровной поверхности. Посередине куска помещают слой ваты в виде прямоугольника 30×20 см.

По всей длине куска с обеих сторон заворачивают свободные от ваты края марли, закрывая вату. После этого на концах марли посередине делают ножницами разрезы длиной 25–35 см. С помощью разрезов делают две пары завязок.

Ватно-марлевую повязку надевают следующим образом. Нижний край должен закрывать половину подбородка, а верхний — находиться под глазными впадинами. Нос и рот должны быть надёжно закрыты. Два нижних конца повязки завязываются на темени, а два верхних — на затылке.

Для защиты от воздействия хлора повязку смачивают 2%-м раствором питьевой соды, для защиты от воздействия аммиака — 5 %-м раствором лимонной или уксусной кислоты. Питьевая сода и перечисленные кислоты широко применяются в кулинарии, при консервировании, и их слабые растворы совершенно безопасны для дыхательных путей.

При пользовании повязкой глаза защищают противопыльными очками нескольких разновидностей. Ватно-марлевую повязку используют недолгое время и только один раз, после чего уничтожают (лучше всего её сжечь).

Противопыльная тканевая маска ПТМ-1 предназначена для защиты органов дыхания и глаз от радиоактивной пыли.

Специальную выкройку, по которой изготавливается данная маска, вам должен показать учитель.

Если в момент аварии в вашей семье не оказалось средств индивидуальной защиты, рекомендуется применять

самые простые средства: любую ткань, сложенную в несколько слоёв, носовые платки, полотенца, шарфы.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что такое чрезвычайные ситуации техногенного характера?
2. Какие вещества относятся к химически опасным?
3. Как население оповещается о химической опасности? Приходилось ли вам слышать подобное оповещение? По какому случаю?
4. Как изготовить ватно-марлевую защитную повязку? Можно ли это сделать самостоятельно?
5. Почему ватно-марлевые повязки необходимо смачивать?
6. Какие средства, кроме ватно-марлевой повязки, могут использоваться для защиты во время химического заражения?



Проводим исследования

1. Как вы думаете, можно ли защитные маски изготавливать из вязаных изделий? Аргументируйте свой ответ.
2. Проведите опрос ваших одноклассников: какие средства индивидуальной защиты хранятся у них? Обсудите результаты опроса.
3. Представьте, что сигнал тревоги застал вас на улице, вне помещения. Как вы поведёте себя? При подготовке ответа ориентируйтесь на правила передвижения по заражённой территории, изложенные в параграфе.



Работаем с источниками

1. Прочитайте раздел учебника с описанием особенностей хлора и аммиака. Изложите своими словами, почему эти вещества относятся к химически опасным.

2. Прочитайте раздел параграфа об использовании ватно-марлевой повязки и разработайте таблицу: в левой колонке укажите химически опасные вещества, в правой — средства, которыми надо смачивать ватно-марлевую повязку при защите от этих веществ.
3. Поработайте с Интернетом, поговорите со взрослыми, найдите информацию о крупных химических авариях. Проанализируйте причины их возникновения, последствия. Подготовьте презентацию, сделайте сообщение в классе.



После уроков

1. Узнайте у взрослых, есть ли химическое производство в вашем регионе. Были ли аварии на этих предприятиях? Какие мероприятия проводятся для профилактики аварий? Подготовьте презентацию.
2. Разработайте памятку для семьи на случай появления химических опасностей.

§ 29 Ядерные объекты и их опасности

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В средствах массовой информации нередко приводятся сведения о крупных ядерных катастрофах.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Какие объекты являются радиационно опасными. Что такое радиационная авария и как вести себя во время аварии.

Радиационно опасный объект — предприятие или организация, на которых хранят, перерабатывают, используют или транспортируют радиоактивные вещества. При аварии на таком объекте может произойти радиационное облучение людей выше установленных норм и радиоактивное загряз-

нение окружающей среды. Огромную опасность для населения и окружающей среды представляют аварии на атомных станциях.

Радиационная авария — это нарушение правил безопасной эксплуатации ядерно-энергетической установки, оборудования или устройства, при котором произошёл выход радиоактивных продуктов или излучения за предусмотренные проектом пределы их безопасной эксплуатации, приводящий к облучению населения и загрязнению окружающей среды.

Поражающими факторами таких аварий являются радиационное воздействие и радиоактивное загрязнение. Аварии могут сопровождаться взрывами и пожарами.



Четвёртый энергоблок Чернобыльской АЭС, на котором произошёл взрыв 26 апреля 1986 г. (слева – сразу после разрушения, справа – возведение саркофага)

Свойство некоторых химических элементов самопроизвольно распадаться и испускать невидимые лучи называли радиоактивностью, а сами элементы и их излучения — радиоактивными веществами и ионизирующими излучениями.

Ионизирующие излучения обладают способностью вызывать нарушения процессов в различных системах человеческого организма: кровообращении, нервной системе, желудочно-кишечном тракте. Подвергнувшийся воздействию ионизирующего излучения человек не испытывает боли, у него нет явных травм. Но после воздействия излучения поражённый человек может заболеть смертельно опасным заболеванием — лучевой болезнью.

Кроме того, радиационное воздействие на человека заключается в нарушении других жизненных функций различных органов.

Правило



Что нужно делать, чтобы ослабить воздействие ионизирующего излучения на организм?

