

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 91»  
(МОАУ «СОШ № 91»)

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
учителей художественно-прикладного и  
здоровьесберегающего цикла  
протокол 27.08.2025 № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
И.Е. Любакина  
28.08.2025

**Рабочая программа учебного курса**

**«Твоя безопасность»**

Уровень основного общего образования

Срок освоения программы:

3 года (5-7 классы)

Составитель: Яшникова О.Г.  
учитель ОДНКНР

# **I. Содержание программы учебного курса «Твоя безопасность»**

## **5 класс**

Глава 1. Личная безопасность в повседневной жизни. Город как источник опасности

Особенности города как среды обитания человека. Источники опасности в современном городе (транспорт, места массового скопления людей, улицы, парки, скверы). Системы обеспечения безопасности города (милиция, пожарная охрана, скорая помощь, служба спасения, коммунальные и другие службы).

Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения (водо- и электроснабжение, отопление, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище. Опасные вещества и средства бытовой химии. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах. Взрывы в жилищах и их причины. Обрушение конструкций, правила безопасного поведения при взрывах и обрушениях конструкций. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Последствия пожаров. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей. Способы эвакуации из горящего здания. Освоение практических навыков по использованию первичных средств пожаротушения (огнетушителей ОХП-10 и ОУ). Затопление жилища. Причины и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Тонкий лед и опасность передвижения по нему. Меры предосторожности при движении по льду. Правила безопасного поведения в толпе. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

Глава 2. Безопасность на транспорте

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Краткая характеристика современных видов транспорта - общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, авиационного, водного. Правила поведения пассажира во время следования железнодорожным, водным и авиационным транспортом. Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях. Краткая характеристика пожарной опасности современного транспорта: общественного (автобус, трамвай, троллейбус, метро), железнодорожного, водного, авиационного. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара в транспорте.

Глава 3. Опасные ситуации социального характера

Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Внешние признаки людей, способных совершить насильственные действия. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде, лифте. Правила общения с незнакомым человеком по телефону.

Глава 4. Изменение среды обитания человека обитания в городе

Биосфера и человек. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Загрязнение атмосферы, воды и почвы.

Глава 5. Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их применение.

#### Глава 7. Основы здорового образа жизни

Движение - естественная потребность организма как высокоорганизованной биологической системы. Избыток и недостаток движения - причина заболеваний человека. Правила безопасного использования электронных приборов. Компьютер и здоровье. Изменения в организме, происходящие при половом созревании, и половые различия опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и психики. Факторы, формирующие репродуктивное здоровье.

#### **6 класс**

Введение. Организация теоретического и практического обучения: правила внутреннего распорядка, режим занятий, правила поведения и безопасного труда в учебном классе, на рабочем месте. Понятие милосердие. Виды медицинской и доврачебной помощи

Личная и общественная гигиена. Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка. Разбор аптечки.

Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения. Пищевые отравления. Понятия об инфекционных болезнях, их предупреждение. Респираторные и простудные заболевания. Профилактика ОРЗ, ОРВИ. Значение закалывания.

Правила ухода за больными. Гигиена питания. Физиологические нормы питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Режим питания.

Пищевые отравления и их профилактика.

Оказание первой медицинской помощи. Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП). Формирование представления о способах искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Первичная обработка раны при укусах насекомых, собак и ядовитых змей.

Понятия о ранах и травмах различного рода.

Кровотечения. Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Правила наложения стерильных повязок на рану.

Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи.

Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Первая помощь.

Обморок. Измерение артериального давления.

Вывихи, переломы, ушибы, растяжения. Оказание ПМП с использованием подручных средств для иммобилизации конечностей. ПМП при ушибах и растяжениях.

Беда на воде.

Отравление угарным газом.

Практика. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи в заданной ситуации. Решение задач.

Азбука выживания

Окружающая среда: природная, производственная и бытовая, факторы риска. Организация спасательного дела в России. Российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Единая диспетчерская служба.

Понятия опасности и определение опасных факторов. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера – землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, камнепады, обвалы. ЧС техногенного характера – аварии, катастрофы, пожары и др. ЧС экологического

характера – эпидемии, пандемии др. Выживание в природной среде. Жизнедеятельность при отсутствии пищи, воды, при замерзании, при нехватке кислорода.

Значение психологической подготовки, реакция людей на стрессовые ситуации. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Создание условно чрезвычайных ситуаций, действия в них, разбор и исправление ошибок. Отработка действий в природной среде при введении вводных по условному выживанию, разбор и исправление ошибок.

