



# А

Российская академия наук  
Российская академия образования  
Издательство «Просвещение»

Академический школьный учебник

А. Т. Смирнов  
Б. О. Хренников

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5  
класс



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# А



Российская академия наук  
Российская академия образования  
Издательство «Просвещение»

Академический школьный учебник

А.Т. Смирнов Б.О. Хренников

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



**5 класс**

Учебник для  
общеобразовательных учреждений

Под редакцией А.Т. Смирнова

*Рекомендовано  
Министерством образования и науки  
Российской Федерации*

Москва  
«Просвещение»  
2012

УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9я72  
С50

*Серия «Академический школьный учебник» основана в 2005 году*

Проект «Российская академия наук, Российская академия образования, издательство «Просвещение» — российской школе»

Руководители проекта: вице-президент РАН акад. **В. В. Козлов**, президент РАО акад. **Н. Д. Никандров**, генеральный директор издательства «Просвещение» чл.-корр. РАО **А. М. Кондаков**

Научные редакторы серии: акад. РАО, д-р пед. наук **А. А. Кузнецов**, акад. РАО, д-р пед. наук **М. В. Рыжаков**, д-р экон. наук **С. В. Сидоренко**

Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5—9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией **А. Т. Смирнова**

Авторы **А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников**

Доработка структуры и содержания учебника проведена в рамках государственного контракта Федерального государственного учреждения «Пограничный научно-исследовательский центр ФСБ России».

На учебник получены положительные экспертные заключения Российской академии наук (№ 10106-5215/46 от 30 сентября 2011 г.) и Российской академии образования (№ 01-5/7д-419 от 17 октября 2011 г.)

**Смирнов А. Т.**

С50 Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс ; учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под ред. А. Т. Смирнова ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». — М. : Просвещение, 2012. — 191 с. : ил. — (Академический школьный учебник). — ISBN 978-5-09-020893-2.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы» под редакцией А. Т. Смирнова.

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.

УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9я72

ISBN 978-5-09-020893-2

© Издательство «Просвещение», 2012  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2012  
Все права защищены

# Введение

**Д**орогие наши читатели, девочки и мальчики, учащиеся 5 класса!

С этого года вы начинаете изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Для чего он вам нужен? Он нужен для того, чтобы вы, постепенно расширяя свои знания об окружающем мире, видели факторы, которые способствуют вашему здоровью и благополучию, и знали об опасных и чрезвычайных ситуациях, которые таят в себе угрозу вашей жизни и здоровью. Чтобы вы научились **распознавать опасности и предвидеть их последствия, избегать опасностей и грамотно действовать, если избежать опасной ситуации невозможно, а главное — самим не создавать опасных ситуаций.**

Для этого, следуя по страницам учебника, вы изучите наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых можно оказаться в повседневной жизни. Познакомьтесь с рекомендациями специалистов о правилах безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Постепенно, от урока к уроку, у вас будет формироваться представление о правилах личной безопасности в повседневной жизни.

Учебник познакомит вас с основными понятиями о здоровье и покажет, что оно во многом зависит от вашего поведения и соблюдения правил личной безопасности. Вы узнаете о здоровом образе жизни, который складывается из вашего повседневного поведения и обеспечивает вашу безопасность и здоровье.

Вы познакомитесь с некоторыми правилами оказания первой помощи при различных несчастных случаях.

Счастливого вам пути к познанию мира, себя в нём, к здоровью и здоровому образу жизни!

## Условные обозначения



Это интересно



Проверьте себя



Практикум



Запомните!



После уроков

# Модуль 1

*Основы безопасности личности, общества и государства*



**Раздел 1.** Основы комплексной безопасности

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

# РАЗДЕЛ 1

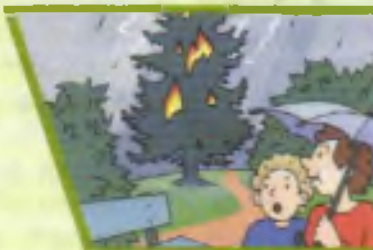
## Основы комплексной безопасности



*Глава 1.* Человек, среда его обитания, безопасность человека



*Глава 2.* Опасные ситуации техногенного характера



*Глава 3.* Опасные ситуации природного характера



*Глава 4.* Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера



## Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

### 1.1. Город как среда обитания

**Город** — это населённый пункт, жители которого, как правило, не занимаются сельским хозяйством. Первые упоминания о городах относятся к 4—3 тысячелетиям до н. э. Это Вавилон в Месопотамии, Мемфис и Фивы в Египте, Спарта и Афины в Греции.

Исторически постоянно шёл процесс повышения роли городов в развитии человеческого общества. Это было обусловлено тем, что только в городах можно было развивать производство необходимых товаров, сосредоточивать достижения культуры и организовывать воспитание и обучение подрастающего поколения. Только совместными усилиями многих людей можно было обеспечивать благополучную жизнь каждого человека и общества в целом.

Процесс повышения роли городов в развитии общества идёт непрерывно.

Для примера сравним, как менялось со временем количество жителей городов по отношению ко всему населению Земли.

В начале XIX в. в городах мира проживало 3% населения Земли; к 1900 г. — 13,6%, к концу XX в. — 41,1%.

Городское население Российской Федерации в настоящее время составляет 73% (более 100 млн человек), и проживает оно более чем в 1030 городах.

Не каждый населённый пункт, жители которого не работают в сельском хозяйстве, может считаться городом. Так, согласно российским законам, город должен иметь не менее 12 тыс. жителей, при этом не менее 85% из них должны быть заняты не в сельском хозяйстве.

Современные города в зависимости от количества жителей делятся на:

- малые — до 50 тыс. жителей;
- средние — 50—100 тыс. жителей;
- большие — 100—250 тыс. жителей;
- крупные — 250—500 тыс. жителей;
- крупнейшие — 500 тыс. — 1 млн жителей;
- города-миллионеры — 1 млн жителей и более.





**Мегаполис** — единое городское пространство, объединяющее множество разросшихся мелких городов и сельских поселений.

В начале XXI в. в мире насчитывалось около 220 мегаполисов, в их числе Москва — около 11 млн человек и Санкт-Петербург — более 4,5 млн человек.

Что привлекает современного человека в городской жизни?

Это прежде всего возможность совместными усилиями всех жителей города более полно удовлетворить физические и духовные потребности: в жилище, пище, получении образования, работе, общении и т. д.

В городах для удобства человека к жилым домам подводятся вода, газ, электричество. В городах существует целая сеть торговых организаций, обеспечивающих население продуктами питания и всеми необходимыми товарами — от одежды до автомобиля.

Городской транспорт обеспечивает передвижение людей в необходимые для них районы. Создана система учебных заведений различного уровня (школы, училища, институты и др.). Население обслуживают медицинские учреждения. Действует система культурных, научных и спортивных учреждений (театры, библиотеки, музеи, стадионы, спортивные комплексы и др.). Созданы службы для обеспечения безопасности населения: органы правопорядка, пожарная охрана, служба спасения и т. д. Всё это называется *системой жизнеобеспечения города*, и работает она, как правило, слаженно и взаимозависимо.

Жителю города не надо идти на охоту, чтобы добыть себе пропитание, не надо с ведрами идти на реку за водой, не надо ехать в лес и заготавливать дрова для обогрева жилища. Всё это он имеет в готовом виде: продукты в магазине, тепло и воду в доме. У него появилась возможность больше времени уделять основной работе и активному отдыху для восстановления сил.

Однако иногда в этой системе происходят сбои, и горожанин не только не может обеспечить себя всем необходимым, но и оказывается в опасности. Город становится как бы ловушкой для человека, который не готов действовать грамотно в сложных ситуациях.

Иными словами, **город создаёт благоприятные условия для жизни и жизнедеятельности человека, но в то же вре-**

мя несёт в себе определённую опасность для жителя и требует от него особого поведения, обеспечивающего его безопасность.

Чтобы система жизнеобеспечения города работала слаженно, существуют определённые правила поведения для его населения. Постоянное соблюдение этих правил обеспечивает безопасность человека при использовании всех благ, которые предоставляют городские условия жизни. Нарушение же этих правил может привести к возникновению ситуаций, которые будут представлять опасность для жизни и здоровья человека, — **опасных ситуаций**.

Назовём наиболее часто встречающиеся опасные ситуации в городе:

- ситуации, связанные с нарушением правил дорожного движения;
- ситуации, связанные с нарушением правил пожарной безопасности;
- ситуации, связанные с нарушением мер общественной безопасности и общественного порядка (криминогенные ситуации);
- ситуации, связанные с нарушением правил пользования различными бытовыми приборами, газом и электричеством;
- ситуации, связанные с различными природными явлениями (дождь, гроза, сильный снегопад, гололёд и др.).

## проверьте себя



1. Назовите основные признаки города.
2. К какому типу по количеству жителей относится город, в котором вы живёте (или ближайший к вашему населённому пункту город)?
3. Докажите, что жизнь в городе может быть опасной. В каких случаях это происходит?
4. Прочитайте 2-й абзац текста на с. 9 и поставьте к нему вопросы, используя слова «Для чего?», «Что?», «К чему?».

после уроков



Начните вести дневник безопасности, в котором вы будете отмечать наиболее запомнившиеся вам опасные ситуации. Коротко опишите последствия каждой опасной ситуации, оцените своё поведение, определите, каким образом можно было избежать отрицательных последствий.

Описание ситуации		Как можно было избежать	
Когда, где и что произошло	Мои действия в этой ситуации	опасной ситуации	отрицательных последствий

Когда в вашем дневнике будет описано не менее 10 опасных ситуаций, определите, где наиболее часто они случались, оцените своё поведение (всё ли вы делали правильно, чтобы избежать отрицательных последствий). Посоветуйтесь с родителями и вместе с ними определите, как вам изменить своё поведение, чтобы уменьшить количество опасных ситуаций и свести к минимуму их возможные отрицательные последствия.

## 1.2.

## Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища

**Человек** постоянно стремился улучшить условия своей жизни, постоянно совершенствовал жилище, пытаясь его обеспечить всем необходимым.

И человек многого достиг. Современный быт очень сильно отличается от быта наших предков. Даже один век назад в большей части городских и сельских домов многое было совсем не так, как сейчас.

Мысленно перенесёмся на 100 лет назад, в начало XX в., и посмотрим, чем было снабжено тогда жилище среднего чело-



*Так выглядел сельский дом сто лет назад*

века. Тогда даже в крупных городах половину жилого фонда составляли сельские дома.

В доме (даже городском) была печь, которая его обогревала. Для того чтобы поддерживать тепло, необходимо было запастись дрова и топить ими печь. Пища также готовилась на огне в печи. Комнаты в большинстве домов освещались керосиновыми лампами, туалет был на улице. Умывались из рукомойников, воду в дом носили из колодцев или уличных колонок. Хранилась вода в вёдрах или бочках.

Теперь и в сельских домах зачастую есть водяное отопление, освещаются они электричеством, везде есть телевизоры, холодильники, спутниковые антенны, газовые и электрические плиты. Во многие сельские дома вода подаётся с помощью специальных насосов, имеется душевая кабина.

Квартира горожанина в настоящее время уже в среднем городе в основном обеспечивается холодной и горячей водой, бытовым газом, имеет канализацию, электрифицирована.



### **Бытовая техника в жизни человека**

Для удовлетворения потребностей человека в его жилье сегодня используются различные бытовые электрические и газовые приборы, аудио- и видеоаппаратура.

Насыщение жилища различными приборами потребовало от человека другого отношения к своему дому и иных обязанностей. Чтобы обезопасить себя и своё жилище при использовании оборудования и приборов, человек должен хорошо знать и соблюдать правила их эксплуатации. Кроме того, существуют правила поведения в быту. Несоблюдение этих правил может привести к беде.

Нарушение правил пожарной безопасности при пользовании электробытовыми приборами, при хранении и использовании горючих и легковоспламеняющихся веществ может привести к пожару.

Нарушение правил эксплуатации водопровода и канализации может привести к затоплению своей квартиры и квартир соседей.

Правила безопасного поведения в быту подробно изложены в главе 2. А здесь мы отметим следующее: чтобы ваш дом всегда был в хорошем состоянии, чтобы снизить риск возникновения опасных ситуаций в доме и неприятных и даже трагических последствий, необходимо в нём поддерживать постоянный порядок. Нужно помогать родителям в уборке комнат, всегда держать в определённом месте свои учебники, спортивный инвентарь.

Если нужно использовать тот или иной прибор, надо вспомнить или, если это новый прибор, вместе с родителями изучить правила его эксплуатации.

### проверьте себя



1. Назовите пять отличий городской квартиры от деревенского дома.

2. Разделите тетрадную страницу на две колонки. В одной запишите преимущества наличия бытовых приборов в городской квартире, в другой — недостатки. Сделайте свои выводы. Обсудите их в классе на уроке.

3. Как вы думаете, можно ли включать сразу все электроприборы? К каким последствиям это приведёт?

4. Представьте, что нарушены правила эксплуатации газовой плиты. Опишите возможные последствия.

### после уроков



1. Вспомните и опишите в дневнике безопасности случай выхода из строя какого-то бытового прибора. Как вели себя взрослые в этой ситуации?

2. Подумайте, какое «слабое звено» есть в твоей семье (например, не выключаете телевизор, уходя из дому). Составьте короткую памятку для своих домочадцев.

### 1.3. Особенности природных условий в городе

**Н**а особенности природных условий в городе прежде всего оказывает влияние следующий фактор — географическое расположение и климат местности, в которой находится город, наличие реки и водоёмов, зелёных насаждений.

Другой важный фактор, оказывающий существенное влияние на природные условия города, — это основное предназначение города, его «профессия». По предназначению города можно разделить на следующие типы: столичные города, портовые города, курортные города, промышленные города.

Эти два фактора в целом формируют облик города и определяют условия безопасной жизнедеятельности человека.

Развитие города, его размеры, многообразие деятельности его жителей всегда находились в прямой зависимости от географического положения. Люди стремились наилучшим образом приспособиться к местным природным условиям, заняться наиболее подходящим и выгодным делом и одновременно развивать наиболее благоприятные условия для жизни и своих занятий.

В зависимости от природных условий города строили на вершинах холмов или по берегам судоходных рек, нередко у места впадения их в озеро или море, у слияния реки с крупным притоком.

При развитии городов люди всегда стремились сохранить естественную природу, чтобы иметь возможность подышать свежим воздухом, укрыться от летнего зноя, полюбоваться живой природой.

Для этого при строительстве городов в их черте оставляли участки леса (лесопарки), а на реках и водоёмах оборудовали места для купания и отдыха.

#### это интересно



Существуют и искусственные лесопарки, создаваемые людьми. В таких лесопарках растут деревья: тополя, липы, дубы, клёны, ясени и др. При посадке деревьев учитывает-

ся их способность очищать воздух. Самым лучшим очистителем воздуха считается тополь. Взрослое дерево (25 лет) за май—август поглощает до 44 кг углекислого газа.

Лесопарки — «лёгкие» городов — обогащают воздух кислородом, снижают в нём количество углекислого газа и пыли. Это хорошее место для отдыха городских жителей.

Если реки, водоёмы и зелёные насаждения способствуют созданию в городе условий, благоприятных для здоровья его жителей, то фабрики, заводы и транспорт значительно ухудшают условия жизни горожан, загрязняя воздух и водоёмы вредными веществами.

В результате хозяйственной деятельности человека климат большого города отличается от климата окружающей город местности повышенной температурой и загрязнённостью воздуха, ослаблением солнечной радиации, увеличением облачности, количества осадков (летом) и туманов (зимой).

Промышленные предприятия, электростанции, автомобильный транспорт, самолёты и пароходы расходуют при сгорании топлива большое количество кислорода и увеличивают в атмосфере содержание углекислого газа. Уменьшение кислорода в воздухе вредно сказывается на здоровье человека.

Кроме того, в результате деятельности различных отраслей промышленности в атмосферу поступает значительное количество твёрдых частиц. Это пыль, копоть и сажа. Попадая в воздух, частицы пыли, копоти и сажи могут проникать в дыхательные пути человека, а затем оседают в бронхах и лёгких.

Промышленные предприятия загрязняют также и природные воды.

Вода, которую мы пьём, употребляем в быту, называется пресной. На пресную воду приходится только 2% от всех запасов воды на Земле, при этом большая часть пресной воды (до 85%) сосредоточена во льдах полярной зоны. Наибольшее значение для жизнедеятельности человека имеют пресные воды рек. В настоящее время воды рек подвергаются интенсивному истощению, т. е. уменьшению количества пригодной для человека пресной воды.

Истощение идёт в основном двумя путями. Первый — за счёт непрерывного увеличения потребления воды (на растущие нуж-



ды промышленности, сельского хозяйства и бытового потребления). Второй — за счёт загрязнения природных вод.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



- На каждый киловатт-час энергии, вырабатываемой на тепловой электростанции, расходуется около 3 л воды; для выплавки 1 т чугуна и переработки его в сталь расходуется 300 000 л воды;
- для изготовления 1 т бумаги расходуется 900 000 л воды;
- объём воды, потребляемой на коммунально-бытовые нужды в зависимости от уровня жизни жителей города или населённого пункта, может составлять от 150 до 700 л воды в день на человека.

Загрязнение природных вод происходит за счёт выпадения из атмосферы загрязняющих веществ и сброса сточных вод в реки и водоёмы промышленными предприятиями. До 82% сбрасываемых предприятиями вод не подвергается очистке, что приводит к загрязнению основных рек на территории России (Волга, Дон, Обь, Енисей, Лена, Кубань, Печора, Амур).



Если ваш дом находится рядом с территорией промышленных предприятий, то, для того чтобы проветрить помещение, необходимо учитывать направление ветра. Если ветер дует от промышленной зоны, окна лучше держать закрытыми.

Для прогулок и занятий физической культурой лучше выбирать место в парке, сквере или лесопарке.



Занятия спортом в парке



Пляж

Не следует ходить пешком вдоль автомобильных магистралей с интенсивным движением транспорта, особенно если ветер дует со стороны автомагистрали.

Купаться летом можно только в установленных местах, где состояние воды не опасно для здоровья.

**запомните!**



Зелёные насаждения в городе очищают воздух и помогают вам дышать свежим воздухом. Не ломайте деревья и кустарники, не топчите газоны.

Мы можем сделать следующий вывод: в каждом городе природные условия различны и зависят от имеющихся в нём зелёных зон, водных артерий и работающих в нём фабрик, заводов и транспорта. Для того чтобы обеспечить свою безопасность, надо учитывать все факторы окружающей среды, в которой вы живёте.

## проверьте себя



1. Что влияет на природные условия в городе?
2. Зачем в городе нужны лесопарки?
3. Объясните значение слов «экологическая обстановка».

## после уроков



С помощью взрослых напишите небольшой рассказ (примерно 10 предложений) на тему «Экология моего района», в котором опишите экологическую обстановку в вашем районе и как можно её изменить.

### 1.4.

## Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность

**Н**а жизнь человека в городе оказывают влияние не только природные и техногенные (связанные с эксплуатацией техники и производством) условия, но и **социальная среда**, т. е. состав населения и его профессиональная деятельность.

Социальная среда в каждом городе имеет свои особенности. Это связано прежде всего с предназначением города, его «профессией» (также с ней связаны особенности природных условий в городе, о чём вы узнали из предыдущего параграфа).