- На улицу следует выходить только при крайней необходимости. Обязательно закрывайте органы дыхания ватно-марлевой повязкой (или используйте респиратор). Также не забудьте надеть головной убор, плащ и резиновые сапоги.
- После возвращения с улицы тщательно вымойте обувь и почистите влажной щёткой верхнюю одежду.
- Ни в коем случае не собирайте в лесу и в рощах орехи, грибы, ягоды. Не купайтесь в открытых водоёмах. Избегайте садиться на землю.
- В помещениях дома необходимо проводить ежедневную влажную уборку с применением моющих средств.
- Продукты питания и воду (желательно в больших ёмкостях) следует покупать только в магазинах.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать лучевой болезни.

Если по условиям радиационной обстановки дальнейшее пребывание людей в данной местности небезопасно, тогда спасателями проводится эвакуация.

Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Назовите три причины, по которым объект может называться радиационно опасным.
2. Дайте своё определение радиационной опасности, взяв за основу информацию из учебника.
3. Как вы понимаете, что такое радиоактивность и ионизирующее излучение? Изложите своими словами.
4. В чём опасность радиационных излучений?



Проводим исследования

Выясните у взрослых, какие потенциально опасные промышленные объекты есть в вашем регионе. С помощью учителя рассчитайте расстояние от этих объектов до школы, предложите план действий в случае радиационной опасности.



Работаем с источниками

Представьте, что вы оказались в радиационно опасной местности. Опишите свои действия, ориентируясь на правила предупреждения или ослабления влияния на организм радиоактивных веществ. Подготовьте презентацию (видео-ролик, рассказ и др.).



После уроков

1. Поработайте с Интернетом, поговорите со взрослыми, соберите информацию о самых крупных радиоактивных катастрофах.

2. Найдите данные, подтверждающие опасность этих и подобных явлений. Подготовьте сообщение на эту тему.

§ 30 Гидротехнические сооружения и их опасности

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Из средств массовой информации, путешествуя с родителями, вы узнали, что такое гидротехнические сооружения.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Особенности гидродинамической аварии, какие последствия могут быть от этой аварии, как избежать последствий.

К основным потенциально опасным **гидротехническим сооружениям** относятся плотины, водозаборные и водосборные сооружения (шлюзы).

Гидродинамическая авария — это чрезвычайное событие, связанное с выходом из строя (разрушением) гидротехнического сооружения или его части и неуправляемым перемещением больших масс воды, несущих разрушения и затопление обширных территорий.

Разрушение (прорыв) гидротехнических сооружений происходит в результате действия сил природы (землетрясения, ураганы, размывы плотин) или воздействия человека (нанесение ударов ядерным или обычным оружием по гидротехническим сооружениям, диверсионные акты), а также из-за конструктивных дефектов или ошибок проектирования.

Последствиями гидродинамических аварий являются:

- повреждение и разрушение гидроузлов и кратковременное или долговременное прекращение выполнения ими своих функций;
- поражение людей и разрушение сооружений волной прорыва, образующейся в результате разрушения гидротехнического сооружения, имеющей высоту от 2 до 12 м и скорость движения от 3 до 25 км/ч (для горных районов — до 100 км/ч);

- катастрофическое затопление обширных территорий слоем воды от 0,5 до 10 м и более.
Действовать в условиях наводнения при гидродинамических авариях нужно аналогично тому, как указано в § 27 «Стихийные бедствия и их опасности».

Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что такое гидротехническое сооружение? Какие гидротехнические сооружения вы знаете?
2. В чём причины разрушений гидротехнических сооружений?
3. Каковы последствия гидродинамических аварий?
4. Как вы понимаете, что такое волна прорыва? Какие её размеры могут привести к гибели людей и разрушениям объектов?



Проводим исследования

1. Поработайте с Интернетом, найдите информацию и разработайте классификацию причин гидродинамических аварий: причины природного характера; причины, связанные с человеческой деятельностью.
2. Как вы думаете, можно ли избежать подобных аварий? Аргументируйте свою точку зрения.
3. Коротко опишите чрезвычайные техногенные ситуации на химически опасных объектах, радиационно опасных объектах, гидротехнических сооружениях. Проанализируйте, что между ними общего. Подготовьте компьютерную презентацию.



Работаем с источниками

В Интернете найдите сведения об аварии на Саяно-Шушенской ГЭС (2009 г.). Каковы причины и последствия этой катастрофы?



После уроков

Выясните, есть ли гидротехнические сооружения в вашем регионе. Были или нет на них аварии? Если да, каковы последствия этих аварий? Как регион выходил из ситуации?

РЕЗЮМЕ

Техногенные аварии, в том числе крупные, — нередкое явление в наше время. Особую угрозу для здоровья населения представляют аварии на химически, радиационно опасных объектах и гидротехнических сооружениях. Они требуют не только экстренных мер по их ликвидации, но, главное, знания каждым человеком, проживающим в опасной зоне, правил поведения и действий в условиях чрезвычайной ситуации.

Соблюдение населением мер предосторожности в зоне чрезвычайной ситуации позволит значительно снизить тяжесть последствий и число пострадавших.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Составьте таблицу: в левой колонке назовите чрезвычайные ситуации техногенного характера, в правой — их характеристики.
2. Какие средства защиты используются во время производственных аварий (химических, ядерных, гидротехнических)?
3. Опишите порядок действий при покидании квартиры, общий для трёх видов производственных аварий.
4. Сформулируйте текст, оповещающий об аварии и о том, как надо действовать.
5. Сформулируйте правила безопасного поведения, общие для всех видов техногенных чрезвычайных ситуаций.