### **7 класс**

#### **Глава 1. Экстремальные ситуации в природных условиях**

Основные виды экстремальных ситуаций. Факторы и стрессоры выживания. Психологические основы выживания в природных условиях. Страх - психологический враг. Подготовка к походу. Одежда и обувь в походе. Поведение в экстремальной ситуации. Действия при потере ориентировки. Способы ориентирования. Техника движения в природных условиях. Сооружение жилища использование огня.

Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Особенности водных, велосипедных и лыжных походов. Безопасность на водоемах. Сигналы бедствия.

#### **Глава 2. Безопасность на дальнем и международном туризме**

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.

#### **Глава 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях**

Коллективные и индивидуальные средства защиты. Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей.

#### **Глава 4. Основы медицинских знаний и оказание ПМП**

Средства оказания ПМП. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.

Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар. Обморожение и охлаждение. Беда на воде. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.

#### **Глава 5. Основы здорового образа жизни**

Правильное питание-основа здорового образа жизни человека. Значение белков жиров и углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания. Особенности подросткового возраста.

## **II. Планируемые результаты**

Личностные результаты:

*Личностные:*

1. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения

на транспорте и на дорогах.

4. Развитость эстетического сознания через эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира.
5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

*Метапредметные:*

Обучающиеся овладеют навыками:

1. систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
2. выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
3. заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.
4. приобретут опыт проектной деятельности, как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости.
5. получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Предметные результаты:

В познавательной сфере:

- 1) давать определения изученных понятий: ушиб, вывих, растяжение (умение определять их по характерным признакам и своевременно оказывать первую помощь); кровотечение (умение различать виды ран, виды кровотечений и своевременно оказывать первую помощь); перелом (умение определять их по характерным признакам и своевременно оказывать первую помощь); отравление (умение определять их по характерным признакам и своевременно оказывать первую помощь); ожог (умение различать виды ожогов и своевременно оказывать первую помощь).
- 2) структурировать изученный материал и дополнительную информацию, полученную из других источников.

В ценностно-ориентационной сфере:

- 1) умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления;
- 2) умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

3) умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

В коммуникативной сфере:

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

В эстетической сфере:

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

В трудовой сфере:

1) знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

2) умения оказывать первую медицинскую помощь.

В сфере физической культуры:

1) развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

2) умение ориентироваться на местности;

3) умение оказывать первую медицинскую помощь при повреждениях в условиях автономного существования в природе.

### III. Тематическое планирование

5 класс.

п\п	Тематический блок	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Личная безопасность в повседневной жизни	11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2	Безопасность на транспорте	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
3	Опасные ситуации социального характера	5	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
4	Изменение среды обитания человека обитания в городе	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
5	Защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
6	Основы здорового образа жизни	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	Итого	34	

6 класс

п\п	Тематический блок	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-----	-------------------	------------------	--

1	Введение	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2	Основы здорового образа жизни	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
3	Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения. Пищевые отравления	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
4	Оказание первой медицинской помощи	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
5	Азбука выживания	11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
6	Итоговое занятие	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	Итого	34	

### 7 класс

п\п	Тематический блок	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Экстремальные ситуации в природных условиях	18	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2	Безопасность на дальнем и международном туризме	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
3	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
4	Основы медицинских знаний и оказание ПМП	8	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
5	Основы здорового образа жизни	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
	Итого	34	

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Особенности города как среды обитания человека. Источники опасности. Системы обеспечения безопасности города.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2	Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения Источники опасности в жилище и их характеристика.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
3	Опасные вещества и средства бытовой химии. Правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
4	Стартовая диагностика	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
5	Взрывы в жилищах и их причины. Правила безопасного поведения при взрывах и обрушениях конструкций.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
6	Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Правила безопасного поведения при пожаре в доме, а также в многоэтажном здании.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

7	Правила пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых, электронных и газовых приборов, отопительных печей.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
8	Эвакуация из горящего здания. Освоение практических навыков по использованию первичных средств пожаротушения (огнетушители ОП-10 и ОУ)	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
9	Затопление жилища. Правила поведения при затоплении.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
10	Тонкий лед и меры предосторожности при движении по льду.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
11	Толпа. Правила безопасного поведения в толпе.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
12	Современный транспорт - зона повышенной опасности. Характеристика видов транспорта.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
13	Правила безопасного поведения пешехода на дорогах.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