### Города и социальная среда

В каждом государстве есть *столица*. Большинство столиц мира образуют города, которые главенствуют во всех сферах жизни страны.

Столица Российской Федерации — город Москва. Москва — важнейший политический, экономический и культурный центр, крупнейший транспортный узел страны. В то же время Москва — рабочий город, более 50% его населения составляют рабочие.

Особое место по социальному составу жителей принадлежит *портовым городам*. Значительное число жителей таких городов работают на судах, многие мужчины надолго уходят в плавание. В то же время здесь много приезжих. Вообще состав жителей в таких городах изменчив благодаря постоянному влиянию новых людей. Наиболее крупные портовые города России: Санкт-Петербург, Мурманск, Новороссийск, Владивосток.

Существуют *курортные города*, которые в силу своих климатогеографических условий предназначены для отдыха и лечения населения страны. В тёплое время года отдыхающих здесь становится больше, чем постоянных жителей. Род занятий основной массы местных жителей связан с обеспечением отдыха курортников. Самый большой город-курорт в России — Сочи, он протянулся по Черноморскому побережью Кавказа на 140 км. Это единственный в России район субтропиков с обилием тепла и солнечных дней. Сочи одновременно является и городом-портом, но по главному своему предназначению это город-курорт.

Значительное место в нашей стране занимают *промышленные города*, такие, как Челябинск, Екатеринбург, Новокузнецк и др., в которых сосредоточены различные центры промышленности. Промышленные города во всех странах, в том числе и в России, остаются наиболее распространённым типом города. Они нередко представляют собой скопление срастающихся посёлков, каждый из которых вырос возле шахты, рудника или завода.

Среди промышленных городов особенно много таких, которые заняты только одним каким-либо делом — добычей угля, производством тканей, машин, цемента и т. д. Большинство жителей такого города — рабочие, занятые на его предприятиях.

Существуют ещё *города-«учёные»*, основное предназначение которых — обеспечение проведения фундаментальных научных исследований. Это Троицк, Королёв, Дубна, Серов, Обнинск и др. В таких городах много людей, занимающихся наукой.

## **Ваши взаимоотношения с окружающими людьми**

Теперь вы понимаете, что состав населения и жизнь людей в городе имеют свои особенности, связанные с предназначением этого города.



### Человек в обществе

Взаимоотношения людей в городе отличаются от взаимоотношений людей в сельской местности. Это происходит потому, что в городе проживает очень большое по сравнению с селом число людей. В городе большинство людей незнакомы друг с другом. Каждый городской житель, помимо самых близких людей (родных и друзей) и коллег по работе, может знать (иногда только в лицо) лишь 20—30 человек, с которыми ему приходится время от времени встречаться: например, врачей, дворника, продавцов, своих соседей... Остальные люди — а их в городе может быть, как вы уже знаете, от 12 тыс. и более — незнакомцы.

Для приобретения жизненного опыта и обеспечения собственной безопасности большое значение имеет ваше умение правильно строить свои взаимоотношения с окружающими людьми.

Особую роль в вашей жизни играет *общение со сверстниками*. Чтобы эти взаимоотношения были полезны и интересны для вас, необходимо заслужить уважение и признание сверст-

ников, заработать среди них авторитет. Для этого нужно уметь согласовывать свои желания и интересы с желаниями других, свои дела с общими целями.

Немаловажное умение — правильно выбрать товарищей, общение с которыми не грозит вам неприятностями. Случайно можно попасть в компанию, в которой курят и употребляют спиртные напитки, совершают хулиганские действия и правонарушения. Если вы попали в такую группу и стесняетесь порвать с ней или вас силой удерживают в ней, необходимо обо всём рассказать родителям и попросить их о помощи. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Как мы уже говорили, современный город многолюден, и, проживая в нём, вам приходится постоянно встречаться с *незнакомыми людьми*. Общение с ними требует наиболее тщательного анализа своего поведения для обеспечения личной безопасности.

Среди незнакомых людей есть достойные, справедливые и добрые люди, которые всегда могут прийти на помощь в сложной ситуации. Но есть и злоумышленники, встреча с которыми опасна.

Необходимо знать и избегать места, где эта встреча наиболее вероятна: закрытые задние двory, заброшенные дома, пустыри, подвалы и чердаки домов. Нельзя без взрослых находиться на рынках, вокзалах. Опасными также могут быть лесопарки и пустынные улицы в тёмное время суток. Помните и о том, к какому типу относится ваш город. Так, например, в Москве опасны места с большим скоплением людей, в том числе метро, где злоумышленникам легко затеряться среди толпы. В портовых городах опасными местами являются сам порт и близкие к нему районы.



**Вступать в контакт с незнакомцами опасно**

Чтобы избежать встречи со злоумышленником, рекомендует-ся всегда выполнять ряд *общих правил безопасности*:

- не вступать на улице в разговор с незнакомцем;
- при попытке незнакомца познакомиться никогда не называть своё имя, не давать свой адрес, не рассказывать про своих родителей;
- избегать контактов с людьми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения;
- не садиться в машину к незнакомому человеку.

Необходимо также знать в своём городе места, где в любое время суток вам обязательно придут на помощь: отделение органов правопорядка, пожарную часть, любой магазин и др., т. е. места, где работают люди.

Таким образом, чтобы вы могли свободно встречаться и общаться с друзьями, ходить в школу, на стадион и чувствовать себя в безопасности, необходимо постоянно учиться общению со старшими и сверстниками, соблюдать ряд общепринятых мер безопасности и находить выход из различных ситуаций, возникающих при общении с людьми.

### проверьте себя



1. Перечислите места в вашем городе (районе), наиболее опасные в криминогенном отношении (вокзалы, базары, пустыри и др.).

2. Узнайте у взрослых адреса отделения органов правопорядка, постов ГИБДД, пожарной части, «Скорой помощи».

3. Определите наиболее безопасные маршруты при следовании в школу, в гости к другу, для прогулки.

4. Поговорите с учителем и предложите своё выступление (например, на классном часе) с сообщением на тему «Как вести себя с незнакомыми людьми».

### после уроков



1. Составьте список своих ближайших друзей. Против каждого имени запишите положительные и отрицательные качества приятеля. Сделайте выводы и обсудите их с родителями.

2. В дневнике безопасности сделайте необходимые пометки по безопасному поведению на улицах вашего города. Свои выводы обязательно обсудите с родителями и преподавателем ОБЖ. В случае необходимости вносите изменения в свой дневник безопасности.

## 1.5.

### Безопасность в повседневной жизни

**В** предыдущих параграфах мы с вами познакомились с городом как средой обитания человека. Определили, что жизнь в городах была всегда привлекательна для человека, потому что город позволил людям наиболее полно обеспечить их насущные потребности. Отметим основные особенности города — это наличие в нём большого количества людей, транспортных средств, промышленных предприятий и необходимость соблюдения всеми определённых правил поведения для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

В процессе жизнедеятельности человека всегда существуют различные опасности (опасность дорожно-транспортного происшествия, опасность возникновения пожара, криминальная опасность и др.). При стечении определённых обстоятельств опасность может привести к несчастному случаю. Уточним наше определение опасной ситуации. **Опасная ситуация** — это стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к несчастью.

В большинстве случаев опасные ситуации создаёт сам человек, нарушающий общепринятые правила поведения.

Опасная ситуация может возникнуть на дороге, если пешеход переходит проезжую



Ураган в городе





**Взрыв и пожар на промышленном предприятии**



**Уличные беспорядки**

часть в неустановленном месте или на красный свет светофора, если человек нарушает правила пожарной безопасности, если не соблюдает правила общественной безопасности и общественного порядка.

Опасные ситуации, с которыми наиболее часто человек может встретиться в повседневной жизни, можно условно разделить на три группы.

*Опасные ситуации техногенного характера.* Они могут возникнуть при общении человека с техникой и различными техническими устройствами. К ним можно отнести опасные ситуации на дорогах, опасные ситуации при обращении с огнём и различными бытовыми приборами.

*Опасные ситуации природного характера.* Могут возникнуть из-за невнимательного отношения человека к особенностям природных условий в регионе его проживания, из-за нарушения правил поведения в природных условиях в различное время года.

*Опасные ситуации социального характера.* Они связаны с нарушениями людьми правил общественной безопасности и общественного порядка. Эти ситуации зачастую носят криминальный характер.

А что мы называем чрезвычайной ситуацией?

**Чрезвычайная ситуация** — это обстановка, сложившаяся в результате аварии или опасного природного явления, которые повлекли человеческие жертвы, нанесли ущерб здоровью людей или окружающей природной среде. Чрезвычайная ситуация отличается от опасной прежде всего тяжестью последствий.

Чрезвычайные ситуации также делятся на природные, техногенные и социальные.

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

*Чрезвычайные ситуации техногенного характера* могут быть вызваны промышленной аварией, взрывом, транспортной аварией, пожаром, гидродинамической аварией.

*Чрезвычайные ситуации социального характера* наступают вследствие ведения военных действий, при террористических актах, при эпидемиях.

Чтобы снизить нежелательные последствия опасной и чрезвычайной ситуации, необходимо постоянно учиться вести себя безопасно, т. е. **предвидеть опасности, уметь их избегать, знать, как вести себя в опасной ситуации.**

Для того чтобы научиться безопасному поведению, необходимо:

- решать ситуационные задачи, продумывая своё поведение в различных условиях;
- постоянно совершенствовать свои физические качества, занимаясь физической культурой и спортом, закаливанием организма;
- постоянно воспитывать в себе волевые качества и уравновешенность, которые помогут сохранить спокойствие в сложной обстановке и найти рациональный и безопасный путь выхода из неё.

Некоторые люди считают, что с ними никогда не случится ничего плохого, что все неприятности существуют не для них. До определённого времени так может и быть. Однако самые тяжёлые последствия опасной ситуации постигают человека, который её не ожидал и не был готов к грамотным действиям.

## запомните!



Чтобы обеспечить себе благополучную жизнь и максимально использовать все блага жизни в городе, человек должен не только соблюдать ряд общепринятых правил поведения, но и целенаправленно готовиться к безопасному поведению в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, владеть определёнными знаниями, умениями и навыками в области безопасности жизнедеятельности.

**Безопасность жизнедеятельности** — это система поведения человека в повседневной жизни, снижающая вероятность опасной ситуации и уменьшающая ущерб от последствий опасных и чрезвычайных ситуаций. Обо всём этом более подробно будет идти разговор на уроках ОБЖ во всех классах общеобразовательной школы.

Для защиты человека от последствий опасных и чрезвычайных ситуаций, а также для ликвидации этих последствий в нашей стране создан и действует целый ряд служб, номера телефонов которых и правила их вызова надо знать.

## запомните!



Основные службы и номера их телефонов

Пожарная охрана — 01

Органы правопорядка — 02

Скорая медицинская помощь — 03

Аварийная газовая служба — 04

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

Для вызова этих служб по телефону необходимо:

- набрать номер службы;
  - коротко сообщить диспетчеру причину вызова службы;
  - сообщить свой точный адрес (улица, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код);
  - назвать свою фамилию и номер телефона, с которого передаётся вызов;
  - записать фамилию дежурного, принявшего ваш вызов.
- Можно также воспользоваться телефонами экстренных служб сотовых операторов, например для абонентов «Билайн» это 001, 002, 003, 004, для абонентов МТС — 010, 020, 030, 040.

### проверьте себя



1. Прочитайте третий абзац сверху на с. 23. Составьте к нему вопросы, используя слова «Что?», «Когда?».
2. В чём отличие опасной ситуации от чрезвычайной ситуации?
3. Дайте определение понятию «безопасное поведение».

### после уроков



В дневник безопасности занесите номера телефонов:

- служб, которые действуют в вашем городе для обеспечения безопасности жителей.



## Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера

### 2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения

**Е**жедневно каждый человек участвует в дорожном движении в качестве пешехода, пассажира или водителя. И днём и ночью, в жару и в мороз по дорогам движутся легковые и грузовые автомобили, автобусы, трамваи и троллейбусы. Они перевозят людей, доставляют продукты питания, сырьё для фабрик и заводов, различные товары для магазинов и населения.

Автомобили в наше время — самый распространённый вид транспорта, при этом их количество постоянно растёт.

Ежегодно в России в дорожно-транспортных происшествиях (ДТП) погибают около 30 тыс. и получают ранения свыше 200 тыс. человек. Основными причинами этого зачастую является несоблюдение Правил дорожного движения.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



Первые правила дорожного движения в России появились при Петре I, когда основным средством передвижения по дорогам были конные упряжки. Был издан указ, в котором запрещалось управление лошадьми при помощи вожжей, кучер должен был управлять лошадью, сидя на ней верхом, чтобы лучше видеть дорогу.

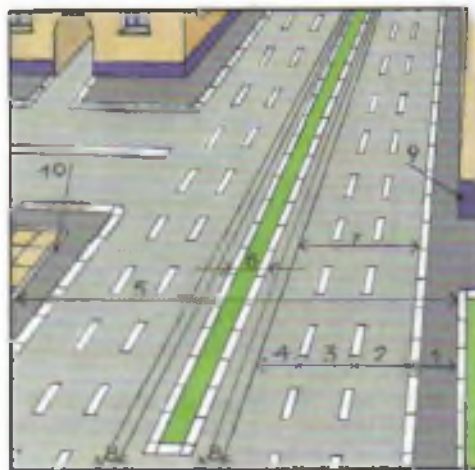
В 1730 г. был издан новый указ, в котором говорилось: «Извозчикам и прочим всяких чинов людям ездить, имея лошадей взнузданными, со всяким опасением и осторожностью, смирно». В 1742 г. появился ещё один указ: «Ежели и впредь будут так несмирно ездить, и кнутами людей побивать, и лошадьми давить, и каретами калечить, так ловить, по состоянию вины оных, нещадно плетью пороть или отправлять на смертную казнь».

Проблема обеспечения безопасности дорожного движения особо остро встала с появлением автомобилей. В 1900 г. в России было принято «Обязательное постановление о порядке пассажирского и грузового движения по городу Санкт-Петербургу на автомобилях».

Правила дорожного движения Российской Федерации обязаны знать и соблюдать и водители, и пешеходы, и пассажиры.

**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 — внешние кромки тротуаров



В соответствии с Правилами в нашей стране принято **правостороннее движение**, т. е. транспорт при движении придерживается правой стороны проезжей части дороги.

Дорога — что мы понимаем под этим словом?

**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. *Проезжая часть* дороги предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (легковых и грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов), *трамвайные пути* — для трамваев, *тротуары* — для пешеходов, *обочина* — для движения пешеходов и для остановки автомобилей. *Разделительная полоса* разделяет смежные проезжие части и не предназначена для движения или остановки транспортных средств и пешеходов. Разделительная полоса (как и тротуар) немного возвышается над проезжей частью дороги. На разделительной полосе может быть устроен газон или установлены ограждения.

## Регулирование дорожного движения



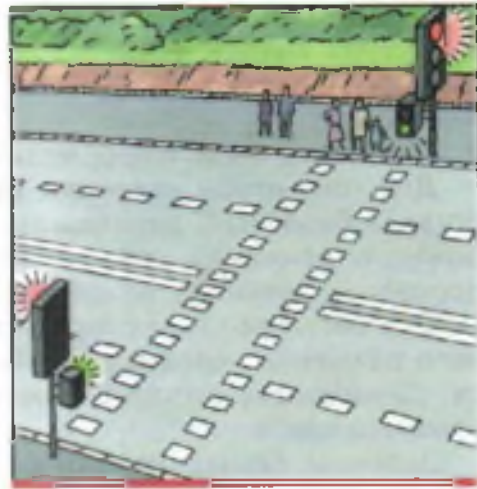
Сплошная линия дорожной разметки, разделяющая встречные потоки автомашин

Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование дорожного движения — управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют регулировщики. Для этих целей используются также дорожная разметка, дорожные знаки и светофоры.

*Дорожная разметка* представляет собой линии, стрелы, надписи и другие обозначения, которые наносятся на различные элементы дороги; большинство линий дорожной разметки имеет белый цвет. На-



**Нерегулируемый пешеходный переход («зебра»)**



**Пешеходный переход, регулируемый светофором**

пример, линия белого цвета на проезжей части, прерывистая или сплошная, разделяет встречные потоки автомашин.

С помощью дорожной разметки на проезжей части обозначают пешеходный переход.

Линии пешеходных переходов наносятся на перекрёстках или в других удобных для перехода местах. Пешеходные переходы могут обозначаться сплошными линиями вдоль проезжей части по всей длине перехода («зебры»).

Эти линии обозначают нерегулируемый светофорами пешеходный переход.

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

*Дорожные знаки*, так же как и разметка, служат для регулирования дорожного движения, для передачи его участникам необходимой информации о различных дорожных ситуациях. Насчитывается более 200 знаков. Для того чтобы облегчить их распознавание, они разделены на восемь групп. К каждой группе относятся знаки, передающие информацию одинакового предназначения. Различают следующие группы дорожных знаков:

- предупреждающие;
- приоритета;
- запрещающие;



- предписывающие;
- особых предписаний;
- информационные;
- сервиса;
- дополнительной информации (таблички).

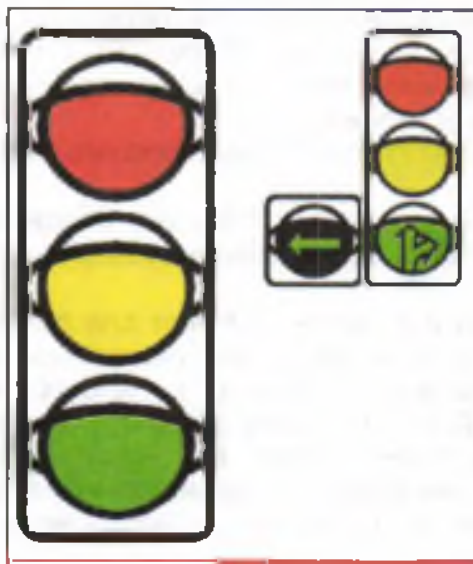
Для того чтобы уверенно себя чувствовать на улицах и дорогах и безопасно передвигаться по ним, каждый участник дорожного движения должен знать дорожные знаки. Основные дорожные знаки вы найдёте в Приложении 1.

Для регулирования очередности пропуска участников дорожного движения через определённый участок дороги применяются *светофоры*, которые имеют сигналы зелёного, жёлтого и красного цвета.

Зелёный сигнал светофора разрешает движение. Жёлтый сигнал запрещает движение и предупреждает о предстоящей смене сигналов. Красный сигнал запрещает движение.

Для регулирования дорожного движения применяются две группы светофоров: транспортные и пешеходные.

Транспортный светофор может быть трёхсекционным, с вертикальным расположением сигналов сверху вниз: красный, жёлтый, зелёный.