Глава 10

Первая помощь и правила её оказания

”

Медицина есть поистине самое благородное из всех искусств.

“

*Гиппократ (около 460 г. до н. э. — около 370 г. до н. э.),
древнегреческий целитель, врач и философ*

Первая помощь — комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека.

§ 31

Основные правила оказания первой помощи

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Как правило, пострадавшему человеку необходимо оказать первую помощь. Иногда это делают прямо на месте происшествия.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Могут ли первую помощь оказывать неспециалисты и в каких случаях следует это делать.

Целью оказания первой помощи является устранение явлений, угрожающих жизни пострадавшего, а также предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений. Материалы, используемые в главе 10, взяты с официального сайта ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России.

- Согласно Федеральному закону от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.
- В соответствии с федеральным законом первую помощь оказывают сотрудники органов внутренних дел, пожарные, военнослужащие и др. Водители транспортных средств и **другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.**

Это надо знать



По рекомендациям Министерства здравоохранения Российской Федерации первую помощь необходимо оказывать в следующих неотложных состояниях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- попадание инородных тел в верхние дыхательные пути;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

Конечно, не в каждом из перечисленных случаев вы в вашем возрасте сможете в полной мере помочь пострадавшему. Но некоторые мероприятия вам вполне по силам. При многих травмах важно помочь пострадавшему принять оптимальное положение. Например, при ушибе колена предпочтительно придать возвышенное положение и обязательно сделать компресс на ушибленное место. А пострадавшему без сознания необходимо придать устойчивое боковое положение.

Необходимы контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.

Несчастный случай может произойти и у вас дома с вашими родственниками или приглашёнными гостями. Для такого случая очень желательно иметь дома различные подручные средства (поясной ремень, чистый носовой платок и др.), а также аптечку первой помощи.

Набор аптечки первой помощи должен включать: бинты (или стерильные марлевые салфетки); ножницы; йод или зелёнку; бактерицидный лейкопластырь (для небольших ссадин и порезов); лейкопластырь в рулоне. Подробно о наполнении аптечки можно узнать на портале детской безопасности МЧС России, который называется «Спас-экстрим».

На оказание первой помощи пострадавшему обычно уходит немного времени (несколько минут или чуть больше). Но если не оказать её правильно и своевременно, ожидая прибытия бригады скорой медицинской помощи, может случиться непоправимое: либо будет упущен шанс на выживание, либо у пострадавшего разовьются тяжёлые нарушения в организме, которые негативно повлияют на процесс дальнейшего лечения.

Первая помощь должна заканчиваться передачей пострадавшего (пострадавших) прибывшей бригаде скорой медицинской помощи, которая, продолжая оказание помощи в пути, доставляет пострадавшего в лечебное учреждение.

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

В Российской Федерации с 2013 г. единым телефонным номером для вызова экстренных служб стал номер 112.

По нему можно вызвать спасателей, полицейских и скорую медицинскую помощь. Вызов также может осуществляться по телефонным номерам 101, 102, 103 и другим номерам, которые приняты для вызова в вашем регионе.

Правила



При вызове скорой медицинской помощи необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- место происшествия, что произошло;
- число пострадавших и тяжесть их состояния;
- какая помощь оказывается;
- телефонную трубку нужно положить последним, после сообщения диспетчера о том, что вызов принят.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что входит в понятие «первая помощь» и кто может её оказывать?
2. В каких случаях по рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации надо обращаться в службу скорой помощи?
3. Какой единый номер телефона введён в Российской Федерации для вызова экстренных служб?
4. Какую информацию необходимо сообщить, вызывая скорую помощь?



Проводим исследования

Представьте такую ситуацию. Вы заходите в подъезд своего дома и видите пожилого соседа без сознания, дыхание у него прерывистое, пульс едва прощупывается.

Как вы думаете, состояние вашего соседа попадает в перечень состояний, при наступлении которых надо вызывать скорую медицинскую помощь?

Посоветуйтесь со взрослыми, какую информацию следует сообщить, вызывая скорую помощь, если человек без сознания.

Когда можно положить трубку при вызове скорой помощи? Ориентируйтесь на содержание учебника.



Работаем с источниками

1. Составьте список медикаментов, которые должны быть в домашней аптечке. Объясните их предназначение.
2. Перечитайте параграф и перечислите, какую посильную помощь пострадавшему может оказать подросток вашего возраста.
3. Проанализируйте содержание параграфа. Сформулируйте основную мысль, заложенную в его содержании. Что нового вы узнали из этого параграфа?



После уроков

1. Проведите анкетирование одноклассников: знают ли они телефоны вызова экстренных служб. Для чего введён телефонный номер 112? Обобщите результаты опроса.
2. Сделайте небольшой плакат с указанием всех телефонов вызова экстренных служб и разместите его на видном месте в кабинете ОБЖ.

**§ 32**

Первая помощь и взаимопомощь при ожоге



ВЫ ЗНАЕТЕ

Ожог, даже незначительный, очень болезненная травма, требующая помощи. В начальной школе вы узнали, какую помощь нужно оказать при ожоге. Вспомните.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

От чего возникает ожог, какую помощь в зависимости от вида ожога необходимо оказывать при ожоге.