14	Правила поведения пассажира в транспорте.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
15	Правила безопасного поведения в аварийных ситуациях	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
16	Характеристика пожарной опасности современного транспорта.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
17	Правила безопасного поведения при возникновении пожара в транспорте	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
18	Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
19	Правила поведения при встрече с насильниками и хулиганами.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
20	Внешние признаки людей, способных совершить насильственные действия. Психологические приемы самозащиты.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
21	Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде, лифте.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

22	Правила общения с незнакомым человеком по телефону.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
23	Биосфера и человек.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
24	Влияние деятельности человека на окружающую среду.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
25	Загрязнение атмосферы, воды и почвы.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
26	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
27.	Применение противогаза ГП-7.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
28.	Применение детского противогаза ПД-Ш.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
29.	Движение - естественная потребность организма как высокоорганизованной биологической системы. Избыток и недостаток движения - причина заболеваний человека.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
30.	Компьютер и здоровье. Правила безопасного использования электронных приборов.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
31	Промежуточная аттестация. Практическая работа	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
32	Компьютер и здоровье.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

33.	Изменения в организме, происходящие при половом созревании, и половые различия опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и психики.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
34.	Факторы, формирующие репродуктивное здоровье.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Введение. Организация теоретического и практического обучения. Понятие милосердие	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2	Виды медицинской и доврачебной помощи	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
3	Личная и общественная гигиена.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
4	Стартовая диагностика. Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка.	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
5	Домашняя аптечка. Разбор аптечки.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
6	Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

7	Пищевые отравления	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
8	Понятия об инфекционных болезнях, их предупреждение. Респираторные и простудные заболевания. Профилактика ОРЗ, ОРВИ. Значение закаливания. Профилактика ОРЗ, ОРВИ. Значение закаливания.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
9	Правила ухода за больными.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
10	Гигиена питания. Физиологические нормы питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Режим питания.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
11	Пищевые отравления и их профилактика	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
<b>Раздел № 4. Оказание первой медицинской помощи</b>						
12	Оказание первой медицинской помощи. Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП).	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
13	Формирование представления о способах искусственного дыхания и непрямого массажа сердца	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
14	Первичная обработка раны при укусах насекомых, собак и ядовитых змей	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

15	Понятия о ранах и травмах различного рода.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
16	Кровотечения. Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения жгута, ватно-марлевой	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
17	Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
18	Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Первая помощь.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
19	Обморок. Измерение артериального давления.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
20	Вывихи, переломы, ушибы, растяжения. Оказание ПМП с использованием подручных средств для иммобилизации конечностей. ПМП при ушибах и растяжениях.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
21	Беда на воде.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
22	Отравление угарным газом.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
23	Практика. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи в заданной ситуации. Решение задач	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
24	Окружающая среда: природная, производственная и бытовая, факторы риска.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

25	Организация спасательного дела в России. Российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Единая диспетчерская служба	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
26	Понятия опасности и определение опасных факторов. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
27	ЧС техногенного характера – аварии, катастрофы, пожары и др	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
28	ЧС экологического характера – эпидемии, пандемиии др.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
29	Выживание в природной среде. Жизнедеятельность при отсутствии пищи, воды, при замерзании,	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
30	Значение психологической подготовки, реакция людей на стрессовые ситуации.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
31	Промежуточная аттестация. Практическая работа	1	1		6а-16.05 6б-13.05 6в-16.05 6г-15.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
32	Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

33	Порог выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
34	Создание условно чрезвычайных ситуаций, действия в них, разбор и исправление ошибок. Отработка действий в природной среде при введении вводных по условному выживанию, разбор и исправление ошибок.	1				

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основные виды экстремальных ситуаций.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.	Факторы и стрессоры выживания.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
3.	Психологические основы выживания в природных условиях.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
4.	Входная контрольная работа	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
5.	Страх - психологический враг.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
6.	Подготовка к походу. Одежда и обувь в походе.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

7.	Поведение в экстремальной ситуации.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
8.	Действия при потере ориентировки.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
9.	Способы ориентирования.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
10.	Техника движения в природных условиях.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
11.	Сооружение жилища использование огня.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
12.	Обеспечение питанием и водой	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
13.	Поиск и приготовление пищи.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
14.	Особенности водных походов.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
15.	Безопасность на водоемах.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
16.	Особенности велосипедных походов.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
17.	Особенности лыжных походов.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

18.	Сигналы бедствия.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
19.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
20.	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
21.	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
22.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
23.	Взрывы в местах массового скопления людей.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
24.	Средства оказания ПМП.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
25.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
26.	Первая помощь при ожогах.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
27.	Тепловой и солнечный удар.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
28.	Обморожение и охлаждение.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