Транспортные светофоры



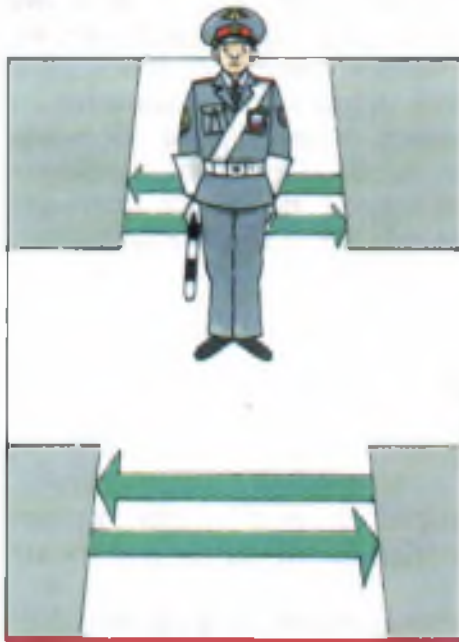
Пешеходный светофор

Транспортные трёхсекционные вертикальные светофоры могут иметь расположенные по горизонтали дополнительные секции со стрелками зелёного цвета, указывающими направления движения транспортных средств.

Пешеходные светофоры бывают двухсекционными, имеющими два вертикально расположенных сигнала с изображением на них красным цветом стоящего пешехода (запрещающий сигнал) и зелёным цветом идущего пешехода (разрешающий сигнал). Пешеходные светофоры размещают на тротуарах с обеих сторон проезжей части.

В некоторых случаях движением на дорогах управляет **регулировщик**. Он может подавать сигналы руками, положением корпуса, при помощи жезла или флажков.

Регулировщик находится в центре перекрёстка, на линии, разделяющей встречные потоки транспорта, или на краю про-



*Руки вытянуты в стороны или опущены — пешеходам разрешено переходить проезжую часть со стороны правого и левого бока регулировщика (путь пешеходов обозначен на рисунке зелёными стрелками)*



*Правая рука вытянута вперёд — пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной регулировщика*



**Рука поднята вверх — движение запрещено**

езжей части. Сигналы, подаваемые регулировщиком с центра перекрёстка или с осевой линии дороги, обязательны для всех участников дорожного движения.

Рассмотрим *основные сигналы, подаваемые регулировщиком*.

Если на перекрёстке, где работает светофор, вы видите регулировщика, то необходимо подчиняться именно его сигналам.

Ещё раз подчеркнём: для того чтобы чувствовать себя уверенно на улицах и дорогах, необходимо хорошо знать Правила дорожного движения, а значит, понимать, что обозначают дорожные знаки, элементы дорожной разметки, сигналы светофора и регулировщика.

## проверьте себя



1. Что такое дорога?
2. Сравните элементы дороги, расположенной около вашего дома, и изображённые на рисунке. Какие элементы дороги отсутствуют на рисунке?
3. Как вы думаете, для чего нужна разметка дороги?
4. Как обозначается пешеходный переход?
5. Какие дорожные знаки относятся к предупреждающим? Почему они так называются?
6. Загорелся зелёный свет светофора, при этом регулировщик поднял вверх руку. Что означает жест регулировщика? Как должен вести себя пешеход?

## после уроков



Занесите в дневник безопасности дорожные знаки, которые регулируют движение пешехода на дороге.

## 2.2. Пешеход. Безопасность пешехода

**В**се мы бываем пешеходами, то есть участниками дорожного движения. Вы идёте в школу, возвращаетесь домой, идёте в гости к другу, в магазин, и во всех этих случаях вы пешеход, а значит, должны соблюдать Правила дорожного движения для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

Кто такой пешеход? В Правилах дорожного движения ска-



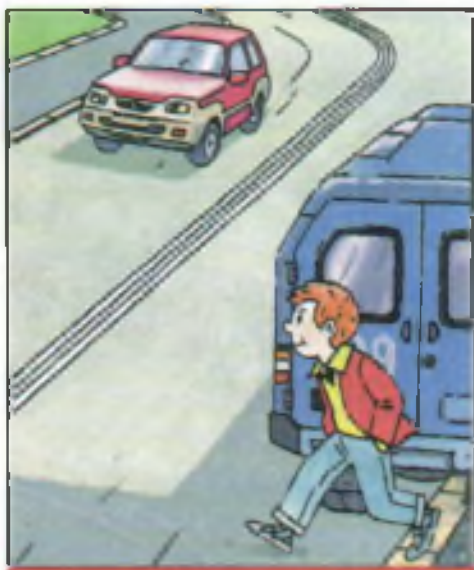
*Переходя дорогу вне пешеходной зоны, будьте особенно внимательны!*



Перед выходом на проезжую часть убедитесь в безопасности



На нерегулируемом перекрёстке пешеходы начинают движение после проехавшего автомобиля



Не выходите на проезжую часть из-за препятствия, не убедившись в отсутствии приближающейся машины!

зано: «**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 велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску».

Значит, пешеходами являются все люди, идущие по дороге пешком, и даже если они везут рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, они тоже пешеходы.

В Правилах дорожного движения определены **общие обязанности пешеходов**. Рассмотрим основные из них.

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам. (При отсутствии тротуаров, пешеходных 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.)
- По загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны следовать по ходу движения транспортных средств.
- Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрёстках по линии тротуаров или обочин.
- При отсутствии 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.
- Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны руководствоваться его сигналами; движение пешеходов может регулироваться также пешеходным светофором; при отсутствии регулировщика и пешеходного светофора необходимо руководствоваться сигналами транспортного светофора.
- На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть дороги только после того, как они оценят расстояние до приближающихся транспортных средств и убедятся, что переход будет безопасен.
- При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы должны быть особенно внимательны. Пешеход не должен выходить на проезжую часть из-за какого-нибудь препятствия (стоящий у тротуара автомобиль и др.), мешающего обзору проезжей части, пока он не убедится в отсутствии приближающихся транспортных средств.
- Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения.
- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на осевой линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход будет можно,

лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и если сигнал светофора (регулирующего) переход разрешает.

■ При приближении автомобиля с включённым синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на проезжей части — незамедлительно освободить её (отступить назад или быстро перейти на нужную сторону), уступив дорогу такому автомобилю.

Рассмотрим *общие меры безопасности, которые необходимо соблюдать при движении пешехода по дорогам.*

■ При выходе из подъезда дома обратите внимание, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед.

■ Если у дома стоит автомобиль или растут деревья, закрывающие обзор, прежде чем выйти на проезжую часть, осмотритесь — нет ли за препятствием движущегося транспортного средства.

■ При движении по тротуару всегда придерживайтесь правой стороны, чтобы не мешать встречному движению пешеходов и не создавать помехи для движения.

■ Проходя по тротуару мимо ворот или выезда из гаража, необходимо обратить внимание, не выезжает ли машина.

■ Готовясь перейти дорогу, необходимо осмотреть проезжую часть. Повторим, что проезжую часть дороги пешеходы переходят по пешеходным переходам или на перекрёстках. (Вспомним, что *перекрёсток* — это место, на котором пересекаются две или более дорог. Если дороги сходятся с трёх сторон, то перекрёсток называется трёхсторонним. Если дороги сходятся с четырёх сторон, то перекрёсток называется четырёхсторонним. Есть перекрёстки, где сходится больше четырёх дорог. Такие перекрёстки образуют площадь.)

## запомните!



Водители, заметив на нерегулируемом пешеходном переходе людей, должны снизить скорость или остановиться, но это выполняется ими не всегда, поэтому пешеход должен начинать переход только после того, как убедится в безопасности движения.

## проверьте себя



1. Является ли пешеходом дворник, подметающий улицу?
2. Выходя из подъезда, вы увидели приближающийся автомобиль. Как вы поступите?
3. Вспомните, какой знак висит около школы. К какой группе знаков он относится?
4. Подготовьте небольшое сообщение на тему «Как правильно вести себя на улице». Представьте его в классе.

## после уроков



Опишите в дневнике безопасности наиболее опасные участки дороги по пути в школу, составьте правила безопасного поведения в этих местах.

## практикум



1. Вам необходимо перейти проезжую часть улицы на регулируемом пешеходном переходе. Начали переход улицы — замигал зелёный свет светофора. Ваши действия?
2. Вам необходимо перейти проезжую часть улицы на нерегулируемом перекрёстке. Ваши действия?

## 2.3.

## Пассажир. Безопасность пассажира

**Человек** для удобства передвижения создал транспортные средства. Сегодня мы даже представить себе не можем нашу жизнь в городе без автобусов, трамваев, троллейбусов, метро.

Мы привыкли пользоваться транспортными средствами для поездок в школу, магазин, на стадион, в другой город или



страну. Для этого существует городской, водный, воздушный и железнодорожный транспорт. **Пассажиром** называется 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). Значит, мы все бываем пассажирами и обязаны знать правила поведения пассажира и меры безопасного поведения в транспорте.

Городской транспорт, который перевозит пассажиров, называется *общественным*. Это трамваи, троллейбусы, автобусы и метро.

Все виды общественного транспорта едут по определённым маршрутам, узнать о которых можно по номеру. Места остановок общественного транспорта, оборудованные специальными посадочными площадками, обозначаются указателями.

Для того чтобы поездка в транспорте была безопасной, важно соблюдать общепринятые правила.

### **Безопасное поведение в транспорте**

*Правила поведения во всех видах общественного транспорта*

■ Посадка в транспортное средство производится после его полной остановки и когда из него выйдут пассажиры. При посадке необходимо учитывать, что двери открываются и закрываются автоматически, нельзя толкаться, нельзя суетиться, нельзя мешать другим людям.

■ Войдя в салон, необходимо осмотреться, выбрать, не мешая находящимся в автобусе пассажирам, удобное место, где бы вы никому не мешали и вам бы никто не мешал. Следует посмотреть, где расположены запасные и аварийные выходы. Если в транспортном средстве нет свободных мест для сидения, нужно постараться встать в проходе, не мешая движению пассажиров, держаться рукой за поручень или за специальные подвески. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на неё, она может случайно открыться.

■ Передвигаться по салону рекомендуется только при полной остановке транспортного средства.

■ Необходимо помнить, что в общественном транспорте нельзя шуметь, шалить, громко разговаривать, вызывая себе вест, есть мороженое. Нельзя высовываться из окон.

*Правило поведения в трамваях, автобусах и троллейбусах*

- Ожидать автобус, троллейбус, трамвай необходимо только на посадочной площадке, а в случае если её нет — на тротуаре или обочине дороги.
- При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, чтобы подойти к остановке трамвая, необходимо осмотреть обе стороны дороги и, убедившись в отсутствии движущегося транспорта, направиться к остановившемуся трамваю.
- Посадка в транспорт, оборудованный АСКП (автоматизированной системой контроля пассажиров), производится через передние двери, а высадка — через двери, на которых имеется надпись «Выход» (кроме транспортных средств, оборудованных АСКП).
- Как правило, посадка должна производиться через задние двери, а высадка — через передние или через двери, на которых имеется надпись «Выход».



*Ожидайте общественный транспорт в специально отведённых местах*

Для оплаты проезда в транспорте, оборудованном АСКП, используются билеты с магнитной полосой и бесконтактные смарт-карты, соответствующие требованиям международных стандартов.

■ После высадки из общественного транспорта при переходе проезжей части дороги необходимо быть особенно внимательным, учитывая интенсивное движение транспорта. При выходе из трамвая и автобуса, если необходимо перейти проезжую часть, безопаснее всего дойти по тротуару до ближайшего пешеходного перехода и по нему перейти проезжую часть на другую сторону улицы. На загородной дороге, где обозначения пешеходного перехода нет, следует подождать, когда автобус отъедет, и, убедившись в возможности безопасного перехода, перейти дорогу.



**Детям ездить в открытом кузове категорически запрещено!**

*Правила поведения при поездке на грузовом автомобиле*

Перевозка людей, в том числе и школьников, может осуществляться грузовыми автомобилями.

Грузовые автомобили, используемые для перевозки людей, специально оборудуются тентом, лестницей для посадки и высадки, сиденьями в кузове. Если перевозятся дети, грузовик должен иметь кузов-фургон и опознавательный знак «Перевозка детей». С детьми должен находиться взрослый.

*При поездке на грузовом автомобиле необходимо помнить и соблюдать ряд мер безопасности:*

- нельзя стоять в кузове во время движения грузовика;
- нельзя переходить с места на место во время движения грузового автомобиля;
- нельзя выходить из грузовика в сторону проезжей части дороги.

**Правила поведения в метро**

При спуске в метро на эскалаторе:

- стойте справа, идите слева;
- нельзя бежать по ступенькам эскалатора и сидеть на них.

Ожидая поезд на платформе:

- не заходите за ограничительную линию;
- если у вас что-то упало на рельсы, не пытайтесь достать этот предмет сами, обратитесь к дежурному.



**Заступать за ограничительную линию смертельно опасно!**

## Опасные ситуации в транспорте

Если вы заметили возникновение пожара в автобусе, трамвае, троллейбусе, необходимо немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам; потребовать остановить транспорт и открыть двери.

При заблокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства необходимо использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стёкла (при необходимости можно выбить стёкла ногами). При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.

В любом транспорте имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо стремиться покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.

**запомните!**



В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться. Покидать трамвай или троллейбус в этом случае надо прыжком с приземлением одновременно на обе ноги.

Выбравшись из салона, отойдите подальше от транспортного средства. Если имеется возможность, окажите первую помощь пострадавшим.

*Если пожар возник в вагоне метро, немедленно сообщите об этом машинисту по переговорному устройству и в дальнейшем выполняйте его команды.*

При появлении в вагоне открытого огня во время движения поезда постарайтесь потушить его, используя имеющиеся под сиденьями огнетушители или подручные средства.

Ни в коем случае не пытайтесь остановить поезд в тоннеле аварийным стоп-краном; оставайтесь на местах, пока поезд движется в тоннеле. При остановке поезда в тоннеле не пытайтесь покинуть его без команды машиниста.

После разрешения на выход откройте двери или, если нет другого выхода и вашей жизни угрожает смертельная опасность, выбейте ногами стёкла, выйдите из вагона и двигайтесь в направлении, указанном машинистом.

### проверьте себя



1. Кто считается пассажиром?
2. Каким транспортом вы пользуетесь чаще? Составьте правила пользования этим транспортом.

### после уроков



В дневник безопасности запишите краткое изложение правил поведения при возникновении опасных ситуаций на транспорте.

### практикум



1. Представьте, что в автобусе возник пожар. Опишите порядок действий пассажиров.
2. Вы спускаетесь на эскалаторе в метро. Неожиданно роняете пакет, и он скользит по ступенькам вниз. Ваши действия?

## 2.4. Водитель

**В** этом параграфе мы завершаем знакомство с общими обязанностями и правилами безопасного поведения участников дорожного движения.

В предыдущих параграфах вы изучили обязанности и правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров, ознакомились с основными положениями Правил дорожного движения. Теперь мы приступаем к изучению общих обязанностей и правил безопасного поведения главных участников дорожного движения — водителей.

Почему можно считать водителя главной фигурой в обеспечении безопасности дорожного движения?

Во-первых, по дорогам передвигается прежде всего транспорт, а управляет им водитель. Во-вторых, в нашей стране высокими темпами идёт рост количества автомобилей. Ежегодно примерно на 1 300 000 автомашин становится больше. Если в последние три года на 1000 жителей России приходилось более 100 автомобилей, то по прогнозам в ближайшем будущем это соотношение составит 300—400 автомобилей на 1000 человек. В-третьих, по данным статистики, большинство дорожно-транспортных происшествий происходит по вине водителей.

Безопасность дорожного движения во многом будет зависеть от уровня подготовки водителя, знания им Правил дорожного движения, уровня дисциплинированности при выполнении всех положений Правил и опыта вождения транспортным средством.

**Водитель** — это человек, управляющий каким-либо транспортным средством. Кроме того, в Правилах дорожного движения определено, что водителем также считается человек, ведущий по дороге вьючных или верховых животных или стадо животных.

**Транспортное средство** — это устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нём. Транспортные средства могут приводиться в движение двигателем. Наличие или отсутствие двигателя на транспортных средствах делит их на две группы: механические и немеханические.

К *механическим транспортным средствам* относятся все транспортные средства, кроме мопеда, приводимые в движение двигателем. Это легковые, грузовые автомобили, автобусы, троллейбусы и др.

К *немеханическим транспортным средствам* относятся велосипеды, мопеды и прицепы.

## **Безопасность велосипедиста**

Первым транспортным средством, которым управляет современный человек, обычно является велосипед. **Велосипед** — транспортное средство, имеющее два колеса и более и приводимое в движение мускульной силой человека, находящегося на нём.

Управлять велосипедом при движении по дорогам Правилами дорожного движения разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом — не моложе 16 лет. Секрет популярности велосипеда — в простоте управления. Он не требует топлива и экологически безопасен. А самое главное его положительное качество — полезен для здоровья! Велосипед — один из самых совершенных механизмов, у которого почти нет ничего лишнего.

Движение на велосипеде разрешается на большинстве улиц городов, в населённых пунктах и на автомобильных дорогах. Велосипед как транспортное средство имеет свои особенности.

Во-первых, он приводится в движение не двигателем, а мускульными усилиями велосипедиста, следовательно, его скорость зависит от физической натренированности водителя.

Во-вторых, велосипед обладает высокой манёвренностью и, в-третьих, характеризуется недостаточной устойчивостью. Поэтому необходимо серьёзно учиться езде на велосипеде, быть готовым к различным ситуациям, которые могут возникнуть на дороге.

Велосипедист является водителем транспортного средства, поэтому к нему предъявляются такие же требования, как и к любому водителю транспортного средства.

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

*Основные требования к техническому состоянию велосипеда:*

- Велосипед всегда должен иметь исправные тормоза и звуковой сигнал (звонок).
- При движении на дорогах в тёмное время суток велосипед должен быть оборудован впереди фонариком (фарой) белого цвета, сзади фонарём или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета.

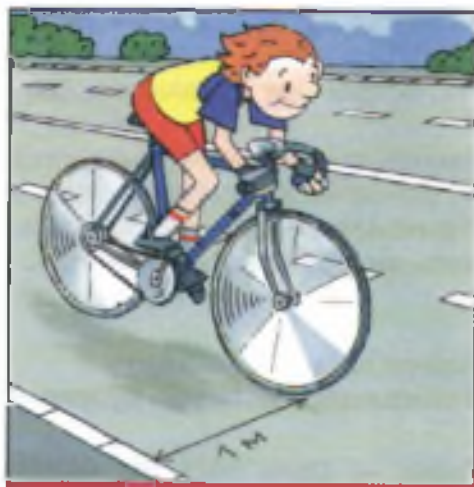
*Водителям велосипеда запрещается:*

- двигаться при неисправности тормозной системы, рулевого управления;
- ездить на велосипеде, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет, на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мешает управлению;
- двигаться по проезжей части улицы при наличии рядом велосипедной дорожки;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- обучаться езде на велосипеде на улицах города и автомобильных дорогах;
- ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам (тротуар — это дорога для пешеходов).