Ожог — повреждение ткани тела огнём, чем-либо горячим или едким, жгучим.

В зависимости от травмирующего источника, воздействующего на кожу, выделяют следующие виды ожогов:

- *термические* — при соприкосновении с горячими жидкостями, паром, поверхностями, предметами (этот вид ожогов — самый распространённый);
- *электрические* — как следствие соприкосновения с неисправным электроприбором или его неправильного использования;
- *лучевые* — как следствие длительного пребывания под прямыми солнечными лучами или искусственными источниками ультрафиолета;
- *химические* — как следствие воздействия на кожный покров агрессивных кислотных растворов.

Различают ожоги поверхностные и глубокие.

Поверхностные ожоги имеют следующие признаки: покраснение кожи, появление пузырей с прозрачной жидкостью, незначительные отёки. Признаки *глубоких ожогов*: сухая коричневая или чёрная корка, пузыри с кровянистой жидкостью. Напоминаем: прежде чем приступить к оказанию первой помощи пострадавшему, нужно вызвать скорую медицинскую помощь.

Правила



Правила оказания первой помощи при ожогах зависят от источника внешнего воздействия.

- При *термическом ожоге* сначала с помощью воды тушат одежду. Для снятия боли обожжённое место обязательно охлаждают под струёй воды в течение 15–20 мин. Такое своевременное охлаждение помогает уменьшить площадь ожога.

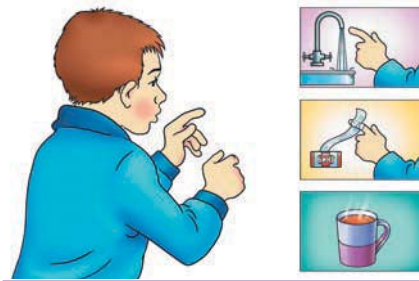


- При *электрическом ожоге* отключают прибор, который вызвал удар током, или с помощью автомата полностью выключают на время электропитание в жилище. Если пострадавший в сознании, ему дают тёплое питьё.
- При *лучевом ожоге* переносят пострадавшего в тень и делают на место ожога холодный компресс.
- При *химическом ожоге* с пострадавшего снимают одежду, на которую попало химическое вещество. В течение 20–25 мин смывают химическое вещество струёй проточной воды с кожи. К месту ожога прикладывают холодную влажную ткань. Во всех случаях на обожжённое место нужно наложить нетугую повязку из стерильного бинта или чистой сухой ткани.

При оказании первой помощи при ожогах *нельзя*: втирать в обожжённое место мази, кремы, растительное масло, присыпать порошками; прокалывать пузыри; самостоятельно снимать фрагменты одежды с ожоговой поверхности; оставлять пострадавшего одного.

Если пострадавший находился в горящем помещении, у него могут быть *ожоги верхних дыхательных путей*. Первые признаки: одышка и кашель, а также ожоги лица. Необходимо вывести пострадавшего из зоны поражения и обеспечить ему доступ свежего воздуха. Если человек находится в сознании, его телу нужно придать положение полусидя. Если пострадавший потерял сознание, нужно положить его на бок, создав возвышенное положение для верхней половины его тела.

Более подробно об оказании первой помощи при ожогах мы поговорим в 6 классе.



Первая помощь при ожоге



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Сформулируйте своё определение ожога, ориентируясь на свой жизненный опыт. Сравните данное вами определение с определением в учебнике.
2. Назовите причины, по которым возникают ожоги.
3. Как вы думаете, в каком случае возникают поверхностные ожоги, а в каком — глубокие?
4. Как вы думаете, первая помощь одинакова для всех видов ожогов или для каждого вида есть свои особенности? Объясните почему.
5. Как вы думаете, почему ожог нужно охлаждать? Объясните, ориентируясь на содержание учебника.
6. Когда возникают ожоги верхних дыхательных путей и как их можно определить?



Проводим исследования

1. Представьте, что вы случайно опрокинули стакан с горячим чаем и обожгли руку. Что нужно сделать в первую очередь? Составьте перечень ваших действий.
2. Составьте таблицу: в одной колонке опишите, что нужно делать при термическом ожоге, в другой — при химическом ожоге.
3. Найдите ошибку в утверждении: при небольшом ожоге руки нужно вскрыть пузыри и туго забинтовать руку. Сформулируйте правильный ответ.



Работаем с источниками

1. Прочитайте текст параграфа о первой помощи при ожогах. Составьте план оказания первой помощи пострадавшему. Подготовьте презентацию.
2. Проанализируйте параграф учебника. Запишите три предложения о том, чего нельзя делать при ожогах,

и три предложения о том, что обязательно нужно делать при ожогах.



После уроков

Вместе с одноклассниками обсудите, знаете ли вы правила оказания первой помощи при ожогах. Подготовьте совместное сообщение на тему оказания первой помощи при ожогах различных видов.

§ 33

Первая помощь при отравлениях

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

Отравления случаются в жизни человека, пожалуй, не реже, чем ожоги. Элементарные правила борьбы с отравлением знают все.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Как яд попадает в организм человека. Как проявляется отравление.

Отравление — расстройство жизнедеятельности организма, которое может возникнуть при попадании в организм яда различными путями. В человеческий организм яд может попасть четырьмя путями.