29.	Беда на воде.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
30.	Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
31.	Промежуточная аттестация. Практическая работа.	1	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
2.	Правильное питание-основа здорового образа жизни человека. Значение белков жиров и углеводов в питании человека.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
33.	Гигиена и культура питания.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>
34.	Особенности подросткового возраста.	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a>

## Оценочные материалы

### Стартовая диагностика по предмету «Твоя безопасность» 5 класс

*Первая часть А1-А10 содержит 10 заданий. К ним даются варианты ответов, и вам предстоит выбрать из них один правильный ответ. Номер правильного ответа отметить крестиком в бланке ответов.*

**1. Чем вы учитесь, и будете учиться на уроках ОБЖ? Найди ошибку.**

- А. Учусь предвидеть опасность и учусь избегать её по возможности.
- Б. Учусь как действовать, если опасная ситуация неизбежна.
- В. Учусь нарушать технику безопасности.

**2. Какие номера телефонов не являются телефонами городских служб безопасности?**

- А. Служба защиты от пожаров (пожарная охрана)-01
- Б. Служба охраны здоровья (скорая помощь)-03

В. Городская справочная служба-09

**3. Какое правило является обязательным в любой опасной ситуации?**

- А. Не паникуй
- Б. Чувствуй себя увереннее
- В. Надейся только на себя

**4. Если у вас загорелся телевизор, чем надо его тушить?**

- А. Водой
- Б. Землёй из цветочных горшков
- В. Полотенцем мокрым

**5. Почему нельзя тушить электроприборы водой?**

- А. Вода поводит электричество;
- Б. Будет сильное задымление;
- В. Произойдёт взрыв.

**6. Укажите, какие данные необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:**

- А. номер телефона и адрес;
- Б. причину вызова, свои имя и фамилию, номер телефона и адрес;
- В. адрес местожительства и номера рядом расположенных домов.

**7. Куда можно обратиться за медицинской помощью?**

- А. Поликлиника;
- Б. Сосед;
- В. Прохожий;
- Г. Однокласснику.

**8. Выберите верное утверждение или наиболее полный ответ.**

- А. Безопасность – это состояние защищенности человека;
- Б. Безопасность – это состояние защищенности имущества человека;
- В. Безопасность – это когда человеку ничего не угрожает, защищён он, его дом, имущество.

**9. При приготовлении пищи загорелся жир на сковороде.**

**Ваши действия?**

- А. Выключите газ. Сковороду плотно накроете крышкой;
- Б. Накинете на сковороду влажную ткань;
- В. Зальете сковороду водой.

**10. Возможной причиной возникновения опасной ситуации в квартире, доме может быть:**

- А. Неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
- Б. Выключенный радиоприёмник или электроплита;
- В. Отключение электроэнергии.

### **Часть В.**

*Часть В состоит из 2-х заданий (В1 –В2), найдите несколько правильных ответов.*

**В1. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города? Выберите правильные ответы.**

- а) “Скорая помощь”;
- б) служба городского пассажирского транспорта;
- в) пожарная охрана;
- г) служба спасения;

- д) городская справочная служба;
- е) служба связи;
- ж) служба газа;
- з) милиция;
- и) служба погоды.

**В2. Определите из приведенных ниже основные причины пожаров в жилых зданиях:**

- а) нарушение правил безопасности при пользовании электро- бытовыми и электронагревательными приборами;
- б) отсутствие первичных средств пожаротушения;
- в) неосторожное обращение с огнем;
- г) неисправность внутренних пожарных кранов;
- д) нарушение правил хранения и использования горючих и легковоспламеняющихся жидкостей;
- е) беспечность и небрежность при обращении с огнем;
- ж) неисправность телефонной связи;
- з) утечка газа;
- и) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;
- к) неисправность системы водоснабжения.