*Основные обязанности велосипедиста:*

- На дороге необходимо держаться крайней правой полосы, на расстоянии не более 1 м от тротуара или обочины. Это обеспечит безопасность велосипедисту.
- Выполнять левый поворот или разворачиваться можно лишь на дорогах с одной полосой для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения. На таких дорогах проезжая часть имеет небольшую ширину, что позволяет велосипедисту относительно безопасно выполнить поворот или раз-





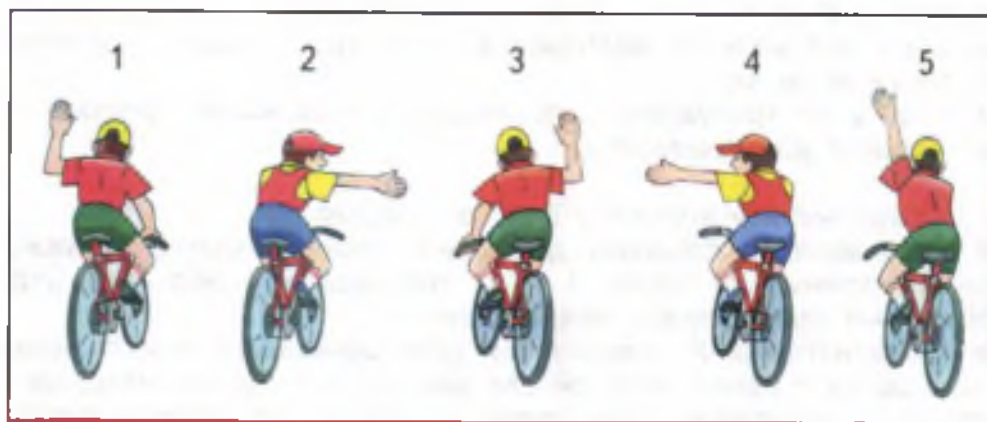
Расположение велосипедиста на дороге



Когда велосипедист становится пешеходом

ворот. При необходимости повернуть налево или развернуться на дороге с трамвайными путями и имеющей более одной полосы для движения в одном направлении велосипедист должен сойти с велосипеда и вести его руками, соблюдая правила, установленные для пешеходов.

■ При намерении повернуть или остановиться необходимо заранее предупредить об этом остальных участников движения



с помощью сигналов, подаваемых рукой. При повороте налево поднимают в сторону левую руку или согнутую в локте правую руку, при повороте направо поднимают в сторону правую руку или согнутую в локте левую руку, перед остановкой поднимают вверх правую или левую руку.

■ На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой нужно уступить дорогу транспортному средству, движущемуся по пересекаемой дороге.

### проверьте себя



1. Кого можно назвать водителем?
2. Чем механические транспортные средства отличаются от немеханических?
3. Составьте вопросы к разделу «Основные требования к техническому состоянию велосипеда», используя слова «Что?», «Чем?».
4. Почему выполнять левый поворот или разворачиваться можно лишь на дорогах с одной полосой движения?
5. Сравните сигналы поворота и остановки, подаваемые велосипедистом и регулировщиком. В чём их сходство и различие?

### после уроков



1. Кратко сформулируйте правила безопасного поведения велосипедиста. Запишите их в дневник.
2. Подготовьте сообщение на тему «Правила поведения водителя велосипеда». Представьте его на родительском собрании.

## 2.5. Пожарная безопасность

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

### ЭТО ИНТЕРЕСНО



Мифы древних греков гласят, что огонь людям подарил титан Прометей. Он похитил огонь у богов Олимпа и был сурово наказан ими. Человек покорил огонь и научился управлять им. С помощью огня люди стали готовить пищу, обогреваться, защищаться от нападения диких зверей.

Огонь приносит пользу, если человек обращается с ним осторожно, соблюдая необходимые меры безопасности. Но небрежное обращение с ним может привести к пожару. Пожар — что это?

**Пожаром** называется неконтролируемый процесс горения, уничтожающий материальные ценности и создающий опасность для жизни людей.

Наиболее часто пожары возникают в городских квартирах и на дачах. Опасность возникновения пожара в жилище человека постоянно возрастает. В каждом доме увеличивается количество электроприборов. Это холодильники, телевизоры, радиоаппаратура, стиральные машины, электронагревательные приборы, то есть всё, что стало необходимым и привычным в повседневной жизни. Нарушение правил пользования любым прибором может привести к пожару.

**запомните!**

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

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

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

Неменьшую опасность представляет неосторожное обращение с пиротехническими изделиями — хлопушками, петардами, фейерверками и бенгальскими огнями. Если искры от них попадут на легковозгораемые предметы, может вспыхнуть пожар.



Пожарную опасность представляет брошенная горящая спичка или незатушенный окурок.

К пожару может привести нарушение правил пользования легковоспламеняющимися жидкостями, проведение опытов с неизвестными веществами и аэрозольными баллонами (например, освежитель в туалетной комнате).

**запомните!**



Пожар легче не допустить, чем потушить.

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

■ не играйте со спичками, следите, чтобы с ними не играли ваши товарищи;



- не устраивайте игр с огнём вблизи строений, в сараях, на чердаках и в подвалах домов;
- соблюдайте меры пожарной безопасности при пользовании пиротехническими изделиями;
- не нагревайте на огне незнакомые предметы, упаковки из под порошков и красок, особенно аэрозольные баллоны;
- не оставляйте без присмотра электронагревательные приборы;
- не оставляйте без присмотра включённый телевизор; при любом нарушении его работы немедленно отключите его от сети, вынув вилку из розетки;
- не поджигайте тополиный пух и сухую траву;
- соблюдайте меры предосторожности при пользовании газовой плитой; ею лучше пользоваться, когда дома есть взрослые.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



По историческим данным, в период с XII по XIX в. Москва выгорала частично или полностью около 60 раз, в период с 1860 г. по 1910 г. только в европейской части России было зарегистрировано более 2 млн пожаров, уничтоживших свыше 6,5 млн крестьянских дворов.

Началом организованной борьбы с пожарами в России можно считать издание соответствующих указов. Так, при царе Иване Грозном издан указ, в котором предписывалось на случай пожара иметь во дворах бочки и чаны с водой. А с 1700 г. в Москве и с 1712 г. в Санкт-Петербурге было запрещено строить деревянные дома. Всем жителям города было предписано чистить печные трубы в своих домах раз в месяц. Были установлены штрафы за нарушение правил пожарной безопасности. По приказу Петра I были изданы и разосланы по всей стране планы и рисунки огнестойких крестьянских изб и дворов.

Для ликвидации пожаров использовались регулярные войсковые подразделения.

Первые пожарные команды появились в Москве и Санкт-Петербурге в начале XIX в. Комплектовались они отставными солдатами. Пожарные команды выезжали на пожар на лошадях, воду возили в бочках, а огонь тушили с помощью ручных насосов.

В Российской Федерации создана специальная система, направленная на борьбу с пожарами, — **пожарная охрана**. Пожарная охрана в нашей стране подразделяется на Государственную противопожарную службу, ведомственную пожарную охрану, добровольную пожарную охрану и др.

*Государственная противопожарная служба* является основным видом пожарной охраны. Государственная противопожарная служба организует и осуществляет охрану населённых пунктов и предприятий от пожаров, бесплатно обеспечивает и осуществляет их тушение. Её главная задача — профилактика пожаров.

В случае необходимости вызова пожарной охраны по телефону наберите номер 01 или 112. Сообщите диспетчеру следующие данные: причину вызова (загорелся телевизор, пожар на балконе и т. д.), свой точный адрес (улица, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код), фамилию и номер телефона, с которого вы звоните.

Необходимо записать фамилию или номер дежурного, принявшего вызов.

## Правила личной безопасности при пожарах



Тушение пожара в жилом здании

### *Пожар в квартире*

Немедленно вызовите пожарных, позвонив по телефону 01 или по единому номеру 112 для вызова экстренных оперативных служб, сообщите необходимые сведения, о которых было сказано выше. Если нет телефона, сообщите о пожаре через соседей.

Не дожидаясь прибытия пожарных, попытайтесь потушить возгорание огнетушителем и подручными средствами (водой, плотной мокрой тканью, водой от внутренних пожарных кранов на лестничных площадках). Легковоспламеня-

ющиеся жидкости (бензин, керосин) тушите мокрой тканью, песком, землёй из цветочных горшков. Не открывайте окна и двери, чтобы не усилить приток воздуха к очагу пожара.

Нельзя тушить водой включённые в сеть электроприборы и лить воду на электрические провода. Во избежание поражения электрическим током необходимо отключить электроэнергию.

Если ликвидировать очаг возгорания своими силами невозможно, необходимо немедленно покинуть квартиру, прикрыв за собой дверь.

В задымлённом помещении необходимо передвигаться на четвереньках (внизу меньше дыма) и дышать через влажную ткань (мокрое одеяло, пальто). Покинув квартиру, организуйте встречу пожарных, укажите им очаг пожара.

При невозможности покинуть квартиру обычным путём используйте балконную пожарную лестницу, а если её нет, необходимо выйти на балкон, плотно закрыть за собой дверь и звать на помощь.

Покидая здание при пожаре, ни в коем случае нельзя пользоваться лифтом, он может отключиться.

### *Пожар на балконе*

Немедленно позвоните в пожарную охрану по телефонам 01 или 112.

Тушите возгорание любыми подручными средствами (огнетушителем, водой). Легковоспламеняющиеся жидкости тушите огнетушителем, а если его нет — мокрой тканью, песком, землёй из цветочных горшков.

Предупредите соседей с верхних этажей, позовите их на помощь.

### *Пожар в подъезде*

Если никого из родителей нет дома, постарайтесь определить место горения (почтовые ящики, мусоропровод, лифт, квартира) и сообщите соседям о пожаре. Вместе с соседями постарайтесь локализовать очаг пожара и потушить его подручными средствами. Сообщите о пожаре в пожарную часть.

Если пожар произошёл вне вашей квартиры, а воспользоваться лестницей для выхода наружу невозможно, оставайтесь в квартире. Чтобы не отравиться продуктами горения, закройте щели дверей и вентиляционные отверстия мокрыми одеялами, полотенцами и т. п. Укрыться от пожара до прибытия



пожарных можно на балконе, плотно закрыв за собой балконную дверь. Не забывайте и о защите органов дыхания в задымлённом помещении, о чём было сказано выше.

По прибытии пожарных привлечите их внимание и попросите их оказать вам помощь.

## Пожар в кабине лифта

При возгорании в кабине или шахте лифта необходимо немедленно сообщить об этом диспетчеру, нажав кнопку «Вызов». Если лифт движется, не останавливайте его, а дождитесь остановки. Выйдя из кабины лифта, заблокируйте двери и попросите жильцов на этаже вызвать пожарную охрану.

Если лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины, стучите по стенам кабины, кричите и зовите на помощь, попытайтесь с помощью жильцов дома раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу.

При невозможности самостоятельно выйти из лифта до прибытия помощи закройте нос и рот носовым платком, рукавом одежды, смочив их жидкостью, даже мочой, сохраняйте выдержку и спокойствие.

### проверьте себя



1. Назовите основные причины пожаров.
2. Чем нельзя тушить включённые электроприборы и легковоспламеняющиеся жидкости? Объясните почему.
3. Как защитить органы дыхания в задымлённом помещении?
4. Почему нельзя пользоваться лифтом, покидая здание при пожаре?

### после уроков



1. Кратко сформулируйте правила безопасного поведения при пожаре. Запишите их в дневник безопасности.

2. Подготовьте памятку, записав в ней телефон, по которому нужно звонить при пожаре, и информацию, которую необходимо сообщить. Поместите памятку дома рядом с телефоном.

## ПРАКТИКУМ



1. При просмотре телепередачи пропало изображение, а из телевизора пошёл дым. Опишите порядок действий.

2. Вы находитесь дома. Заметили, что на балконе от брошенного сверху окурка начали гореть различные вещи. Опишите порядок действий.

3. Вы с улицы вошли в подъезд и ощутили сильный запах дыма. Опишите порядок действий.

## 2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях

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

Каждый день вы умываетесь и чистите зубы, принимаете душ, для чего используете краны и смесители, установленные в ванной. С помощью кранов вы подбираете температуру воды и напор струи. Когда моете посуду, помогая маме, или набираете воду в чайник, вы используете воду, подведённую к кухне. Когда ходите в туалет, используете воду из сливного бачка, в котором установлен поплавковый затвор. Возможно, с разрешения родителей пользуетесь газовой плитой для приготовления пищи. Для использования бытового газа в квартире подведён газопровод и установлены газовая плита или газовая колонка. Вы постоянно пользуетесь различными электрическими приборами: утюгом, светильником, телевизором, радиоаппаратурой. Для этого существует электропроводка, а в опреде-



**Не оставляйте без присмотра бытовые приборы**

лётных местах установлены электророзетки и выключатели комнатного освещения.

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

Такие ситуации могут возникать по двум причинам. В одном случае вы сами можете создать опасную ситуацию, нарушив правила использования оборудования и бытовых приборов. В другом случае независимо от вас может возникнуть опасная ситуация: резко возросло электронапряжение в сети, протёк кран, перекрывающий воду в ванной, и др.

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

## Безопасное обращение с электричеством

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

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

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

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

### запомните!



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

## Безопасное обращение с бытовым газом

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

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

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

Чем опасна утечка газа?

Утечка газа может привести к отравлению человека и взрыву помещения. Чтобы предотвратить это, необходимо соблюдать *правила безопасности при пользовании бытовым газом*.

- Чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажжённую спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран.
- Не оставляйте включённые газовые горелки без присмотра.
- Следите за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость не залила пламя горелки.
- Заметив потухшую горелку, не пытайтесь её зажечь вновь — это может привести к взрыву. Перекройте кран подачи газа, распахните окна и как следует проветрите кухню. Сообщите о случившемся взрослым.
- Если в помещении чувствуется запах газа, нельзя зажигать спички, включать свет и электроприборы до момента ликвидации утечки газа и полного проветривания помещения.

## Меры безопасности при пользовании в доме водой

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

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

- Никогда не оставляйте открытым кран с льющейся водой без присмотра.
- Никогда не оставляйте кран открытым, если вода отключена. Воду могут включить в то время, когда никого не будет дома, и она затопит помещение.

- Никогда не выбрасывайте мусор в унитаз — можно засорить канализацию, и канализационная вода со всем содержимым начнёт поступать в дом.
- Не оставляйте без внимания неисправные краны, просачивание воды в отопительной системе и в водопроводе. Обо всём замеченном расскажите взрослым и покажите место неисправности.

## запомните!



Вовремя устранённая неисправность может предотвратить аварию.

## Безопасность и компьютер

Компьютер очень полезная, а иногда и необходимая вещь. Однако неправильное обращение с ним может нанести вред здоровью. Длительное пребывание в одном и том же положении очень вредно для туловища, наступает утомление. У тех, кто долго работает за компьютером, часто развивается близорукость. Очень вредно электромагнитное излучение, которое исходит от экрана.

### *Правила работы за компьютером:*

- непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером не должна превышать 25 мин. Затем необходимо сделать обязательный перерыв продолжительностью 15 мин. Общая продолжительность работы за компьютером должна составлять 1 ч в день, включая перерывы;
- экран компьютера должен быть защищён оптическим фильтром. Это необязательно, если ваш монитор жидкокристаллический;
- на монитор не должны падать прямые солнечные лучи, а электрический свет должен быть направлен сзади. Не работайте в тёмном или полутёмном помещении. В целом помещение должно быть освещено ровно и неярко;



**Правильная поза при работе за компьютером**

тально. У кресла обязательно должны быть подлокотники и подголовник. Ноги должны упираться в специальную подставку или о пол;

■ после каждого продолжительного занятия на компьютере рекомендуется выполнять определённые физические упражнения.

■ следите за тем, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10—20 см ниже;

■ экран монитора должен быть установлен на таком уровне, при котором взгляд по горизонтали направлен на центр экрана, находящегося на расстоянии не менее 50—60 см от глаз;

■ высота сиденья кресла должна быть такой, чтобы руки, лежащие на клавиатуре, были расположены горизон-

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



**Упражнения для снятия утомления после работы за компьютером**

1. Стойка ноги вместе, руки опущены. 1—2 — руки через стороны вверх, вдох. 3—4 — расслабляя руки и потряхивая ими, опустить их в исходное положение, выдох. Повторить 6—8 раз.

2. Стойка руки на поясе. 1—2 — прогнуться, свести лопатки и отвести назад локти. 3—4 — вернуться в исходное положение, выдох. Повторить 6—8 раз.

3. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — подскоки на месте (ноги врозь, ноги вместе). Выполнять 30 с.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — правую руку к плечу. 2 — левую руку к плечу. 3 — правую руку вверх.

4 — левую руку вверх. 5–8 — вернуться в исходное положение в обратной последовательности. Выполнить 6–8 раз.

#### Комплекс упражнений для глаз

1. Не поворачивая головы, посмотрите направо, потом налево.

2. Посмотрите наверх, потом вниз.

3. Представьте себе круг. Взглядом опишите его верхнюю, а затем нижнюю половину.

4. Опишите взглядом круг сначала слева направо, затем справа налево.

5. Сосредоточьте взгляд сначала на кончиках пальцев вытянутых рук, а затем на более дальней точке. Несколько раз меняйте точку наблюдения.

### проверьте себя



1. Какие правила помогают избежать опасности в бытовых условиях?

2. Опишите порядок включения электроприбора в сеть.

3. Чем опасна утечка газа? Узнайте у взрослых, как обнаружить утечку газа.

4. Как вы думаете, представляет ли опасность компьютер? Обоснуйте свою точку зрения.

### после уроков



1. В дневник безопасности запишите наиболее важные, по вашему мнению, правила, которые следует соблюдать в повседневной жизни, чтобы избежать травм.

2. Узнайте у родителей и запишите номера телефонов дежурных диспетчеров жилищно-коммунальных служб и порядок обращения к ним в случае возникновения в квартире опасной ситуации (затопление помещения, утечка газа, отключение электричества, засорение канализации и др.).





## Глава 3. Опасные ситуации природного характера

### 3.1. Погодные явления и безопасность человека

«У природы нет плохой погоды», — поётся в одной песне. Но не всякая погода бывает хороша, многие погодные условия несут в себе серьёзные опасности для здоровья и жизни человека.

Погода — что под ней следует понимать?

Вы уже знаете, что Землю окружает воздушная оболочка — атмосфера. Воздушная оболочка Земли очень подвижна, непостоянна и изменчива. Изменения воздушной оболочки Земли и определяют погоду.

**Погода** — это состояние атмосферы в определённом месте и в определённое время.

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

Первый показатель — это *температура* окружающего воздуха, которая колеблется в зависимости от времени года и времени суток.



Скорость ветра 5–10 м/с

Второй важный показатель — это перепад *атмосферного давления*, которое оказывает влияние на движение воздуха. Воздух начинает движение (возникает ветер) в ту сторону, где атмосферное движение ниже.

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

В зависимости от скорости перемещения воздуха различают: свежий ветерок — скорость ветра от 5 до 10 м/с (18–36 км/ч), шторм — скорость ветра 20 м/с (72 км/ч) и более, при скорости, превышающей 30 м/с (108 км/ч и более), начинается ураган.

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

Для предсказания погоды на Земле существуют наземные



Скорость ветра 20 м/с



Скорость ветра 30 м/с и более

метеостанции. Во всём мире их около 20 тыс. С помощью метеостанций и других средств (воздушных шаров, радиозондов, космических средств) собираются данные о температуре воздуха, давлении, влажности, направлении и силе ветра. Эти данные обобщаются, и на их основе создаётся прогноз погоды, который вы слышите по радио и телевидению.

Чтобы избежать неприятных последствий, в повседневной жизни необходимо руководствоваться прогнозами синоптиков. Если ожидается холодная погода, оденьтесь теплее, если дождливая — наденьте одежду, защищающую от дождя.