Первый путь — через слизистые оболочки и кожу. Ядовитые вещества содержатся в некоторых растениях, растворителях и средствах от насекомых.

Второй путь — через пищеварительный тракт. В рот могут попасть частицы топлива и моющих средств, лекарственные препараты, которые можно использовать только наружно, ядовитые грибы и растения.

Третий путь — при укусах клещей, диких животных, бешеных домашних животных, змей, насекомых.

Это может случиться на даче, в сельской местности, при походе в лес.

Четвёртый путь — через дыхательные пути. Это может быть отравление химическими веществами (краски, клей, растворители и др.), а также парами угарного газа.

Это надо знать



Основные проявления отравлений:

- болезненный вид, слабость, затруднённое дыхание, судороги конечностей;
- неприятный запах изо рта;
- резкие, временами невыносимые боли в животе;
- повышение температуры;
- потеря сознания;
- слюнотечение и тошнота;
- частая рвота;
- понос;
- вздутие живота и спазмы.

Правила



Для предупреждения случаев отравления с вами и вашими родственниками в домашних условиях надо соблюдать простые правила безопасности:

- при обращении с химикатами использовать резиновые перчатки и медицинские маски, надевать одежду с длинным рукавом;
- следить, чтобы все химикаты и лекарства хранились в их фабричных упаковках. Путаница часто приводит к серьёзным отравлениям и госпитализации;
- укрывать в недоступных местах от младших детей лекарственные препараты и хозяйственные средства;
- следить за сроком хранения пищевых продуктов, находящихся в ваших столах и холодильниках. Не употреблять в пищу просроченные продукты.

Запомните! Для предупреждения отравлений необходимо соблюдать все меры предосторожности, указанные в инструкциях по применению лекарственных препаратов и хозяйственных средств.

Правила



Общие правила оказания первой помощи при отравлении

- Ограничить контакт пострадавшего с ядовитым веществом (например, вывести его из загазованного помещения или перенести из заражённой зоны).
- До приезда скорой медицинской помощи точно установить причину отравления. Эта информация поможет при оказании первой помощи и при передаче сведений врачам.
- Попытаться вывести яд из организма (промыть кожу от ядовитого вещества, оказать помощь пострадавшему при рвоте).

Первая помощь при отравлении через рот осуществляется с помощью промывания желудка водой. Пострадавшему от отравления дают выпить несколько стаканов тёплой воды, затем вызывают рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. Для промывания желудка лучше использовать только чистую тёплую воду. Чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке, пострадавшему после рвоты необходимо выпить ещё несколько стаканов тёплой воды.

Запрещено вызывать рвоту у человека, находящегося в бессознательном состоянии.

Первая помощь при отравлении через дыхательные пути: вывести пострадавшего из опасной зоны и разместить его в хорошо проветриваемом помещении, освободить от стягивающей одежды, расстегнуть ремень. Если пострадавший потерял сознание, то необходимо придать ему устойчивое боковое положение.

Первая помощь при отравлении через кожный покров — смыть ядовитое вещество с кожи, снять испачканную одежду. Если кожа повреждена, следует наложить нетугую повязку.

Во всех случаях отравлений следует как можно быстрее вызвать скорую медицинскую помощь, так как важна каждая минута.



Первая помощь при отравлении угарным газом во время пожара



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Что такое отравление?
2. Как яд может попасть в организм?
3. Назовите признаки отравления.
4. Кратко охарактеризуйте принципы оказания первой помощи при различных видах отравлений.



Проводим исследования

1. Кратко опишите основные проявления отравлений.
2. Составьте таблицу: в левой колонке опишите, что нужно делать при отравлениях, в правой — чего нельзя делать.
3. Подготовьте презентацию «Первая помощь при отравлениях».



Работаем с источниками

Прочитайте правила предупреждения отравления. Около каждого правила напишите: «соблюдается» или «не соблюдается». Проанализируйте результаты, сделайте выводы. Подготовьте памятку по предупреждению отравлений.



После уроков

Прочитайте ещё раз текст параграфа: «Для профилактики отравлений необходимо соблюдать все предупреждения, указанные на наклейках, ярлыках и плакатах с инструкциями по технике безопасности, и следовать описанным там мерам предосторожности». Вместе со взрослыми найдите дома инструкцию по технике безопасности использования опасных веществ. Проанализируйте её, выделите главную мысль. Обсудите, правильно ли используется данное вещество.



34

Первая помощь при травмах

►► **ВЫ ЗНАЕТЕ**

В начальной школе вы познакомились с правилами оказания первой помощи при травмах.

►► **ВЫ УЗНАЕТЕ**

Какие виды травм бывают. В чём их особенности и как правильно оказывать первую помощь.

Травма — повреждение тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия (например, удара, падения и т. д.).

Ушиб — повреждение тканей, причинённое ударом по телу тупым предметом. Ушиб может также возникнуть при падении с небольшой высоты.

Ссадина — небольшая ранка на теле, место, где содрана кожа.

Правила



Первая помощь при ушибах

- Чтобы облегчить боль, к месту ушиба незамедлительно следует приложить холодный компресс или холодную грелку со льдом. Таким образом, приток крови к ушибленному месту будет уменьшаться. В качестве компресса также можно использовать любой охлаждённый предмет или лёд, обернутый тканью, либо ткань, смоченную в холодной воде.