**Часть С.**

*В части С содержится ситуационная задача, в которой необходимо правильно дописать информацию.*

1. Дополните фразу: «\_\_\_\_\_ - называются опасности, при которых наблюдаются: пониженная или повышенная температура воздуха, ураган, бури, смерч, землетрясение, молнии, с окружающей средой т.д.»:
2. Допишите фразу: «\_\_\_\_\_ - это такие опасности, которые рождены техникой и человеком»:
3. Допишите фразу: «\_\_\_\_\_ - это такие опасности, которые связаны с войнами, преступлениями, алкоголизмом, нищетой и др. пороками человеческого общества»:

---

**Бланк ответов к контрольным тестам по предмету «Твоя безопасность»  
ученика (цы) 5 класса МОАУ «СОШ № 91»**

<b>фамилия</b>												
<b>имя</b>												
<b>дата</b>												

**Часть А**

	<i>A1</i>	<i>A2</i>	<i>A3</i>	<i>A4</i>	<i>A5</i>	<i>A6</i>	<i>A7</i>	<i>A8</i>	<i>A9</i>	<i>A10</i>
<i>A</i>										
<i>Б</i>										
<i>В</i>										
<i>Г</i>										

**Часть В**

**V1.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**V2.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Часть С**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Система оценивания результатов**

Часть А: 1 задание – 1 балл – 10 баллов

Часть В: 1 задание – 2 балла – 4 балла

Часть С: 1 задание – 1 балл – 3 балла (приведены 3 правильных объяснения);  
 - 2 балла (приведены 2 правильных объяснения);  
 - 1 балл (приведено 1 правильное объяснение).

**Итого : максим.17 баллов**

**Переводная шкала**

Количество набранных баллов в тесте	Оценка по 5- бальной системе
17-15	5 (отлично)
14-12	4 (хорошо)
11-7	3 (удовлетворительно)
6-0	2 (неудовлетворительно)

## **Промежуточная аттестация . Практическая работа.**

**5 класс.**

### **Практическая работа.**

Максимальная оценка определяется арифметической суммой всех баллов, полученных по заданиям секций «Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. (60 баллов)

#### **1 «Правила оказания ПМП»**

#### **Тест по проверке знаний первой медицинской помощи (10 баллов)**

1. Для каких целей используется марганцовка?

- А) наружно в водных растворах для полоскания горла;
- Б) наружно в водных растворах для промывания ран;
- В) в водных растворах для промывания желудка

2. К закрытым повреждениям относятся ...

- А) вывих
- Б) порез
- В) заноза
- Г) царапина

3. Какого вида кровотечения не бывает?

- А) Спокойного
- Б) Капиллярного
- В) Венозного
- Г) Артериального

4. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называют ...

- А) обильным
- Б) открытым
- В) наружным
- Г) опасным

5. Сколько крови содержится в организме взрослого человека?

- А) Около 6л
- Б) Около 5л
- В) Около 4л
- Г) Около 3л

6. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является ...

- А) пальцевое прижатие
- Б) наложение давящей повязки
- В) наложение жгута
- Г) максимальное сгибание конечности

7. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки?

- А) Обработать перекисью водорода или слабым раствором марганцовки
- Б) Промыть водой и обработать зеленкой
- В) Обработать йодом
- Г) Приложить лед

8. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается к ...

- А) 16-18 годам
- Б) 18-20 годам
- В) 20-24 годам
- Г) 25-28 годам

9. Что из перечисленного нельзя использовать для наложения жгута при остановке кровотечения?

- А) носовой платок
- Б) тонкую бечевку
- В) брючный ремень

10. При укусе (присасывании) клеща необходимо:

- а) обильно смазать насекомое жиром или маслом;
- б) вырезать клеща острым предметом;
- в) прижечь место укуса огнём зажигалки;
- г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом

## 2 «Оказание первой медицинской помощи пострадавшему»

**Задание 1. Окажите первую помощь пострадавшему с кровотечением из носа.**

**Алгоритм выполнения задания:**

Удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища;

Голову пострадавшего слегка наклонить вперед;

Прижать крыло носа к перегородке. Перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода;

Приложить лед на затылок и переносицу.

**Оценка задания.** Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **25 баллов**.

<b>№</b>	<b>Перечень ошибок и погрешностей</b>	<b>Штраф</b>
1.	Больной находится не в положении сидя	5 баллов
2.	Голова запрокинута назад	10 баллов
3.	Не введены тампоны, смоченные раствором перекиси водорода	25* баллов
4.	Не приложен лёд	5 баллов

\* – после этой ошибки дальнейшие действия теряют смысл, и по заданию выставляется оценка – 0 баллов.