## Гроза

**Гроза** — бурное ненастье с дождём, громом и молниями. Грозы связаны с развитием кучево-дождевых облаков, со скоплением в них большого количества электричества. Многократные электрические разряды, происходящие в облаках или между облаками и землёй, называются *молниями*.

Гроза обязательно сопровождается раскатами грома и порывами ветра.



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

Перед началом грозы становится тихо и душно. Природа замирает — это затишье перед бурей. Потом ветер начинает дуть порывами, резко меняет направление, усиливается, поднимает тучи пыли, срывает листья и ломает ветки деревьев, может сорвать крыши у домов. Затем сверху из надвинувшейся тучи обрушивается стена проливного дождя,

иногда с градом. Сверкают молнии, раздаются оглушительные раскаты грома.

Чем опасна гроза?

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

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

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

### *Безопасное поведение во время грозы*

- Если появились признаки приближения грозы, необходимо остаться в помещении и переждать её.
- Если гроза застала вас дома, помогите родителям обезопасить ваш дом, а если их нет, то сами закройте окна, выключите телевизор, радио и другие электроприборы. Во время грозы воздержитесь от разговоров по телефону.
- Если гроза застала вас в парке, лесу, не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно таких, как сосна, дуб, тополь. Дерево при ударе молнии расщепляется и может загореться. Лучше укрыться на участке с низкорослыми деревьями.
- Если гроза застала вас на улице, следует укрыться в подъезде любого дома.
- Если гроза застала вас в водоёме, необходимо выйти из воды, отойти от берега и спрятаться в укрытии (им может послужить овраг, ложбина, любое другое естественное углубление).

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



*Гроза на водоёме*

## Гололёд

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

Толщина льда при гололёде может достигать нескольких сантиметров.

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

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

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

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

Советуем вам соблюдать правила передвижения по улице в гололёд:

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

Передвигаться в гололёд надо осторожно, ступая на



Если вы поскользнулись, попытайтесь снизить высоту падения

всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

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

## Снежный занос и метель

**Снежный занос** — это природное явление, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с (54 км/ч) и продолжительности снегопада более 12 ч.

**Метель** — это перенос снега ветром над землёй. Часто метель сопровождается снегопадом. В метели может участвовать как снег, отложенный на поверхности земли, так и снег, выпадающий из облаков, который ещё не коснулся поверхности.

**Пурга** — сильный ветер со снегопадом.

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

### *Безопасное поведение во время метели и пурги*

- При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега.
- Во время пурги старайтесь не выходить из дома.
- После метели в условиях снежного заноса необходимо определить возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае полностью действуйте по плану родителей, помогайте им предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.
- Если сильная пурга застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попроситесь остаться в нём до её окончания. В данном случае риск общения с незнакомыми людьми оправдан.

## проверьте себя



1. Что такое погода и какими основными показателями она характеризуется?
2. Что такое гроза, в какое время года она бывает? Чем опасна гроза?
3. Почему нельзя стоять под деревом во время грозы?
4. Как вы поведёте себя, если гроза застала вас в поле?
5. Чем отличается гололёд от гололедицы?
6. Придумайте свои ответы на вопрос: «Как снизить отрицательные последствия гололёда?»
7. Как вы понимаете фразу: «В данном случае риск общения с незнакомыми людьми оправдан»?

## после уроков



1. Кратко сформулируйте правила безопасности в различных погодных условиях. Запишите их в дневник безопасности.
2. Найдите в литературе описание метели, грозы, наводнения.
3. Опишите порядок действий при получении сигнала о приближающейся метели.

## практикум



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

## 3.2. Безопасность на водоёмах

**М**ногие современные города и населённые пункты расположены на берегах рек, озёр или морей, во многих есть пруды, водохранилища и др.

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

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

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

Таким образом, первое правило безопасного поведения человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности для здоровья человека, где купание разрешено.

Есть и ещё правила безопасного поведения на воде, знание и соблюдение которых уменьшает возможность несчастных случаев.

- Дно водоёма в месте купания должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.
- Скорость течения воды не должна быть более 10 м/мин. Не следует купаться в местах с быстрым течением.
- Желательно, чтобы температура воды была не ниже +18 °С. Глубина водоёма для не умеющих плавать не должна быть более 1,2 м.
- Если вы ещё не научились плавать, то все упражнения в воде выполняйте около берега. Никогда не купайтесь в одиночку. Если вы решили совершить дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке со спасательными средствами.





*Не ныряйте в незнакомых местах      Захваты в воде опасны*

■ Не следует входить в воду вспотевшим и разгорячённым, сразу после приёма солнечных ванн или после подвижных игр. Прежде чем войти в воду, необходимо охладиться, отдохнуть в тени. Не рекомендуется входить в воду сразу после приёма пищи. Сделайте перерыв не менее 1 ч.



*Не заплывайте далеко на плав-  
средствах*

*Не заплывайте за буйки и не вы-  
плывайте на судовой ход*

*Правилами запрещается:*

- нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;
- заплывать за буйки;
- выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
- устраивать в воде игры, связанные с захватами;
- далеко заплывать на надувных матрасах или камерах.

Самый лучший способ чувствовать себя уверенно в воде — это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде. Если ногу (икроножную мышцу) в воде свело судорогой, нужно набрать в лёгкие воздух, наклониться к ноге, взять её двумя руками за пальцы и сильно потянуть их к себе. После этого немедленно плыть к берегу.

**запомните!**



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

## **Безопасность на замёрзших водоёмах**

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

**запомните!**



Для одиночных пешеходов лёд считается прочным, когда его толщина не менее 7 см, для группы людей — 12 см.



*Переход замёрзшего водоёма по обозначенному специальными знаками маршруту*



*Провалившись под лёд, выбирайтесь, стараясь не обломить кромку льда*

*Прочность льда можно определить по ряду признаков:*

- наиболее прочен чистый прозрачный лёд, мутный лёд ненадёжен;
- на участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий;
- в местах впадения в озеро (реку) ручьёв, речек обычно образуется наиболее тонкий лёд.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости в туман, метель, сильный снегопад. Если вы провалились под лёд:

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

**проверьте себя**

1. Почему нельзя пить воду из открытых водоёмов и рек?
2. В каких водоёмах можно купаться?
3. Придумайте свои подписи к рисункам на с. 72, ориентируясь на запрещающие правила для купания.
4. В каких местах лёд наиболее безопасен для движения?

**практикум**

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



## Глава 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

### 4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера

**П**очти каждый день по радио или телевидению сообщают о том, что где-то произошло землетрясение или извержение вулкана, случилось сильное наводнение, пронёсся ураган. Рассказывают о трагических последствиях этих событий: о гибели людей, разрушении домов, нарушении условий жизни людей в районах стихийных бедствий.

Опасные природные явления, которые возникают в местах проживания человека и создают реальную угрозу для его жизни и здоровья, называются **стихийными бедствиями**. Они могут стать причиной чрезвычайной ситуации.

Напомним, что чрезвычайная ситуация — это обстановка, которая оказывает отрицательное влияние на жизнедеятельность человека и приводит к жертвам среди людей.

К опасным природным явлениям, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций природного характера

для жителей городов и населённых пунктов, можно отнести землетрясения; наводнения; ураганы, бури, смерчи; сели, оползни, обвалы.

На территории нашей страны в различных её районах случаются все вышеперечисленные опасные природные явления.

## Землетрясение

**Землетрясение** — это подземные толчки и колебания земной поверхности, вызываемые процессами, происходящими в земной коре. Во время землетрясений происходят колебания и самой земли, и всего, что есть на ней.

Земные недра никогда не бывают спокойны. Под влиянием происходящих в них процессов поверхность нашей планеты находится в постоянном движении: где-то земная кора медленно поднимается, где-то опускается, где-то растут горы, где-то расширяются границы морей и океанов. Иногда эти перемещения приводят к разрывам земных пород и сотрясениям земной поверхности — землетрясениям.

В некоторых местах Земли землетрясения происходят часто и иногда достигают большой силы, разрушая здания и унося человеческие жизни.

Районы, где опасность возникновения землетрясений велика, называются **сейсмически опасными**. Особую опасность землетрясения представляют в городах, где много людей, большое количество многоэтажных зданий и промышленных объектов.

На территории России до 28% районов сейсмоопасны. К сейсмоопасным зонам относятся Прибайкалье, Камчатка, Якутия, Сахалин, Курильские острова, Кавказ, Приамурье, Приморье, Урал, Западная Сибирь, Алтай и Саяны.

Последствия любого землетрясения зависят от его силы. Сила (интенсивность) землетрясения определяется по внешним его проявлениям и измеряется в баллах. Имеется несколько способов (шкал) для измерения интенсивности землетрясений в баллах (шкала Рихтера, шкала ИФЗ, шкала MSK-64). Рассмотрим определение силы землетрясения по шкале, названной в честь итальянского учёного Джузеппе Меркалли. Баллы (от 1 до 12) служат для удобства определения относительной силы землетрясения по его внешним проявлениям.



*Землетрясение в 5–6 баллов*



*Землетрясение в 7–8 баллов*



*Землетрясение в 9 баллов и выше*

Так, землетрясение силой 5–6 баллов приводит к лёгкому повреждению зданий: трескается штукатурка, бьются стёкла. Человеку трудно устоять на ногах.

Землетрясение силой 7–8 баллов приводит к частичному разрушению зданий, происходит разрушение железнодорожных путей. На склонах гор появляются оползни.

Землетрясение силой 9 баллов и выше приводит к полному разрушению зданий, на почве образуются провалы.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

6 октября 1948 г. произошло землетрясение в Туркмении силой 7,3 балла. Город Ашхабад был полностью разрушен, погибло более 110 тыс. человек.

7 декабря 1988 г. произошло сильное землетрясение в Армении. Землетрясением была охвачена территория с населением около миллиона человек. Его сила составила 7,7 балла. В результате землетрясения наиболее сильным разрушениям подверглись 3 города и 17 районов республики, погибло около 30 тыс. человек, более полумиллиона человек осталось без крова.

В мае 1995 г. в Охтинском районе Сахалинской области произошло землетрясение силой 7—9 баллов, которое практически полностью разрушило город Нефтегорск.

Землетрясения из всех стихийных бедствий приносят людям самый большой экономический ущерб. Они стоят на первом месте по числу человеческих жертв.

## Наводнение

**Наводнение** — это временное затопление значительной части суши в результате подъёма уровня воды в водоёмах, реках, озёрах, вызванного обильным таянием снега, ливневыми дождями, ветровым нагоном воды.

Наводнения периодически наблюдаются на большинстве рек нашей страны.

По количеству человеческих жертв и материальному ущербу наводнения занимают второе место после землетрясений.

В России угрозе наводнений подвержены более 300 городов и тысячи сельских посёлков.

Наиболее велика вероятность наводнений в бассейнах рек Амур, Уссури, Зeya, Бурея, рек Сибири, текущих в северном направлении (Лена, Обь, Енисей, Иртыш), а также рек Северного Кавказа (Кубань, Терек). Серьёзные наводнения постоянно происходят в Санкт-Петербурге, а также в уральских городах Орске, Серове, Новотроицке, Златоусте.

## Ураганы, бури, смерчи

Ураганы, бури и смерчи занимают по разрушительным последствиям третье место после землетрясений и наводнений, а по числу жертв превышают наводнения.

**Ураган** — это шквалистый ветер, скорость которого достигает 120 км/ч и более. Самой важной характеристикой урагана





Смерч

**Смерч** — это атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и часто распространяющийся до поверхности земли. Смерч часто движется впереди грозового облака, в виде расширяющегося кверху и книзу тёмного столба между облаком и землёй. Скорость перемещения смерча составляет 30—40 км/ч, иногда достигает 150 км/ч.

Смерч, соприкасаясь с поверхностью земли, наносит разрушения, как при сильных ураганных ветрах.

В результате действия смерча автомобили, лёгкие дома, крыши зданий могут отрываться от земли и переноситься на сотни километров.

Опасными для человека становятся все предметы, поднятые смерчем, а затем падающие на землю с большой скоростью.

Наиболее часто ураганы, бури и смерчи случаются в районах Поволжья, Сибири, Урала, Черноморского побережья, Сахалина, Камчатки, в Приморском и Хабаровском краях, Московской, Ярославской и Ивановской областях.

## Оползни, сели, обвалы

**Оползень** — это смещение массы земли под действием собственного веса по берегам водоёмов, рек и по горным склонам.

Причиной оползня могут быть обильные дожди и наводнения, которые подмывают подножие склона и нарушают его устойчивость. По склону начинает смещаться огромный участок земли вместе с постройками и дорогами. Скорость смещения оползня может быть различной — от 3 м/с до 1—1,5 м в год.

В нашей стране оползневым явлениям наиболее подвержены города Волгоград, Вольск, Воронеж, Казань, Калуга, Краснодар, Красноярск, Москва, Нижний Новгород, Рязань, Саратов, Сочи, Ставрополь, Тверь, Уфа.

**Обвал** — это быстрое отделение и падение массы горных пород на крутом склоне. Чаще всего обвалы происходят в период дождей, таяния снега, при проведении взрывных и строительных работ.

Обвал опасен, когда в его зоне оказываются люди, постройки, реки, дороги, линии связи и другие объекты.

Основным поражающим фактором обвалов является падение тяжёлых масс горных пород, способных раздавить или засыпать грунтом различные сооружения, запрудить течение реки, вызвать наводнение или селевой поток.

На территории России обвалы бывают в районах Северного Кавказа, Урала, Восточной Сибири, Сахалина, Кольского полуострова, а также по обрывистым берегам крупных рек и водоёмов в других регионах.

**Сель** — это стихийно формирующийся в руслах горных



Обвал



Сель

рек поток, состоящий из воды, обломков горных пород и песка.

Сели возникают при интенсивном таянии снега и льда, прорыве воды из водоёмов, обвалах, землетрясениях.

Скорость движения селевого потока достигает 35 км/ч. Селевые потоки могут возникнуть только в гористой местности. Двигутся они по руслам рек либо по оврагам, имеющим в своих верховьях значительные уклоны.

Районами, где наиболее возможно возникновение селей, являются Северный Кавказ, Урал, Алтай, Саяны, Прибайкалье, Приморье, Камчатка, Сахалин.

Мы рассмотрели основные чрезвычайные ситуации природного характера, встречающиеся на территории России. Человек в этих чрезвычайных ситуациях является заложником природной стихии, но, чтобы уменьшить опасность последствий стихийных бедствий, необходимо знать признаки их появления и быть готовыми к действиям в различных чрезвычайных ситуациях природного характера.

Специалистами МЧС России разработан ряд рекомендаций по безопасному поведению человека при чрезвычайных ситуациях природного характера. Познакомиться с ними вы можете в Приложении 3.

### проверьте себя



1. Назовите природные явления, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям. Как вы думаете, что между ними общего?
2. Какую опасность для человека представляют землетрясения?
3. Приведите примеры наиболее опасных наводнений, имевших место на территории России.
4. Где на территории России наиболее часто возникают ураганы, бури, смерчи? Чем они опасны для человека?
5. В каких районах нашей страны наиболее часто возникают оползни, сели, обвалы? Чем они опасны для человека?

## после уроков



В дневнике безопасности составьте следующую таблицу:

Природное явление	Время наступления	Основные характеристики
-------------------	-------------------	-------------------------

Заполните её, используя знания, полученные при изучении параграфа.

### 4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

**В** предыдущем параграфе вы познакомились с чрезвычайными ситуациями природного характера. В настоящее время не меньшую, а иногда и большую опасность для жизни и здоровья человека представляют чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Вы уже знаете, что для удовлетворения жизненных потребностей человек создал различные промышленные объекты: для выработки электроэнергии — электростанции, для производства необходимых предметов — заводы, фабрики и др. Всё это необходимо для обеспечения нормальной жизни человека. Однако на промышленных объектах по различным причинам иногда выходит из строя оборудование, происходит повреждение механизмов, что может привести к производственной аварии.

Производственная авария при определённых условиях может стать причиной чрезвычайной ситуации техногенного характера. Основными источниками чрезвычайных ситуаций техногенного характера являются радиационно опасные, пожаро- и взрывоопасные и химически опасные объекты.

**Радиационно опасные объекты** — это прежде всего атомные электростанции (АЭС), исследовательские ядерные установки и предприятия, использующие радиоактивные вещества. Аварии на таких объектах приводят к тяжёлым последствиям.

При радиационной аварии происходит выброс радиоактивных веществ в окружающую среду, что приводит к нарушению



### Авария на АЭС

жизненно важных функций и болезням человека (нарушается работа нервной системы, органов кроветворения и желудочно-кишечного тракта).

**Пожаро- и взрывоопасный объект** — это предприятие, на котором используют легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества. К таким объектам относятся предприятия нефтяной, газовой, химической, металлургической, деревоперерабатывающей промышленности. Особую опасность представляют производства, на которых используются газы метан, этан, пропан.

Источником возникновения чрезвычайной ситуации являются пожары и взрывы на этих промышленных объектах.

Основными отрицательными последствиями пожара являются тепловое излучение, высокая температура, отравляющее действие продуктов горения. Основную опасность при взрыве представляют воздушная ударная волна и летящие осколки. При пожарах и взрывах люди получают ожоги тела, верхних дыхательных путей, травмы и отравления от воздействия дыма.

**Химически опасный объект** — это объект, использующий химически опасные вещества. Первое место среди химически опасных веществ занимают *хлор* и *аммиак*.

Значительное количество этих веществ применяется в пищевой, мясо-молочной промышленности. Аммиак используется в холодильных установках, а хлор широко применяется в жилищно-эксплуатационном хозяйстве и в системах очистки воды.

*Химическая авария* сопровождается выбросом химически опасных веществ в атмосферу.

Опасность химической аварии для здоровья людей заключается в нарушении нормальной деятельности организма из-за ядовитого воздействия на него химически опасных веществ. Эти вещества могут попадать в организм через органы дыхания, кожу, раны и с пищей.

Итак, мы познакомились с наиболее часто встречающимися чрезвычайными ситуациями техногенного характера. Как вы видели, причинами этих чрезвычайных ситуаций являются аварии на промышленных объектах, из которых мы выделили наиболее опасные.

Для того чтобы уменьшить опасность последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера, необходимо знать общие правила безопасного поведения, разработанные специалистами МЧС России. С этими рекомендациями вы можете ознакомиться в Приложении 4.



*Необходимо защищать органы дыхания, покидая здание при аварии на пожаровзрывоопасном объекте*

### проверьте себя



1. Как вы думаете, почему чрезвычайные ситуации, описанные в параграфе, называются техногенными?

2. Составьте текст обращения к населению в случае возникновения пожара на объекте химической промышленности. Используйте знания, полученные при изучении параграфа.

## после уроков



Вместе с родителями определите, какие предприятия находятся близко от вашего дома и какая опасность может возникнуть в случае производственной аварии.

### **Материал для практических занятий (практические занятия) по теме «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»**

Заканчивая изучение чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, ещё раз обратим ваше внимание на то, что происходят они помимо воли человека, а личная безопасность во многом зависит от умения действовать быстро, грамотно и без паники. Для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в России создана и действует *единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)*. К числу основных задач этой системы относятся:

- своевременное оповещение населения об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;
- эвакуация людей из опасных зон;
- проведение спасательных работ и оказание помощи пострадавшим в зоне чрезвычайной ситуации.