Холод прикладывается не более чем на 15–20 мин с перерывом в 1,5–2 ч. Такую процедуру рекомендуется проводить в течение первых 48 ч после ушиба.



Первая помощь при ссадинах

- На месте ушиба может образоваться ссадина. Это место не следует мочить водой, а нужно обработать раствором йода или зелени (зелёнки) вокруг ссадины (только её края). Затем накладывают сухую стерильную повязку или заклеивают место повреждения пластырем (можно использовать и бактерицидный пластырь).

- Ссадины относятся к лёгким повреждениям, которые заживают самостоятельно. Но если кожа вокруг ссадины стала припухать и отекает, значит, в неё попала инфекция. В этом случае обязательно обратитесь к врачу.

**Проверяем знания**

1. Перечислите, какие виды травм вы знаете. Дополните список, приведённый в учебнике.
2. В чём особенности оказания первой помощи при ссадинах и ушибах?
3. В каких случаях надо прикладывать холод при травме?

**Проводим исследования**

1. В Интернете можно встретить много рекомендаций по оказанию первой помощи, которые отличаются от описанных в учебнике. Как вы думаете, можно ли их использовать? В чём опасность такого лечения? Обсудите со школьным врачом. Подготовьте сообщение.
2. Подготовьте плакат «Оказание первой помощи: можно — нельзя».

**Работаем с источниками**

1. Прочитайте правила оказания первой помощи при ушибах.
2. Составьте короткий план оказания первой помощи при ушибе руки.
3. Аналогичную работу сделайте с правилами оказания первой помощи при ссадинах.
4. Обобщите материал и подготовьте презентацию.

**После уроков**

Ссадины и ушибы бывают чаще всего у подростков. Но не все знают, какая первая помощь при этом может понадобиться.

Подготовьте подробную презентацию-инструкцию для детей и взрослых.

§ 35 Первая помощь при чрезвычайных ситуациях

►► ***ВЫ ЗНАЕТЕ***

Вы имеете представление о первой помощи при химических и радиационных отравлениях.

►► ***ВЫ УЗНАЕТЕ***

Как оказывать само- и взаимопомощь при чрезвычайных ситуациях.

Как оказывать первую помощь при химическом и радиационном воздействии на организм, вы уже немного узнали из главы 9.

В этом параграфе содержится общая информация о правилах оказания первой помощи в условиях различных чрезвычайных ситуаций.

При стихийных бедствиях и других чрезвычайных ситуациях массовые поражения людей могут происходить внезапно и одновременно.

Большое количество раненых и поражённых будет остро нуждаться в первой помощи. Медицинских работников в первые несколько часов на каждого пострадавшего просто может не хватить. Вот почему важны немедленная помощь со стороны тех, кто оказался рядом с пострадавшими, или самопомощь, если пострадавший окажется на неё способным.

Меры первой помощи даже при тяжёлых травмах помогут сохранить здоровье и жизнь многим пострадавшим, если будут проведены грамотно и своевременно.

Нужно помнить, что основная задача оказывающих само- и взаимопомощь — в устранении опасности, угрожающей жизни, и предотвращении всего, что может ухудшить состояние пострадавшего (пострадавших) до того момента, как его доставят к медицинским специалистам в лечебное учреждение.

Правила

**Как оказывать помощь пострадавшему в условиях чрезвычайной ситуации**

- Если пострадавшему не угрожает пламя или обвал здания и ему не нужна срочная медицинская помощь, которую могут оказать только медицинские работники, его нельзя переносить на другое место.
- Нельзя дотрагиваться до раны руками или другими предметами.
- Если пострадавший без сознания, нельзя пытаться напоить его водой или давать ему лекарственные средства для приёма внутрь. Необходимо повернуть пострадавшего, находящегося без сознания, на бок.
- Перевязку следует делать в спокойном темпе, всем видом показывая пострадавшему, что всё в порядке. Таким образом, пострадавшему будет своевременно оказана необходимая психологическая поддержка.
- Одежду разрезают, чтобы получить доступ к ране. Одежду и обувь можно снять только в том случае, если пострадавший находится в тяжёлом состоянии.

Держите пострадавшего в тепле. Он должен быть укрыт. Необходимо обеспечить его согревание: при отсутствии одеял и грелок применяйте бутылки с горячей водой.

Если у пострадавшего не повреждены брюшные органы и он в сознании, обеспечьте его питьём, лучше всего водой с добавлением соли (одна чайная ложка на 1 л воды).

При повреждении брюшной полости вместо питья следует прикладывать к губам марлевую салфетку, смоченную водой.



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Почему при чрезвычайных ситуациях важна первая помощь со стороны оказавшихся рядом?
2. Чего нельзя делать при оказании первой помощи пострадавшему в чрезвычайной ситуации?



Проводим исследования

Проанализируйте раздел параграфа, в котором говорится, чего нельзя делать, оказывая помощь пострадавшему. На основе этого материала составьте правила: что нужно делать, если пострадавшему требуется помощь.



Работаем с источниками

Прочитайте раздел параграфа «Правила», где описывается, как нужно помогать пострадавшему. Составьте план действий по оказанию первой помощи, ориентируясь на этот текст.



После уроков

Вспомните, какие явления называются чрезвычайными ситуациями.