**Задание 2. Во время спортивной игры пострадавший получил вывих в голеностопном суставе. Окажите первую медицинскую помощь.**

**Алгоритм выполнения задания:**

Придать неподвижность голеностопному суставу;

Предложить анальгин (имитировать);

Зафиксировать голеностопный сустав эластичным бинтом. Повязку накладывают следующим образом: делают тур вокруг нижней части голени, затем косой виток от внутренней лодыжки к подушечке мизинца стопы, виток вокруг стопы на уровне подушечек пальцев, затем косой виток от подушечки большого пальца к наружной лодыжке, опять проводят бинт вокруг голени и снова повторяют витки вокруг стопы сверху предыдущих;

Приложить лед;  
Вызвать скорую помощь

**Оценка задания.** Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **25 баллов.**

<b>№</b>	<b>Перечень ошибок и погрешностей</b>	<b>Штраф</b>
1.	Не придана неподвижность голеностопному суставу;	5 баллов
2.	Не предложен анальгин (имитировать);	5 баллов
3.	Не зафиксирован голеностопный сустав эластичным бинтом.	15* баллов
4.	Не приложен лёд	5 баллов
5.	Не вызвана « Скорая помощь»	5 баллов

\* – после этой ошибки дальнейшие действия теряют смысл, и по заданию выставляется оценка – 0 баллов.

### **Оценка работы**

При проведении всей работы по критерии оценок следующие:

«5» - 80 – 100 %;

«4» - 65 – 79 %;

«3» - 40 – 64 %;

«2»- менее 40%

## **6 класс**

### **Стартовая диагностика**

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу. Для ответа на вопросы требуется сопоставить различные сведения или сделать выбор из нескольких возможных вариантов.

Время, отведенное на выполнения теста 40 минут.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТЫ**

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу.

Оценка:

«5» - 4-5- правильных ответов;

«4» - 3 правильных ответов;

«3» - 2 правильных ответов.

«2» - менее 2 правильных ответов.

Вопрос 1

**В месте ушиба имеются ссадины. Когда нужно применять холодный компресс?**

- Сразу же после образования ушиба. Чем быстрее, тем лучше.
- Сразу же после наложения повязки, поверх ей, на место ушиба.
- Оба ответа правильные.

Вопрос 2

**Как удалить яд, попавший в организм человека через кожу?**

- При наличии, дать противоядие (если точно уверен, что это именно то противоядие).
- Пораженное ядом место промыть большим количеством воды.
- Пораженное ядом место промыть физиологическим раствором.
- Пораженное ядом место промыть слабым раствором пищевой соды.
- Все ответы правильные.

Вопрос 3

**При каких неотложных случаях нужно оказывать первую медицинскую помощь?**

- Травмы различных областей тела
- Остановка дыхания и кровообращения
- Отсутствие сознания
- Все варианты

Вопрос 4

**Первая помощь это**

- простые, необходимые меры ,выполняемые для спасения жизни человека
- ослабление болевых ощущений
- бездействие

Вопрос 5

**По какому номеру телефона нужно вызывает скорую медицинскую помощь?**

- 112
- 04
- 103
- 911

### **Промежуточная аттестация 6 класс**

#### **Практическая работа**

Задание 1

В результате ДТП произошло возгорание автомобиля. Водитель, выбираясь из горящего автомобиля, получил ожоговую травму. Пострадавший в сознании. Жалуется на сильные боли в ожоговых ранах. Кожные покровы правого предплечья и кисти покрасневшие, покрыты пузырями, заполненными прозрачной жидкостью.

Задание 2

В районе жилых домов произошел обрыв электропровода. Вы обнаружили пострадавшего, лежащего без видимых признаков жизни. Рядом с пострадавшим на земле лежит провод. Пострадавший не реагирует на оклик.

Задание 3

Легковой автомобиль въехал в остановочный комплекс и сбил мужчину. Мужчина лежит, жалуется на сильные боли в правом плече. Руку поднять не может. Правый рукав свитера пропитан кровью. При осмотре поврежденной конечности обнаружена рана с сильным кровотечением. В ране определяются костные обломки.

Задание 4

Во время тренировки в спортивном зале подросток случайно сильно ударил сверстника локтем по носу. Возникло обильное носовое кровотечение.

### **7 класс**

#### **Входная контрольная работа**

#### **Условия выполнения**

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу. Для ответа на вопросы требуется сопоставить различные сведения или сделать выбор из нескольких возможных вариантов.

Время, отведенное на выполнения теста 40 минут.

**1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:**

- А) с 12 лет;
- Б) с 13 лет;
- В) с 14 лет;
- Г) с 15 лет.

**2. При аварийной посадке самолета необходимо:**

- А) выполнять указания командира корабля и экипажа;
- Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;
- В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

**3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?**

- А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

**4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?**

- А) по часам;
- Б) по луне;
- В) по полярной звезде.

**5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?**

- А) по памяти;
- Б) по растениям;
- В) по небесным светилам;
- Г) По компасу;
- Д) по местным признакам.