При пожаре человеку приходят на помощь пожарные, при заболеваниях — медики, в криминальной ситуации — органы правопорядка. В чрезвычайных ситуациях на помощь приходят специалисты *Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)*. Вы, наверное, неоднократно видели по телевидению и слышали по радио, как специалисты МЧС России спасали людей, попавших в беду.

Вместе с тем каждый человек должен и сам заботиться о собственной безопасности. Для этого необходимо:

- знать наиболее вероятные чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, которые могут случиться в районе вашего проживания;
- быть постоянно готовыми действовать по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

## Действия при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации

Для оповещения населения об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера подаётся предупредительный сигнал «Внимание всем!». Для этого включаются специальные сирены и гудки предприятий. Услышав сигнал «Внимание всем!», необходимо немедленно включить местную программу радио или телевизор и прослушать информацию об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации и о правилах поведения населения.

Оповещение населения о чрезвычайной ситуации может содержать следующую информацию:

«Граждане! Произошла авария на атомной электростанции. В районе населённых пунктов Ивановка и Петино ожидается выпадение радиоактивных веществ.

Жителям указанных пунктов необходимо оставаться в жилых помещениях, провести их герметизацию<sup>1</sup>. Принять йодистый препарат<sup>2</sup>. В дальнейшем следует действовать в соответствии с указаниями Управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (ГО ЧС)».

### после уроков



1. Узнайте и запишите в свой дневник безопасности чрезвычайные ситуации в нашей стране, когда специалисты МЧС оказывали помощь пострадавшим.

<sup>1</sup> *Герметизация* — создание непроницаемых стенок и соединений, ограничивающих внутренние объёмы помещений. О герметизации жилищ при чрезвычайных ситуациях техногенного характера рассказано в Приложении 4.

<sup>2</sup> О йодистом препарате также говорится в Приложении 4.



2. Узнайте и запишите в свой дневник безопасности адреса и номера телефонов оперативных служб вашего города:
- администрации города;
  - Управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (ГО ЧС);
  - Комиссии по чрезвычайным ситуациям;
  - поисково-спасательного отряда.
- Отметьте, в каких случаях туда нужно обращаться.

## практикум



По итогам изучения раздела «Основы комплексной безопасности» подготовьте реферат на одну из тем: «Безопасное поведение в быту», «Пожар в жилом помещении. Средства тушения и последствия», «Дорожная безопасность в месте моего проживания». При подготовке реферата используйте материал пройденного раздела, советы взрослых, информацию из сети Интернет, газет и журналов.



## РАЗДЕЛ 3

### Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации



*Глава 5.* Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение



*Глава 6.* Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства



## Глава 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение

### 5.1. Антиобщественное поведение и его опасность

**К** опасным ситуациям социального характера относятся криминальные ситуации, имеющие место в повседневной жизни и быту (хулиганство, воровство, вандализм, бандитизм и т. д.), а также угрозы, связанные с проявлениями экстремизма и терроризма. Все эти негативные социальные явления называются **антиобщественными**, или, другими словами, направленными против норм и правил, установленных в обществе. Антиобщественное поведение может быть основой не только правонарушений, но и преступлений против общества и государства. Зачастую формирование экстремистского мышления и террористического поведения начинается с хулиганства, вандализма и других видов антиобщественного поведения. Человек, склонный к антиобщественному поведению, быстрее попадает под влияние идеологии насилия и может быть вовлечён в экстремистскую и террористическую деятельность. Поэтому, прежде чем рассмотреть такие опасные социальные явления, как экстре-



мизм и терроризм, целесообразно познакомиться с антиобщественными явлениями, которые наиболее часто встречаются в повседневной жизни, и дать оценку этим явлениям.

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

Мы уже говорили о том, что не все люди могут иметь по отношению к вам добрые намерения. Есть люди, которые стремятся добиться своих целей преступным путём. К ним относятся воры, грабители, мошенники, хулиганы и насильники.

**Вор** — это преступник, занимающийся воровством. Воровать — это значит тайно присваивать себе чужие вещи. Воры бывают разные: одни воруют из карманов и сумок — карманники, другие специализируются на обворовывании квартир.

**Грабитель** — это преступник, который занимается грабежом, открытым похищением чужого имущества. Грабитель



*Опасные встречи*

агрессивен и очень опасен. Совершение ограбления доставляет ему удовольствие от сознания превосходства над жертвой.

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

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

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

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

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

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

Приведённые выше примеры показывают, что антиобщественное поведение является основой не только для правонарушений (хулиганства, нарушения общественного порядка в нетрезвом виде и т. д.), но и для преступлений против общества и государства.

В жизни встреча с такими людьми, поведение и поступки которых носят антиобщественный характер, может нести для вашего благополучия две основные опасности:

- стать пособником преступника, т. е. вступить на путь антиобщественного поведения;
- стать жертвой преступника, т. е. пострадать от его действий морально либо физически и материально.

Чтобы обеспечить личную безопасность от негативного влияния действий преступника, необходимо выработать у себя умение распознавать людей, склонных к антиобщественному поведению, и волю своевременно избежать нежелательного

общения с ними или отказаться от него, а также знать и соблюдать ряд общеизвестных правил обеспечения личной безопасности в повседневной жизни.

К сожалению, в нашем обществе ещё встречаются люди, которые делят окружающих на «своих» и «чужих» по национальному признаку или месту проживания, пренебрежительно относятся к обычаям и привычкам своих сограждан.

Следует помнить, что мы живём в многонациональной стране. Именно поэтому полноценная жизнь и развитие нашего общества возможны только при условии уважения национальных, культурных и других различий среди граждан страны, а также граждан других стран, честно живущих и работающих в России. Жить в согласии с родными и близкими, иметь хороших друзей, хорошо учиться, заниматься физической культурой и спортом — это путь к тому, чтобы сделать вашу жизнь полноценной, а значит, интересной, полезной для себя и страны, где вы живёте.

Стать настоящим гражданином своей страны, избежать опасности антиобщественного влияния и поведения вы сможете, только соблюдая законы, нормы и правила, принятые в нашем с вами государстве и обществе.

Выбирайте себе друзей и товарищей, в компании которых отрицательно относятся к антиобщественному поведению, в том числе к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

Кроме того, необходимо постоянно помнить, что любые противоправные действия наказуемы и рано или поздно за свои неблагоприятные проступки придётся отвечать. А нужно ли вам это?

Существуют **общие правила личной безопасности** — правила поведения в различных местах и ситуациях, позволяющие уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации при общении с незнакомыми людьми.

Вот эти правила:

- не ходите в отдалённые и безлюдные места;
- не вступайте в разговор с незнакомым человеком на улице или в общественном месте;
- не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей;
- не пускайте посторонних в свою квартиру;
- не садитесь в чужую машину без родителей;
- не входите с незнакомым человеком в лифт;
- избегайте общения с пьяным человеком;
- научитесь быть наблюдательными.

## проверьте себя



1. Какие ситуации относятся к социально опасным?
2. Почему они называются антиобщественными?
3. К каким последствиям может привести антиобщественное поведение?
4. Какова связь между антиобщественным поведением, экстремизмом и терроризмом?

## после уроков



С помощью родителей подготовьте сообщение на тему «Что такое антиобщественное поведение и в чём его опасность?». Предложите учителю выступить с сообщением на уроке или на классном часе.

## практикум



1. В дневнике безопасности составьте список своих действий в каждой из описанных ниже ситуаций:

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

Обсудите с родителями свои действия и при необходимости внесите изменения в свои записи.

2. Перечислите некоторые виды поведения, которые можно признать антиобщественными, отметьте опасность, которую они представляют для человека.

## 5.2. Обеспечение личной безопасности дома

**С**амым безопасным местом для человека является его дом. Однако при определённых условиях и он может стать опасным. Чтобы этого не случилось, необходимо хорошо знать и соблюдать *правила безопасного поведения дома*. Соблюдение этих правил ограничит возможности преступника.

- Никогда не открывайте дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, кто пришёл.

- Если вы дома одни, не открывайте дверь никому, даже если люди представились работниками коммунальных услуг, полиции или почты. Попросите зайти позже.

- Если вас просят принести попить или разрешить позвонить, объясните, как дойти до ближайшего магазина или телефона-автомата.

- Никогда и никому не рассказывайте о распорядке жизни членов своей семьи.

- Если вам необходимо выйти из квартиры, прежде чем открыть дверь, посмотрите в глазок — нет ли за дверью посторонних.

- Выйдя из квартиры, закрывайте за собой дверь.

- Если вы вышли и увидели посторонних людей, вернитесь обратно в квартиру.

- Не просматривайте почту около ящика, поднимитесь домой и посмотрите там.



Не открывайте дверь незнакомым людям





**Пользуйтесь домофоном, чтобы вас встретили в подъезде**



**Не входите в лифт с незнакомыми людьми**

- Если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд наберите номер своей квартиры и попросите родителей вас встретить.

- Не выходите на лестницу в позднее время.

Помните о *правилах безопасного поведения, предупреждающих нападение в лифте*:

- Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами зайдёт в кабину.

- Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый человек, не входите в кабину.

- Если вы вошли в лифт с незнакомым человеком, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями.

Помните также о *правилах безопасного поведения при разговоре по телефону*:

- Поднимая трубку, не называйте своего имени.

- Если просят назвать адрес, не называйте, попросите позвонить позже.

- Не участвуйте в опросах по телефону.

- Если вас пытаются втянуть в подозрительный разговор, положите трубку и сообщите об этом родителям.

## Правила поведения в опасных ситуациях, которые могут произойти дома

*Если вы открываете дверь, а в квартире — воры*

- Не теряйтесь, постарайтесь быстро выйти и захлопнуть дверь, закрыть её на ключ, ключ оставить в замке.
- Стучите в двери соседей, просите их прийти на помощь. Просите соседей срочно позвонить в полицию.
- Если злоумышленники сумели открыть дверь, немедленно покиньте лестничную площадку и бегите вниз к выходу. При помощи соседей вызовите органы правопорядка. Постарайтесь, не подвергая свою жизнь опасности, задержать злоумышленников в доме до прихода органов правопорядка.

*Если на вас произошло нападение в лифте*

- Кричите, шумите, стучите по стенкам кабины. Защищайтесь любыми способами. Если незнакомец пытается зажать вам рот, постарайтесь укусить его за руку.
- Постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа и кнопку вызова.
- Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на лестничную площадку, позвать жильцов дома на помощь и выбежать на улицу.
- Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в органы правопорядка по телефону 02 или по единому 112, сообщите, что с вами произошло, точный адрес, сообщите приметы и направление ухода нападавшего.

*При угрозе нападения в подъезде* поднимите шум, привлечите внимание соседей, постарайтесь выскочить на улицу.

*При внезапном нападении в подъезде* оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом. Попытайтесь выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь. Оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся родителям и позвоните в органы правопорядка.

Запомните, звонок в дверь, звонок по телефону, встреча с незнакомым человеком у подъезда дома, в лифте, на лестничной клетке могут стать неожиданностью только для человека неподготовленного. Для человека, владеющего правилами личной безопасности, опасные ситуации при встрече с незнакомыми людьми маловероятны. Когда человек знает, откуда ему грозит опасность, как избежать встречи с ней и как себя вести в опасной ситуации, он защищён.

## проверьте себя



1. Сгруппируйте правила безопасного поведения дома и за пределами жилища по темам: «Один дома», «Выхожу из квартиры», «Вхожу в подъезд».

2. Прочитайте рассказ «Чудачка Светка» из книги В. Н. Мошкина «Как уберечься от преступника». Сравните поведение Светы и автора рассказа. Кто из них ведёт себя правильно? Поясните свою точку зрения.

«Как-то я была в гостях у своей одноклассницы Светланы. Её родители уехали по своим коммерческим делам, а нас оставили вдвоём в квартире. Многие меня удивило у них. Да и Светлана тоже странно себя вела.

Во-первых, живут они на четвёртом этаже, а на лоджиях металлические решётки. В подъезде внизу дверь железная с кодовым замком. Мало им, вход в квартиру охраняют две стальные двери! А Светка! Звонит кто-то по телефону. Она трубку берёт: «Слушаю вас! Извините, папа занят. Куда вам позвонить?» Как она такое говорит, ведь отца её дома нет?! А тут ещё неожиданный звонок у входной двери. Поиграть не дают! Света подошла к двери, посмотрела в глазок и молча отошла. Я ей говорю: «Пришли ведь!» Она мне шепчет: «Молчи! Это чужие!» Я ей было: «Ну и что, может, что срочное». Но Светка не только дверь не открыла, но и меня от неё увела, попросила молчать».

Проанализируйте поведение Светы в ситуации, которая описана в рассказе. Как бы вы поступили на месте героини в подобном случае?

Запишите свои предполагаемые действия в дневник безопасности.

## после уроков



В дневнике безопасности кратко изложите правила личной безопасности дома.

## практикум



Вместе с друзьями подготовьте плакат «Твоя личная безопасность». Разместите его в классе.

### 5.3. Обеспечение личной безопасности на улице

**В**ы уже самостоятельно ходите в школу, посещаете спортивный комплекс, кинотеатры, музеи, по заданию родителей ходите в магазины за покупками, а следовательно, общаетесь с разными людьми. Среди этого множества людей имеются и злоумышленники.

Чтобы снизить вероятность встречи с ними, нужно избегать опасных мест в вашем районе. Это безлюдные места по марш-



Избегайте глухих и безлюдных мест

риту вашего следования, где нет лишних свидетелей и злоумышленник безнаказанно может совершать свои противоправные действия (огрابتь, избить, совершить насилие). Это могут быть пустырь, лесопарк, строительная площадка, задний двор и др.

Опасными могут быть также места с большим скоплением народа. Это рынки, вокзалы, стадионы, остановки транспортных средств. Здесь встречаются, как правило, воры и мошенники.

При планировании маршрута движения в школу, магазин, на стадион и т. д. необходимо продумать, как миновать эти места.

Помните, что в любом городе и районе есть места, которые безопасны в любое время суток. Это отделение органов правопорядка, пост ГИБДД (Государственной инспекции безопасности дорожного движения), пожарная часть и даже любой магазин, почта, банк, так как там есть охрана. При планировании маршрутов движения по городу это тоже надо учитывать.

Кроме того, необходимо учитывать время суток. Тёмное время вечером и ранним утром наиболее опасно, так как на улицах мало людей.

С течением времени всё меняется: и вы, и окружающая обстановка; могут возникать другие, ранее неизвестные опасные ситуации криминогенного характера. Поэтому и правила личной безопасности должны постоянно изменяться. Вы должны уметь корректировать их сами. А делать это более правильно вам помогут общие рекомендации по обеспечению личной безопасности, составленные на основе опыта работы правоохранительных органов. С некоторыми наиболее характерными из них мы познакомимся подробнее.

## **Рекомендации по безопасному поведению на улице**

- Оказавшись в малолюдном тёмном квартале, идите посередине улицы.
- Необходимо хорошо знать дорогу домой, иметь несколько вариантов маршрута.
- Если вы возвращаетесь домой в тёмное время суток, позвоните родителям, чтобы вас встретили; если вы были в гостях, попросите проводить вас.

- В тёмное время суток лучше идти по улице в группе людей, вышедших из автобуса, метро, электрички. Переходить по подземному переходу также лучше в группе людей.
- Идти безопаснее по тротуару навстречу движению, чтобы вы видели приближающиеся машины.
- Увидев впереди группу людей или пьяного человека, лучше перейти на другую сторону улицы или изменить маршрут.
- Если вы идёте одни и кто-то пытается с вами заговорить, не поддерживайте разговор. Сделайте вид, что спешите, и идите в направлении освещённого и многолюдного места.
- Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, разумнее перейти на другую сторону улицы.
- Всегда старайтесь избегать опасных ситуаций, если есть возможность убежать — убегайте.

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

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



**Избегайте плотных скоплений людей**

## Рекомендации по безопасному поведению в толпе

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

### проверьте себя



1. Какие места на улице можно считать опасными и почему?
2. Выберите из предложенных в параграфе рекомендаций такие, которые вы считаете необходимыми для себя.

### после уроков



В дневнике безопасности, используя выбранные рекомендации, составьте для себя правила личной безопасности:

- а) при следовании в школу и из школы домой;
- б) на пути в магазин за покупками и обратно;
- в) при посещении общественного места (стадиона, кинотеатра, музея);
- г) при возвращении из дома своего товарища.



## Глава 6. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства

### 6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения

**М**ы познакомились с некоторыми криминогенными ситуациями, с которыми человек может встретиться в повседневной жизни. Узнали, что такое антиобщественное поведение, разобрали его противоправный характер и его отрицательное влияние на условия нормальной жизнедеятельности человека. Мы изучили также правила безопасного поведения в различных криминогенных ситуациях.

Далее мы продолжим с вами знакомство с рядом других отрицательных антиобщественных явлений, о которых вы постоянно слышите по радио и телевидению, с которыми можно столкнуться в повседневной жизни, а следовательно, надо быть готовыми к этому.

Остановимся на разборе таких чрезвычайно опасных для общества явлений, как экстремизм и терроризм.





*Демонстрация, которая переросла в хулиганские действия и беспорядки*

**Экстремизм** — это приверженность отдельных людей или групп к крайним взглядам и поступкам, которые подспудно или непосредственно направлены против законных политических прав и свобод граждан, являются угрозой для гражданского мира, национального согласия и духовной, религиозной терпимости в обществе и государстве. Экстремистские взгляды и действия — это прямой путь к нарушению закона.

Например, проводится массовая разрешённая демонстрация протеста против определённого решения власти города и т. д. Это законное право граждан на выражение своего мнения. Но если эта демонстрация сопровождается призывами к насилию, перерастает в хулиганские действия и беспорядки (поджоги автомашин, погромы магазинов, нападение на граждан или представителей охраны порядка) — это уже противоправные действия, которые по степени общественной опасности могут быть квалифицированы как криминальные, преступные.

Необходимо отметить, что одной из причин возникновения экстремистских побуждений и действий может стать социальная несправедливость, возникшая в обществе, которая выражается в снижении качества и уровня жизни граждан, снижении уровня защищённости их жизненно важных интересов от внутренних и внешних угроз и их воздействий. Всё это может привести к тяжёлым последствиям, создавая повышенную напряжённость в обществе. При этом важно видеть, что экстремистская деятельность не только не может улучшить жизнь граждан, но, напротив, может стать основой для крайней формы экстремизма, которой является терроризм.

### Современный терроризм и его сущность

Терроризм относится к числу общемировых социальных проблем и является жестокой, труднопредсказуемой чрезвычайной ситуацией социального характера. (*Социальный* — относя-



Захват заложников

щийся к обществу, связанный с жизнью и отношениями людей в обществе.)

Терроризм проявляется в различных формах: от угроз по телефону до взрывов в воздухе авиалайнеров с пассажирами на борту. Он влечёт разрушение материальных и духовных ценностей, сеет вражду между государствами, провоцирует войны, недоверие и ненависть между социальными и национальными группами. Терроризм во всех его формах и проявлениях представляет собой одну из самых серьёзных угроз миру и безопасности. Мировым сообществом признано, что **любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания.**

Название это произошло от латинского слова «террор», которое означает «страх, ужас».