Разработайте плакат (комикс, видеоролик и др.) на тему «Оказание первой помощи при чрезвычайных ситуациях».



Знание правил оказания первой помощи становится потребностью каждого члена общества. Причём простейшие мероприятия может осуществить и подросток — позвонить

по телефону, наложить простую повязку, помочь при травмах и ушибах. Для этого нужно знать правила и уметь применять их.



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое первая помощь и первая медицинская помощь? Что общего и в чём различия?
2. Разработайте план действий по оказанию первой помощи:
 - а) при ожогах;
 - б) при травмах;
 - в) при отравлениях.



ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТОВ

1. Разработайте кодекс здорового образа жизни для своего класса, используя материал главы 2 и сведения из Интернета: рацион здорового питания, двигательная активность, система закаливания, режим дня и др.
2. Проведите исследование на тему «Чрезвычайные ситуации (природные, техногенные или социальные) в вашем регионе». Выясните, были ли перечисленные чрезвычайные ситуации в вашем регионе, какова вероятность их повторения. Предложите правила поведения в случае их повторения. Подготовьте презентацию.
3. Разработайте карту дорожного движения прилегающего к школе района с учётом всех особенностей дорожной символики, а также правила поведения пешеходов.
4. Коллективно напишите детективную историю с учётом правил поведения в криминогенной ситуации.
5. Разработайте серию плакатов на тему «Первая помощь и правила её оказания».



ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Официальный сайт ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России.

Сайт МЧС России.

Портал детской безопасности МЧС России «Спас-экстрим».

Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Сайт НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского.

Сайт НИИ неотложной детской хирургии и травматологии: оказание первой доврачебной помощи детям.

Сайт Национального антитеррористического комитета Российской Федерации.

Сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации: для граждан.

Сайт Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков.

Сайт ГИБДД Российской Федерации.

Сайт «Правила дорожного движения Российской Федерации».



ЛИТЕРАТУРА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (последняя редакция).

Дежурный Л. И. Оказание первой помощи. — М.: Просвещение, 2019.

Дежурный Л. И., Неудухин Г. В., Шубина Л. Б. и др. Основы практической медицины. — М.: Просвещение, 2019.

Мудрость здоровой жизни: афоризмы, пословицы, поговорки / сост. В. В. Куприянов, Ю. Ф. Шульц. — М.: Медицина, 1986.

Мудрость столетий: энциклопедия афоризмов / авт.-сост. Н. Л. Векшин. — М.: Столетие, 1997.

Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Карвет, 1992.

Пословицы и поговорки народов Востока. — М.: Издательство восточной литературы, 1961.

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

Словарь русского языка. В 4 т. / гл. ред. А. П. Евгеньева. — М.: Русский язык, 1985.

Станкин М. И. Если мы хотим сотрудничать: кн. для преподавателей и воспитателя. — М.: Издательский центр «Академия», 1996.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

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

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

Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.

Энциклопедия для детей. В 10 т. — Т. 3: География / сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1994.

Энциклопедия для детей. В 10 т. — Т. 4: Геология / сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1995.



ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

Предупреждающие знаки



Железнодорожный
переезд
со шлагбаумом



Железнодорожный
переезд
без шлагбаума



Пересечение
с трамвайной
линией



Светофорное
регулирование



Пешеходный
переход



Дети



Пересечение
с велосипедной
или велопеше-
ходной дорожкой



Дорожные
работы



Падение
камней

Знаки приоритета



Уступите
дорогу

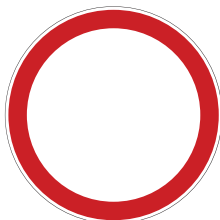


Движение без остановки
запрещено

Запрещающие знаки



Въезд
запрещён



Движение
запрещено



Движение
механических
транспортных
средств
запрещено



Движение
на велосипедах
запрещено



Движение
пешеходов
запрещено



Опасность

Предписывающие знаки



Велосипедная
дорожка



Конец
велосипедной
дорожки



Пешеходная
дорожка



Пешеходная и велосипедная
дорожка с совмещённым
движением
(велопешеходная
дорожка с совмещённым
движением)



Конец пешеходной
и велосипедной дорожки
с совмещённым движением
(конец велопешеходной
дорожки с совмещённым
движением)

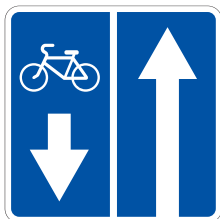


Пешеходная
и велосипедная дорожка
с разделением движения
(велопешеходная
дорожка с разделением
движения)



Конец пешеходной
и велосипедной дорожки
с разделением движения
(конец велопешеходной
дорожки с разделением
движения)

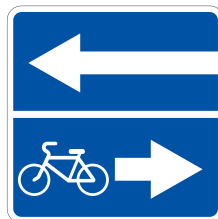
Знаки особых предписаний



Дорога
с полосой
для велосипе-
дистов



Конец дороги
с полосой
велосипе-
дистов



Выезд на дорогу
с полосой
для велосипе-
дистов



Место
остановки
автобуса и (или)
троллейбуса



Место
остановки
трамвая



Место
стоянки
легковых
такси



Пешеходный
переход



Искусственная
неровность

Информационные знаки



Подземный
пешеходный
переход



Надземный
пешеходный
переход



Километровый
знак

Знаки сервиса



Пункт первой
медицинской
помощи



Больница



Пункт
питания



Питьевая
вода



Гостиница
или мотель



Пункт дорожно-
патрульной
службы



Полиция



Бассейн

Знаки дополнительной информации (таблички)