**6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?**

- А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- Б) температуру воздуха и насекомых;
- В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

**7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?**

- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели;
- Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ);
- В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

**8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?**

- А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра;
- Б) сделаю навес над костром;
- В) буду сушить на себе;
- Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром

**9. Укажите последовательность разведения костра.**

- А) в любой последовательности;
- Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);
- В) поджечь костер 2-3 спичками;
- Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

**10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:**

- А) выдавливать из ранки в течение 4—5 мин. несколько капель крови;
- Б) промыть ранку под сильной струей воды;
- В) отсосать яд из ранки ртом;
- Г) приложить к ранке холод.

**11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:**

- А) интоксикацией;
- Б) акклиматизацией;
- В) реакклиматизацией.

**12. К ядовитым растениям относятся:**

- а) ландыш;
- б) малина;
- в) крапива;
- г) купена;
- д) подорожник

**13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:**

- А) закаливание и солнечные ванны
- Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться
- В) купаться, загорать, мыть руки, умываться

**14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:**

- А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
- Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок;
- В) напоить горячим чаем.

**15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?**

- А) через 1-2 мин.;
- Б) через 10-15 мин.;
- В) через 1,5-2 часа;
- Г) не рекомендуется менять.

**16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):**

- А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности;
- Б) наложить жгут на конечность;
- В) наложить давящую повязку;
- Г) продезинфицировать рану.

**17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:**

- А) малоподвижный образ жизни;

- Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В) оптимальный уровень двигательной активности;
- Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

**18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:**

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТЫ**

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу.

Оценка:

- «5» - 16-18- правильных ответов;
- «4» - 13-16 правильных ответов;
- «3» - 12-8 правильных ответов.
- «2» - менее 8 правильных ответов.

**Промежуточная аттестация. Практическая работа .**

**7 класс**

**Практическая работа**

**«Оказание первой медицинской помощи при обморожениях, ожогах, тепловом ударе, утопающему».**

**Цель:** Закрепить теоретические знания по оказанию первой медицинской помощи при обморожениях, ожогах, тепловом ударе, утопающему. Отработать последовательность оказания первой помощи утопающему и проведения сердечно – легочной реанимации.

**Оборудование:** медицинская аптечка, тесты, тренажер «Максим»

**Указания к выполнению работы:**

**1. Выполните письменно следующие ситуационные задания:**

1. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей. *Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения:*

- А. Снять с пострадавшего рубашку
  - Б. Положить его на спину.
  - В. Перевернуть на живот.
  - Г. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину.
  - Д. Удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой.
  - Е. Обработать обожженную поверхность спиртом, одеколоном или водкой.
  - Ж. Удалить остатки одежды и пузыри.
3. Наложить на места ожогов стерильные повязки.

- И. Накрыть спину чистой простыней.
- К. Предложить пострадавшему две, три таблетки анальгина.
- Л. Густо посыпать место ожога мукой.
- М. Присыпать обожженную поверхность содой.
- Н. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

**4 балла**

2. *Что надо сделать в первую очередь при небольшом ожоге (покраснение кожи)?*
- А. Смазать место ожога спиртом или одеколоном, не накладывая повязку.
  - Б. Наложить стерильную повязку.
  - В. Подставить обожженное место под струю холодной воды.

**1 балл**

3. *Как поступить с одеждой при ожогах?*
- А. Оторвать прилипшие участки одежды.
  - Б. Отрезать ее вокруг места поражения.
  - В. Не трогать ее до прибытия врача.

**1 балл**

4. *Чего нельзя делать при сильных ожогах и образовании пузырей?*
- А. Давать пострадавшему как можно чаще пить.
  - Б. Снимать сгоревшие или дымящиеся предметы, если они прилипли к пораженным участкам тела.
  - В. Укрывать пострадавшего проглаженной простыней или полотенцем.

**1 балл**

5. *Чего нельзя делать при сильном отморожении?*
- А. Растирать снегом отмороженные места.
  - Б. Закрывать отмороженные части тела мягкой повязкой.
  - В. Поднимать вверх пораженные части тела для уменьшения боли.

**1 балл**

6. *Что надо сделать в первую очередь при сильном перегревании (тепловом ударе)?*
- А. Дать холодное питье.
  - Б. На три, пять минут завернуть пострадавшего в мокрую простыню.
  - В. Положить больного, приподняв ему голову.