За свою долгую историю терроризм представал в самых разных обличьях и видах. В настоящее время мировое сообщество имеет дело не с одним, а со многими видами терроризма. Следует запомнить, что **все виды терроризма носят политический характер.** В мире не существует единой общепринятой классификации террористической деятельности. Приведём её условные разновидности по характеру общественно-го проявления и формам технического осуществления.

**Политический терроризм** выступает против социально-политической системы государства в целом или отдельных сторон его деятельности либо конкретных политических личностей и неугодных террористам государственных служащих. Политический терроризм, как правило, имеет целью завоевание политической власти в стране и направлен против государственного устройства, существующего в данный момент в стране.

Политический терроризм может существовать только при опоре на минимальную поддержку и сочувствие со стороны общественного мнения. В условиях неприятия обществом методов и лозунгов политического терроризма он обречён на поражение.

**Терроризм, использующий религиозные мотивы,** проявляется в крайней нетерпимости и насилии, в том числе вооружённом, между представителями различных религиозных взглядов и вероисповеданий. Зачастую используется в политических целях, в борьбе религиозных экстремистов против светского государства или за утверждение власти представителей одного из вероучений. Некоторые экстремисты ставят своей целью терро-

ристическим путём добиться создания отдельного государства, правовые нормы которого будут заменены нормами одной, общей для всего населения религии.

**Криминальный терроризм** осуществляется уголовными элементами или криминальными группами с целью добиться определённых уступок от властей, запугать власть и население страны с помощью методов насилия и устрашения, заимствованных из практики террористических организаций.

Формы проявления: заказные убийства, вооружённые столкновения между конкурирующими преступными группировками, вымогательство и т. п.

Специалисты отмечают, что сегодня политический терроризм всё больше сливается с уголовной преступностью. Их можно различить лишь по целям и мотивам, а методы и формы идентичны. Они взаимодействуют и оказывают поддержку друг другу. Нередко террористические организации политического толка для получения финансовых и материальных ресурсов используют уголовные методы, прибегая к контрабанде, незаконной торговле оружием и наркотиками.

**Националистический терроризм** основывается на межнациональных конфликтах, является эффективным способом дестабилизации обстановки в ряде регионов страны, характеризуется террористическими действиями группировок, которые стремятся добиться независимости от государства либо обеспечить превосходство одной нации над другой. Часто националисты стремятся к нарушению территориальной целостности страны с целью создания своего государства.

**Технологический терроризм** заключается в применении или угрозе применения ядерного, химического или биологического оружия, радиоактивных и высокотоксичных химических, биологических веществ, а также угрозе захвата ядерных и иных промышленных объектов, представляющих повышенную опасность для жизни и здоровья людей.



*Вагон метро после взрыва, организованного террористами*

Как правило, технологический терроризм ставит перед собой политические цели.

В России и в мире считают, что все виды терроризма и все террористические акты являются преступными, независимо от мотивов их совершения.

В последние годы терроризм приобрёл глобальный размах, находит новые способы, формы, принципы взаимодействия, базируется на профессиональной подготовке террористов и разработке изощрённых приёмов исполнения террористических актов и вследствие этого стал серьёзной угрозой для населения нашей страны и национальной безопасности России. Защита личности, общества и государства от терроризма стала важнейшей составной частью национальной безопасности нашей страны.

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

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

Для этого каждому необходимо:

- соблюдать правила безопасности поведения при угрозе возникновения террористического акта, рекомендованные специалистами в области противодействия терроризму;
- соблюдать установленные нормы и правила морального поведения, исключающие вовлечение в террористическую деятельность.

В заключение приведём определение терроризма из Федерального закона Российской Федерации «О противодействии терроризму» (в сокращённом виде):

**«Терроризм — идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами власти, связанные с устрашением населения и иными формами противоправных насильственных действий».**

## проверьте себя



1. Как вы объясните смысл такого социального явления, как экстремизм?
2. Что такое терроризм?
3. Какие причины могут способствовать возникновению экстремизма и терроризма?
4. Установите, какая может существовать взаимосвязь между антиобщественным поведением, экстремизмом и терроризмом.

## после уроков



Сформулируйте свои правила поведения в повседневной жизни, чтобы не стать правонарушителем, и запишите их в дневник безопасности.

## 6.2.

### Виды экстремистской и террористической деятельности

**Мы** уже узнали о таких противоправных социальных явлениях, как экстремизм и терроризм. Для того чтобы более детально разобраться в их бесчеловечной сущности и преступном характере, мы познакомимся в общих чертах с видами экстремистской и террористической деятельности, которые официально определены в соответствующих федеральных законах.

*Извлечение (с сокращениями) из Федерального закона Российской Федерации «О противодействии экстремистской деятельности» (в последней редакции)*

**Экстремистская деятельность:**

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношению к религии;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношению к религии;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики;
- массовое распространение заведомо экстремистских материалов.

*Извлечение (с сокращениями) 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), организационной 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.

Отметим, что начало XXI в. обозначилось массовым проявлением терроризма, охватившим практически все страны мира.

«Прозрачность» государственных границ даёт возможность преступным структурам всех стран мира объединяться в мощные интернациональные сообщества, способные материально поддерживать террористические организации. По оценкам специалистов, в настоящее время отмечается ряд основных **особенностей, которые характеризуют современный терроризм как бесчеловечное, крайне жестокое, преступное социальное явление.** Обратим внимание на некоторые из них:

- жертвами терроризма становится ни в чём не повинное население (мирные люди);
- современные террористы стремятся нанести как можно больший урон обществу, убить как можно больше людей, чтобы запугать и деморализовать общество;
- террористы стремятся использовать новые средства, в том числе и средства массового поражения, для запугивания людей и целых государств.

Необходимо, чтобы вы:

во-первых, осознали аморальность, бесчеловечность и преступность, а, следовательно, и бессмысленность террористической деятельности, которая ни при каких условиях не поможет человеку обеспечить его духовное, физическое и социальное благополучие, не поможет реализовать ему свои возможности с пользой для себя, для нашего общества и государства, не поможет прожить долгую, счастливую жизнь;

во-вторых, задумались, как воспитать в себе качества, которые надёжно защитят вас от желания совершить антиобщественный поступок или стать пособником террориста.

## проверьте себя



1. Какие виды деятельности признаны экстремистскими?
2. Какую опасность может представлять экстремистская деятельность для вас и окружающих?
3. Перечислите основные виды террористической деятельности.
4. В каких нормативных актах Российской Федерации определены виды экстремистской и террористической деятельности?



## после уроков



Составьте небольшой рассказ (не более 10 предложений) на тему «Терроризм — это преступление, не имеющее оправдания».

### 6.3. Виды террористических актов и их последствия

**Террористический акт** — это совершение взрыва, поджога или иных действий, связанных с устрашением населения и создающих опасность гибели человека, причинение значительного имущественного ущерба либо наступление экологической катастрофы или иных особо тяжких последствий, в целях противоправного воздействия на принятие решения органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

(Федеральный закон «О противодействии терроризму»)

#### Виды террористических актов, при которых возможны наибольшие потери, и их последствия

К наиболее опасным террористическим актам можно отнести:

- взрыв в местах массового скопления людей (на рынках, на стадионах, в местах проведения массовых зрелищных мероприятий, в зданиях вокзалов, кинотеатрах, жилых домах);
- захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств, удерживание в них заложников;
- похищение людей с целью получения выкупа и угроза физического уничтожения заложника;
- воздействие на опасные промышленные объекты (химически опасные производства, атомные электростанции, арсеналы оружия и другие опасные военные объекты, разрушение которых может вызвать массовое поражение людей);

- отравление воды в системах водоснабжения, продуктов питания, искусственное распространение возбудителей инфекционных заболеваний;
- искусственное загрязнение местности радиоактивными отходами.

### ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

Приведём примеры терактов и их последствий.

**Мюнхен (Федеративная Республика Германия), 5 сентября 1972 г.** Террористический акт был совершён во время Олимпийских игр членами палестинской националистической организации «Чёрный сентябрь». Жертвами теракта стали 11 членов израильской олимпийской сборной (4 тренера, 5 участников олимпийских соревнований и двое судей), а также один немецкий полицейский. После этих трагических событий в Германии и других странах были созданы спецподразделения по борьбе с террористами.



Взорванный дом на улице Гурьянова в Москве

**Москва, 9 сентября 1999 г.** Взрыв жилого дома на улице Гурьянова был организован руководителями незаконного вооружённого формирования. Пострадало 690 человек, погибло около 100.

**Соединённые Штаты Америки, 11 сентября 2001 г.** Террористы из организации «Аль-Каида» захватили четыре гражданских самолёта, совершавших обычные пассажирские рейсы между городами. Два самолёта врезались в небоскрёбы Всемирного торгового центра (Нью-Йорк), один — в Пентагон (военное ведомство США), один (судя по всему, направляемый террористами на Белый дом в Вашингтоне) — упал в штате Пенсильвания. В результате террористического акта погибло около 3000 человек, включая всех террористов, бывших на борту.

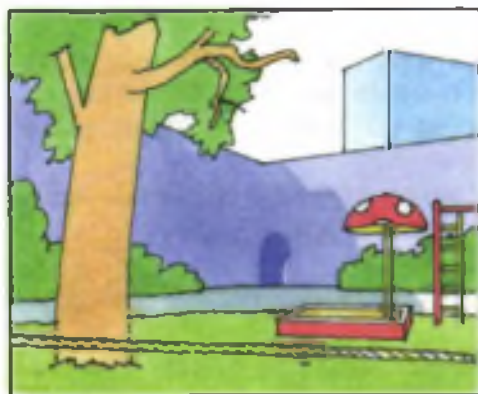
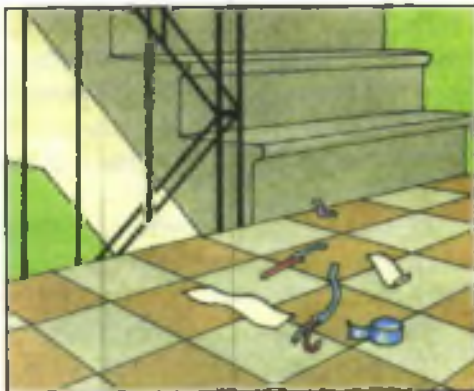
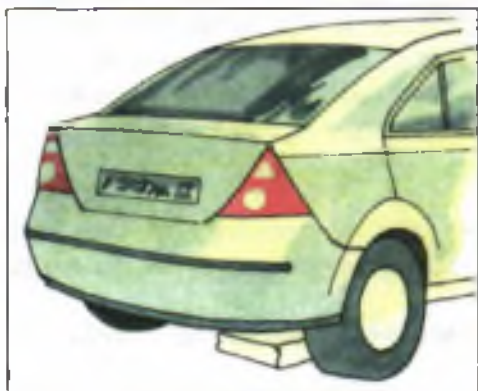
**Беслан (Российская Федерация, Республика Северная Осетия—Алания), 1–3 сентября 2004 г.** Участники бандформирований на Кавказе захватили школу (более 1000 детей и их родителей, преподавателей) и заминировали её. При освобождении школы спецподразделениями погибло свыше 330 человек (большинство погибших — дети).

**Москва, 29 марта 2010 г.** Утром были произведены взрывы в поездах на станциях Московского метрополитена «Лубянка» и «Парк культуры». Взрывные устройства привели в действие две террористки-смертницы. Погибло 40 человек, ранено 88 человек.

Отметим, что терроризм по своей природе, движущим силам, по методам воздействия, по масштабам последствий многообразен. Потому для противодействия ему должна быть создана такая же многообразная по формам и сферам приложения усилий государственная система мер, обеспечивающая предупреждение террористических актов и снижение их последствий.

Одним из направлений в этой работе на индивидуальном уровне является подготовка каждого человека к соблюдению мер антитеррористической безопасности в повседневной жизни и умение снизить риск стать жертвой террористического акта.

Рассмотрим ряд рекомендаций специалистов по снижению факторов риска для жизни и здоровья в случае теракта.



**Признаки, по которым можно догадаться о заложенном взрывном устройстве**

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 — от самодельных устройств до гранат и мин, применяемых в вооружённых силах.

*Признаки, свидетельствующие о возможном взрыве*

О том, что может произойти взрыв, можно судить по ряду признаков:

- неизвестная вещь оказалась в машине, в подъезде дома, во дворе и т. д.;
- остатки различных материалов, нетипичных для данного места;
- натянутая проволока, шнур;
- незнакомый запах там, где его никогда не было, например суповой приправы (так пахнут некоторые виды взрывчатки);
- участки свежерытой или высохшей земли, которых раньше не было;
- чужая сумка, портфель, коробка или другая бесхозная вещь, оказавшиеся поблизости с вашим домом, квартирой.

*Правила поведения при обнаружении бесхозной вещи со взрывным устройством*

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

*Если взрыв произошёл и вы остались живы:*

- постарайтесь насколько возможно сосредоточиться, успокоиться и уточнить обстановку;
- продвигайтесь осторожно, не трогайте руками повреждённые конструкции и провода;
- в разрушенном или повреждённом помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, зажигалками, факелами и т. п.);
- если помещение задымлено, защитите органы дыхания смоченным платком, лоскутом ткани, полотенцем;

- включите квартирную систему оповещения, проверьте возможность взаимного общения, по телефону сообщите о случившемся в органы правопорядка;
- в случае эвакуации помогите родителям взять необходимые вещи, в квартире нужно закрыть все двери и окна, оповестить соседей об эвакуации;
- при отсутствии возможности выйти из дома обычным путём необходимо принять меры, чтобы о вас узнали. Для этого можно выйти на балкон или открыть окно и звать на помощь;
- выйдя из дома, отойдите от него на безопасное место. В дальнейшем действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.



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

#### *Правила поведения в случаях 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 покладистым, спокойным и миролюбивым;
- не прибегайте к крайним мерам для того, чтобы освободиться самостоятельно, если непосредственно при захвате вам не удалось вырваться и спастись бегством;
- с момента захвата контролируйте свои действия. Старайтесь фиксировать все действия преступников;
- оцените своё месторасположение и не поддавайтесь панике, старайтесь оставаться спокойным, 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;

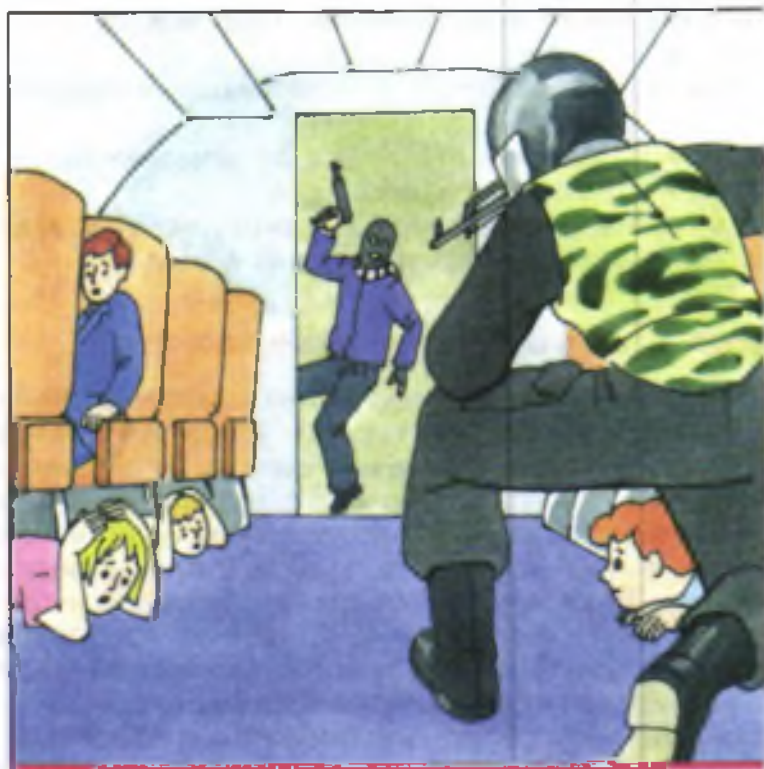


*Террористы удерживают заложников в салоне самолёта*

- 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 смотреть 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.

*В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения):*

- постарайтесь укрыться за предметами (кресло, стол и другие предметы мебели), прикрыть своё тело от пуль подручными средствами, всем тем, что способно ослабить пробивное действие пуль;
- попытайтесь отойти от входных дверей, окон, 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 бандитов и открыть огонь на поражение.



*При штурме постарайтесь занять горизонтальное положение*



## запомните!



От вашей выдержки и умения ориентироваться в сложной обстановке зависит успех вашего освобождения.

*Правила поведения, чтобы уменьшить риск похищения*

- Необходимо хорошо знать местность, где вы проживаете, её наиболее безлюдные участки.
- Если чувствуете, что кто-то преследует вас, повернитесь и проверьте свои подозрения. В случае если эти подозрения подтвердились, меняйте направление, темп ходьбы или спасайтесь бегством.
- Не садитесь к незнакомым и малознакомым людям в автомобиль.
- Категорически следует отказаться от вечерних прогулок через пустыри и строительные площадки.
- Никогда не открывайте дверь квартиры, если не знаете, кто звонит, особенно если находитесь дома одни.

## 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 неизмеримо 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, но нередко это досуг мающихся от безделья детей и подростков. Больше всего, естественно, достаётся школам.

Захотел сорвать контрольную или продлить каникулы — позвонил по «02», 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, органы 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.

В Уголовном кодексе Российской Федерации есть статья 207, которая рассказывает об ответственности за заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве или поджоге. (Полностью её содержание приведено в параграфе 6.4.) Согласно этой статье, пойманному взрослому за телефонный терроризм грозит тюремное заключение или внушительный штраф в размере до 200 тысяч рублей. Кстати, кроме штрафа, наложенного по приговору суда, виновному предстоит возместить материальные затраты службам, которые выезжали по ложному сигналу тревоги. Эти затраты также стоят 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, стоит ли искушать судьбу.

### проверьте себя



1. Какие виды террористических актов считаются наиболее опасными?

2. Вспомните наиболее серьезные теракты, которые имели место в Российской Федерации в последнее время.

3. Какие ваши индивидуальные действия могут способствовать снижению последствий теракта для вас?

## ПРАКТИКУМ



Внимательно изучите рекомендации специалистов по правилам поведения при угрозе возникновения теракта и при теракте. Сформулируйте свой план поведения в аналогичных ситуациях.

### 6.4.

## Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности

**В**ы уже узнали основные понятия и содержание антиобщественного поведения, экстремистской и террористической деятельности. Надеемся, что вы пришли к убеждению, что все виды антиобщественного поведения безнравственны, бессмысленны, так как к добру не приведут. Кроме того, они противоправны, а значит, наказуемы.

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

Предлагая вам ознакомиться с положениям Уголовного кодекса, авторы не ставили цель запугать вас, а хотели закрепить у вас убеждение в безнравственности любого вида противоправного поведения и сформировать у вас отрицательное отношение к антиобщественному поведению и террористической деятельности во всех её проявлениях.