Расстояние
до объекта



Зона
действия



Направление действия



Вид транспортного средства



Вид маршрутного транспортного средства (применяются со знаком «Место стоянки»). Обозначают место стоянки транспортных средств у станций метро, остановок автобуса, троллейбуса или трамвая, где возможна пересадка на соответствующий вид транспорта)

Метро

Опознавательные знаки транспортных средств



Перевозка
детей



Учебное
транспортное
средство



Врач

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
--------------------------	---

Модуль

КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Глава 1

Человек и его безопасность

§ 1. Опасности в жизни человека	6
§ 2. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях	10
§ 3. Разновидности чрезвычайных ситуаций	14

Модуль

ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ

Глава 2

Здоровье и факторы, влияющие на него

§ 4. Что такое здоровье и здоровый образ жизни	21
§ 5. Как сохранить здоровье	26
§ 6. Личная гигиена	39
§ 7. Предупреждение вредных привычек	43
§ 8. Основные правила здорового образа жизни	47

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ

Глава 3

Безопасное поведение на дороге и в транспорте

§ 9. Правила поведения для пешеходов	55
§ 10. Правила поведения для пассажиров	62
§ 11. Если вы водитель велосипеда	67

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Глава 4

Безопасность вашего жилища

§ 12. Среда обитания человека	72
§ 13. Службы, которые всегда приходят на помощь	79
§ 14. Основные правила безопасности на улице	82
§ 15. Безопасность дома	89
§ 16. Безопасность в подъезде и на игровой площадке	97
§ 17. Как вести себя при пожаре	104

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ

Глава 5

Безопасность в криминогенных ситуациях

§ 18. Как избежать контактов со злоумышленниками и криминальной средой	112
§ 19. Советы на всю жизнь	120

Модуль

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМИЗМУ И ТЕРРОРИЗМУ

Глава 6

Экстремизм и терроризм — угрозы личности, обществу и государству

§ 20. Что такое экстремизм	125
§ 21. Терроризм — крайняя форма экстремизма	130
§ 22. Правила безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта	143

ОГЛАВЛЕНИЕ

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Глава 7

Безопасность в информационной среде

- § 23. Что такое информационная среда 152
- § 24. Безопасное использование
информационных ресурсов 155

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Глава 8

Безопасность в различных погодных условиях и при стихийных бедствиях

- § 25. Как погодные условия могут влиять
на безопасность человека 163
- § 26. Безопасное поведение на водоёмах
при различных погодных условиях 170
- § 27. Стихийные бедствия и их опасности 179

Модуль

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Глава 9

Производственные аварии и их опасность для жизни, здоровья и благополучия человека

- § 28. Химические производства и связанные с ними опасности 195

§ 29. Ядерные объекты и их опасности	201
§ 30. Гидротехнические сооружения и их опасности	205

Модуль

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Глава 10

Первая помощь и правила её оказания

§ 31. Основные правила оказания первой помощи	208
§ 32. Первая помощь и взаимопомощь при ожоге	212
§ 33. Первая помощь при отравлениях	216
§ 34. Первая помощь при травмах	220
§ 35. Первая помощь при чрезвычайных ситуациях	223

Приложения

Примерные темы проектов	—
Интернет-ресурсы	—
Литература	228
Дорожные знаки	230



Учебное издание

Хренников Борис Олегович
Гололобов Никита Валерьевич
Льяная Лариса Ивановна
Маслов Михаил Викторович

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Учебник

Центр исторических и социальных наук

Ответственный за выпуск *Е. В. Зайцева*

Редактор *М. В. Маслов*

Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*

Художники *А. Г. Воробьёв, А. А. Борисенко, И. Н. Ситников, Н. М. Костылев,*

Н. Л. Жигулина, И. В. Касякин, М. С. Глухова, Е. Е. Бурмистрова,

М. М. Салтыков, Е. Ю. Новикова

Макет, дизайн, художественное оформление и вёрстка *А. П. Асеева*

Корректор *Т. И. Лошкарева*

В издании использованы фотоматериалы фотобанка *Shutterstock* (авторы фотографий: David Bailey, с. 16; Сергей Венявский, с. 17; Lightspring, с. 44; Nickolay Vinokurov, с. 73; Sam Wordley, с. 156; Syda Productions, с. 156; Jacob Lund, с. 156; fgwim, с. 164; lafoto, с. 164; Gayvoronskaya_Yana, с. 165; Papava, с. 174; Minerva Studio, с. 180; Igor Batenev, с. 181; Chere, с. 186; Leonard Zhukovsky, с. 188; Dr Morley Read, с. 190), фотобанка ООО «Лори» (с. 15, 16, 55, 65, 68, 84, 107, 156), фотобанка «Россия сегодня» (Алексей Мальгавко, с. 107; Олег Ласточкин, с. 137; Игорь Костин, с. 202; Сергей Старостенко, с. 202), кинокомпании «Атлантик-Плюс» (с. 167).

Дата подписания к использованию 19.12.2023. Формат 70×90/16. Гарнитура SchoolBook. Усл. печ. л. 17,55. Уч.-изд. л. 9,22. Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.