**1 балл**

7. *Что нужно сделать в первую очередь при отморожении?*
- А. Проколоть пузыри, забинтовать.
  - Б. Осторожно растереть отмороженный участок шапкой, шерстяной материей.
  - В. Наложить повязку.

**1 балл**

8. *Что надо сделать в первую очередь при оказании помощи человеку, находящегося под действием электрического тока?*

- А. Быстро доставить его в больницу.
- Б. Наложить повязку на место ожога.
- В. Освободить его от действия электрического тока.

**1 балл**

9. *Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него нет пульса на сонной артерии?*

- А. Перевернуть пострадавшего на живот.
- Б. Дать понюхать нашатырный спирт.
- В. Приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.

**1 балл**

10. *Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания и у него есть пульс на сонной артерии?*

- А. Дать понюхать нашатырный спирт.
- Б. Полить лицо холодной водой.
- В. Перевернуть пострадавшего на живот.

**1 балл**

11. *Какой основной признак остановки кровообращения?*

- А. Потеря сознания.
- Б. Отсутствие пульса на сонной артерии.
- В. Отсутствие реакции на болевые и звуковые раздражители.

**1 балл**

12. *Через сколько минут после остановки кровообращения происходят необратимые процессы в коре головного мозга?*

- А. Через 4 мин.
- Б. Через 6 мин.
- В. Через 8 мин.

**1 балл**

13. *Выберите правильные действия по определению признаков клинической смерти и установите их последовательность:*

- А. Определить наличие отёчности нижних и верхних конечностей.
- Б. Убедиться в полной дыхательной активности.
- В. Убедиться в отсутствии дыхания.
- Г. Убедиться в отсутствии сознания.
- Д. Убедиться в отсутствии у пострадавшего речи.
- Е. Убедиться в реакции зрачков глаз на свет.
- Ж. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет.
- З. Убедиться в отсутствии ушибов, травм головы или позвоночника.
- И. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.
- К. Определить наличие слуха.

**3 балла**

14. Пострадавшему необходимо нанести прекардиальный удар в область грудины. Как это делают? Выберите из приведенных ниже вариантов ответов правильные:

- А. Удар наносят в точку, расположенную на груди, выше мечевидного отростка на 1-2 см.
- Б. Удар наносят в точку, расположенную на груди, выше мечевидного отростка на 2-3 см.
- В. Удар наносят ладонью.
- Г. Удар наносят ребром сжатой в кулак ладони.
- Д. Локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего.
- Е. Локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего.
- Ж. Удар должен быть скользящим.
- З. Удар должен быть коротким и достаточно резким.
- И. После первого удара надо сделать второй.
- К. Сразу после удара проверить, возобновилась ли работа сердца.

**5 баллов**

15. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Выберите правильные действия и их очерёдность:

- А. На область сердца одновременно положить две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты.
- Б. Поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью.
- В. Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны.
- Г. Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность.
- Д. Встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его телу.
- Е. В точку прекардиального удара положить ладони (наиболее выпуклую их часть) одна на другую, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны.
- Ж. Давить на грудину полусогнутыми пальцами.
- З. Давить руками поочередно ритмично через каждые 2-3 с.
- И. Давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела.
- К. Ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернётся в исходное положение.

**4 балла**

16. Из приведенных примеров выберите те, при которых необходимо проводить искусственную вентиляцию лёгких:

- А. Отсутствует сердцебиение и дыхание.
- Б. Отсутствует координация и речь.
- В. Когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту.

**1 балл**

17. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания – это:

- А. Шок.
- Б. Обморок.
- В. Мигрень.

1 балл

18. *Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:*

- А. Обрызгать лицо холодной водой.
- Б. Придать ногам возвышенное положение.
- В. Пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой.
- Г. Расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха.

3 балла

19. *Тяжелейшее состояние организма пострадавшего, наступившее в результате травмы, - это:*

- А. Травматический шок.
- Б. Обморок.
- В. Коллапс.

1 балл

20. *Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке:*

- А. Создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы).
- Б. Дать обезболивающее средство.
- В. Устранить действие травматического фактора.
- Г. При необходимости провести временную иммобилизацию (обездвиживание).
- Д. Остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.
- Е. Обеспечить полный покой пострадавшему.
- Ж. Направить пострадавшего в лечебное заведение.

4 балла

**2. Отработать последовательность проведения сердечно – легочной реанимации на тренажере.**

**Критерии оценок:**

- «5» - 37-36 баллов
- «4» - 35-30 баллов
- «3» - 29-23 балла
- «2» - 22-11 балла
- «1» - 10 баллов и менее