*Особенности уголовной ответственности и наказание несовершеннолетних согласно Уголовному кодексу Российской Федерации*

В **статье 87** установлено, что несовершеннолетними признаются лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось четырнадцать, но не исполнилось восемнадцати 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. Видами наказаний, назначаемых несовершеннолетним, являются: 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 212. Массовые беспорядки**

1. Организация массовых беспорядков, сопровождающихся насилием, погромами, поджогами, уничтожением имущества, применением огнестрельного оружия, взрывчатых веществ или взрывных устройств, а также оказание вооружённого сопротивления представителю власти наказывается лишением свободы на срок от четырех до десяти лет.

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

### **Статья 213. Хулиганство**

Хулиганство, то есть грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, совершённое с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия; по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды, наказывается исправительными работами на срок от одного года до двух лет либо лишением свободы на срок до пяти лет.

### **Статья 214. Вандализм**

Вандализм, то есть осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах, наказывается штрафом, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до одного года, либо арестом на срок до трёх месяцев.

### **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 воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях, наказываются лишением свободы на срок от восьми до двенадцати 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 десяти 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 освобожде-

ния 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**

Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, наказывается штрафом до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трёх до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трёх лет.

### **Статья 208. Организация незаконного вооружённого формирования или участие в нём**

1. Создание вооружённого формирования наказывается лишением свободы на срок от двух до семи лет.

2. Участие в вооружённом формировании, не предусмотренном федеральным законом, может наказываться лишением свободы на срок до пяти лет.

Чтобы лучше понять сказанное, представьте себе, что вы пишете свою книгу жизни или вы уже успели стать автором и главным героем этой очень важной для себя книги. Каждый день и час на страницы этой книги ложатся строки ваших слов, поступков, дел и картинок происходящего с вами. Эта книга отличается от обычного, знакомого вам вида книги тремя важными вещами:

- 1) вы пишете её не прерываясь всю жизнь;
- 2) страницы этой книги перелистываются самостоятельно, независимо от вашего желания;
- 3) вы не можете переписать уже написанные строки и страницы.

Замечательный английский писатель Оскар Уайльд сказал: «Ни один человек не в силах изменить своё прошлое». Вот и вы в своей книге пишете всё без черновика сразу набело, и ошибки, которые вы можете совершить, так и останутся на

страницах этой необычной книги. Разумеется, каждый хочет, чтобы ошибок в жизни было как можно меньше, а для этого нужно знать и следовать ценностям, которые помогут вам построить свою жизнь как долгую, светлую, счастливую.

Вы согласитесь, что любую книгу, а книгу жизни тем более, нельзя писать с конца или середины. Всё должно идти установленным порядком, всему своё время.

### проверьте себя



Прочитайте рассказ о случае, который произошёл недавно в одной из российских школ.

«Учащиеся шестых классов принесли директору одной из средних школ Мценска записку. Мальчики рассказали, что нашли её в школьном коридоре. Записка гласила: «Школа заминирована. Сегодня в 10.15 рванёт». Директор немедленно позвонила в органы правопорядка.

На место выехали сотрудники ОВД по Мценскому району, 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 нелюбимого им иностранного языка. Во время беседы сотрудники подразделений по делам несовершеннолетних объяснили ребёнку, 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 штраф».

Как подвёл своих одноклассников и всех учащихся школы мальчик, написавший записку? Как подвёл мальчик свою

семью? Что могло произойти в городе, пока сотрудники органов внутренних дел, медики, пожарные выезжали по ложному сообщению? Поясните свою точку зрения.

### после уроков



Подберите ряд примеров противоправного поведения ваших сверстников, проанализируйте причины, дайте оценку, сделайте для себя выводы и запишите их в дневник безопасности.

### практикум



По итогам изучения раздела «Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации» подготовьте реферат на одну из тем: «Кого можно считать экстремистом», «Правила безопасного поведения, если меня захватили в заложники», «Телефонный терроризм и его последствия». При подготовке реферата используйте материал пройденного раздела, советы взрослых, примеры из сети Интернет, газет и журналов.



# Модуль 2

*Основы медицинских знаний и здорового образа жизни*



**Раздел 4.** Основы здорового образа жизни

**Раздел 5.** Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

# РАЗДЕЛ 4

## Основы здорового образа жизни



*Глава 7.* Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни



*Глава 8.* Факторы, разрушающие здоровье



## Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

### 7.1. О здоровом образе жизни

**В** предыдущих главах учебника мы познакомились с основными правилами обеспечения вашей личной безопасности, которая тесно связана с понятием *основы здорового образа жизни*. К изучению основных составляющих здорового образа жизни мы и приступаем в этой главе.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** — это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнедеятельностью, а значит, и личной безопасностью. От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит, и здоровье.

Наверное, каждому хочется быть сильным, ловким, быстрым и выносливым, быть умным, грамотным и эрудированным. Каждому хочется, чтобы к нему с пониманием относились родители и учителя, чтобы его уважали сверстники.

Всё это зависит в первую очередь от вашего образа жизни, от желания и стремления достичь задуманного.

**Здоровый образ жизни** — это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.

Здоровый образ жизни обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.

В этой главе мы рассмотрим некоторые составляющие здорового образа жизни, наиболее необходимые в вашем возрасте. Это режим дня, двигательная активность и закаливание организма, рациональное питание и профилактика вредных привычек.

Первая составляющая здорового образа жизни определяется умением правильно распределять своё время, планировать свой *режим дня*.

Человек постоянно распределяет своё время. Частично — по индивидуальному плану, частично — в зависимости от общественно необходимой деятельности.

Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе, военнотрудовой



Утренняя зарядка



На уроке



Выполнение домашних заданий



Сон

го — распорядком дня, утверждённым командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, **режим** — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Режим жизнедеятельности школьника подчинён учёбе. Школьник живёт в определённом ритме: он должен в определённое время вставать, идти в школу, выполнять домашние задания, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, так как и в природе все процессы подчинены в той или иной степени строгому ритму: чередуются времена года, чередуется время суток — ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичность — один из законов жизни и одна из основ трудовой деятельности.

Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха являются основой высокой работоспособности и служат хорошей успеваемости в школе. При этом необходимо помнить, что человек устаёт не когда много работает, а когда плохо организует свою работу.

Учебную, домашнюю нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на



На прогулку



Занятия физической культурой

каждый день, неделю и месяц. Планируя свою нагрузку, необходимо помнить об отдыхе. На отдых следует выделять столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность. Отдыхать вы должны после школы, перед выполнением домашних заданий, перед едой. Небольшой отдых должен предшествовать каждому новому виду работы или занятий.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится *сон*. Без нормального сна невозможно поддержание и сохранение здоровья. Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, к истощению нервной системы, к хроническим заболеваниям. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Спать лучше всего ложиться в 21 ч. На ночь не следует смотреть слишком эмоциональные телепередачи; лучше почитать хорошую книгу, послушать спокойную музыку.

После приготовления домашних заданий перед ужином желательно погулять, заняться физической культурой или работой

на свежем воздухе, принять тёплый душ; ужин необходимо закончить за 2 ч до сна. Это основные условия для крепкого, здорового сна.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО



Большое значение режиму дня школьников для сохранения и укрепления их здоровья придавал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский (1918—1970). Дети его школы были приучены вставать в 6 ч. После пробуждения делали утреннюю гимнастику, обливались холодной водой, завтракали и шли на занятия. Во второй половине дня школьники работали в кружках, читали художественную литературу, занимались физическим трудом, но не интенсивным умственным.

Сухомлинский убеждал ребят и их родителей, что школьники должны ложиться спать не позже 21 ч. Он считал, что лучше рано ложиться спать и рано вставать, выполнять домашние задания утром, до школьных занятий, вторую же половину дня посвящать главным образом физической работе на свежем воздухе, кружковой работе, чтению — не для заучивания и запоминания, а для общего интеллектуального развития.

Итак, общие правила таковы.

Составляя режим дня, необходимо учитывать в первую очередь учебные занятия и приготовление домашних заданий.

Индивидуальный режим необходимо согласовать с режимом жизнедеятельности вашей семьи, учитывая время прихода с работы родителей. В режиме обязательно предусматривается ночной сон не менее 9 ч. Режим не может быть раз и навсегда установлен. Его надо корректировать, то есть изменять в зависимости от обстановки в семье, от появления новых увлечений и занятий. Главное — принцип равномерного распределения времени на нагрузку и отдых должен соблюдаться всегда.

## проверьте себя



1. Как вы думаете, почему на уроках основ безопасности жизнедеятельности изучается здоровый образ жизни? Свою точку зрения изложите письменно и представьте в классе.
2. Дайте своё определение здоровому образу жизни.
3. Сравните свой образ жизни с рекомендуемым режимом дня. В чём сходство и различия?

## после уроков



В дневнике безопасности выделите раздел «Здоровый образ жизни». Начните этот раздел с режима дня, который вы составите для себя и постараетесь выполнять.

## 7.2.

### Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья

**В** предыдущем параграфе мы уже обратили ваше внимание на значение двигательной активности и закаливания организма как основных составляющих здорового образа жизни в вашем возрасте.

**Двигательная активность** — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму.

Научно-технический прогресс постоянно увеличивает объём информации, необходимой человеку для того, чтобы правильно ориентироваться в окружающем мире. Ежедневно по телевизору вы узнаете о событиях, происходящих в мире. В школе у вас появляются новые предметы. Встречаясь со сверстника-





ми, вы обмениваетесь увиденным и услышанным. Эта информация увеличивает нагрузку на ваш разум.

В то же время обязательная физическая нагрузка уменьшается. Вы поднимаетесь на 9-й этаж не пешком, а на лифте. В школу, если она далеко, едете в общественном транспорте. Это приводит к нарушению равновесия между умственной и



физической нагрузкой на организм и отрицательно влияет на физическое здоровье.

Эмоциональные нагрузки всё время увеличиваются, а обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются. Поэтому для поддержания здоровья на необходимом уровне **нужно заниматься физической культурой и спортом.**

Ваш возраст самый благоприятный для выработки в себе необходимых физических качеств. У вас ещё нет больших жизненных проблем и объективных препятствий к таким занятиям. Нужно только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Всего у человека свыше 600 мускулов. Этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Движение снимает умственную перегрузку. Тренированность придаёт человеку уверенность в себе, бодрость, улучшает внешний облик.

Тренированные люди лучше справляются с беспокойством, тревогой, унынием, гневом и страхом. Сон у них крепче, им легче вовремя засыпать и требуется меньше времени, чтобы выспаться, их организм лучше сопротивляется болезням. Физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

**Основные физические качества**, которыми должен обладать здоровый человек: быстрота, сила, выносливость и гибкость.

*Быстрота* необходима человеку в повседневной жизни. Она характеризует его способность передвигаться с максимальной для него скоростью, выполнять различные перемещения тела в минимальные промежутки времени, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития быстроты являются упражнения, требующие высокоскоростных двигательных реакций и большой частоты выполнения движений. Это прежде всего бег на короткие дистанции.

*Сила* человека характеризует его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, с партнёром, с сопротивлением упругих предметов и др.) и упражнения с пре-

одолением веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и др.).

*Выносливость* — в основном физическая способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Для развития физической выносливости применяют ходьбу, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.

*Гибкость* — способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Некоторые упражнения для развития необходимых физических качеств разучиваются на уроках физической культуры, но этого крайне мало. На них также необходимо усвоить правильное выполнение различных упражнений, порядок увеличения физических нагрузок, а также элементы самостраховки для профилактики травм. Развивать необходимые качества следует самостоятельно, предусмотрев для этого время в режиме дня.

Большое значение для здоровья и правильного развития имеет закаливание организма. Закаливающие процедуры, выполняемые в комплексе с занятиями физической культурой и спортом, наиболее благоприятно влияют на уровень вашего здоровья, общего самочувствия и работоспособности.

**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой температуре). В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Так, систематическое воздействие холода повышает устойчивость организма к действию низких температур. Закаливание способствует повышению защитных сил организма, уменьшает вероятность развития простудных заболеваний. При прекращении закаливающих процедур степень закалённости ослабевает. Наиболее важной в условиях российского климата является выработка устойчивости организма к холоду, так как у незакалённых людей переохлаждение приводит к возникновению простудных заболеваний. Для поддержания на должном уровне защитных свойств организма к холодовым нагрузкам необходимы специальные процедуры, проводимые постоянно. Для их проведения необходимо макси-

мально использовать факторы природы, такие, как вода, солнце, воздух, земля.

Наиболее эффективными являются *Водные процедуры*. Однако прежде чем вы начнёте принимать их, обязательно посоветуйтесь с врачом.

*Процедура обтирания.* Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.



*Обтирание*

Наиболее эффективным средством закаливания является *купание в открытых водоёмах*. Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. При купании в открытых водоёмах необходимо соблюдать правила безопасного поведения, о которых мы уже говорили. Во-первых, в некоторых водоёмах купание по экологическим причинам запрещено. Во-вторых, купаться рекомендуется не раньше чем через 1—1,5 ч после еды. В-третьих, во время купания необходимо постоянно контролировать своё самочувствие и не допускать переохлаждения. В-четвёртых, в жаркую погоду



*Купальщики-моржи*



*Длительное воздействие солнечных лучей опасно для здоровья*



*Душ*

ле принятия солнечной ванны рекомендуется 10—15 мин побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

Правильность принятия солнечных ванн определяется по хорошему самочувствию, здоровому сну, нормальному аппетиту,

не рекомендуется входить в воду разгорячённым, необходимо перед входом в воду охладиться в тени. В-пятых, при определении длительности купания необходимо учитывать свои физические возможности и температуру воды и воздуха.

Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде, моржевание, однако подготовка к этому требует специальной тренировки под наблюдением специалистов.

Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность человека.

*Солнечные ванны* следует принимать разумно, учитывая определённые правила, иначе вместо пользы вы можете получить ожоги кожи, перегревание организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы.

В основу должен быть положен принцип постепенности увеличения дозы. Солнечные ванны целесообразно сочетать с водными процедурами. После

высокой работоспособности. Признаки вредного воздействия солнечного облучения: сердцебиение, упадок сил, головная боль, плохой сон, потеря аппетита, вялость, снижение работоспособности, шелушение кожи.

Отметим, что самым доступным способом закаливания являются воздушные ванны, они доступны любому человеку в любое время года. Воздушные ванны улучшают работу центральной нервной системы, повышают общий тонус организма.

Воздушные ванны лучше всего принимать на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями — ходьбой, бегом, гимнастикой. Затем рекомендуется принять душ или сделать обливание.

*Хождение босиком (босохождение).* Хождение босиком испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Оказывается, при соприкосновении с землёй на человеческий организм действует целый ряд благотворных факторов.

Установлено, что стопа человека с помощью нервных окончаний связана со всеми его органами и системами. При ходьбе босиком идёт физическое воздействие на эти зоны, осуществляется их массаж и, следовательно, стимуляция органов и систем организма человека. Особенно полезно босохождение по росе. Такие прогулки можно совершать с ранней весны до поздней осени.

Готовиться к хождению босиком нужно постепенно: для начала — походить дома босиком по ковру и по голому полу, делать босиком утреннюю зарядку.

Наиболее эффективно закаливающие процедуры сочетаются с различными физическими упражнениями.

Так, хорошо сочетаются утренняя зарядка и обливание холодной водой; бег, игра в футбол, волейбол и другие подвижные игры и воздушные ванны; плавание в открытых водоёмах и солнечные ванны; босохождение и зарядка, бег, подвижные игры. Занятия физкультурой и выполнение закаливающих процедур должны иметь своё постоянное время в режиме дня, недели и года.

Назовём основные принципы, которые необходимо соблюдать, занимаясь физической культурой и закаливанием:

- занятия физической культурой и закаливающие процедуры должны выполняться систематически, обязательно с согласия родителей (или лиц, их замещающих) и под их контролем за состоянием вашего здоровья;
- занятия не должны вызывать утомление и переутомление, они должны способствовать хорошему самочувствию и работоспособности;
- нагрузка во время занятий физической культурой и закаливающих процедур должна быть постепенной с учётом индивидуальных особенностей; главное не рекорд, а улучшение здоровья;
- физические упражнения и закаливающие процедуры должны быть разнообразными в зависимости от времени года (осень, зима, весна) и других обстоятельств. Всё это должно приносить удовольствие.

### проверьте себя



1. Назовите основные физические качества человека и дайте их определение.
2. Продумайте и запишите в дневнике безопасности вопросы к разделу «Закаливание».
3. Опишите в дневнике безопасности самый доступный способ закаливания.

### после уроков



В течение нескольких недель выполняйте в различных сочетаниях физические упражнения и закаливающие процедуры, заполняя таблицу и анализируя результаты. (Прежде чем выполнять это задание, посоветуйтесь с родителями, учителем физической культуры и врачом.)

Дни недели	Физическая нагрузка (зарядка, бег, плавание и др.)	Закаливающие процедуры (обливание, солнечные ванны и др.)	Самочувствие и работоспособность
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Подберите наиболее эффективное сочетание в своём режиме дня физических нагрузок и закаливающих процедур, обеспечивающих отличное самочувствие и высокую работоспособность. С учётом полученных результатов планируйте свой повседневный режим.

### 7.3. Рациональное питание. Гигиена питания

**Рациональное питание** — это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Рациональное питание является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимой для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться — значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.





Продукты, богатые углеводами



Продукты, богатые белками

**Углеводы** — основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах и фруктах.

**Жиры** также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящий другие пищевые вещества, и входят в определённом количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).

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

**Витамины** необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным

источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.

**Минеральные вещества** служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

*Вода* — один из наиболее важных компонентов человеческого организма, составляющий  $\frac{2}{3}$  его массы. Суточная норма потребления жидкости — около 2 л.

В вашем возрасте, для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин.

Конечно, ваше питание зависит от семейных традиций, но многое определяете и лично вы. Старайтесь употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.

Для того чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил.

Первое из них — относиться к еде с уважением и ответственностью. Во время приёма пищи не следует смотреть телевизор или слушать радио.

Каждый кусок желательно пережёвывать очень тщательно, делая не менее 30 жевательных движений. Самые тонкие ароматы пища выделяет вследствие длительного пережёвывания. Чем тщательнее пища пережёвывается, чем дольше слюна воздействует на пищу, тем лучше желудок будет подготовлен к перевариванию.

Не следует садиться за стол возбуждённым или сильно усталым.

Следующее правило — питаться по возможности разнообразно и не переедать. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что переест гораздо опаснее, чем недоест. Воду и соки лучше пить за 15—20 мин до еды. Если во время еды или после неё пить, то пищевые соки разбавляются, пищеварение замедляется.



*Вода — источник жизни*

проверьте себя



1. Посмотрите в словаре значение слова «рациональный». Объясните, как вы понимаете определение рационального питания.
2. Назовите основные правила приёма пищи.
3. Сравните свой режим питания в рабочий и выходной день. Попытайтесь определить, какой режим питания более соответствует условиям здорового образа жизни и почему.

после уроков



Подумайте, какие продукты наиболее благоприятны для вас (повышается настроение, улучшается умственная и физическая работоспособность и др.). В дневнике безопасности заведите страницу, на которой в зависимости от времени года вы будете записывать оптимальный для вас набор продуктов.



## Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье

### 8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

**Человек** — великое чудо природы. Природа обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО



Чрезвычайно велики возможности человеческого мозга. Он состоит из нескольких десятков миллиардов нервных клеток. Кладовая памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. В повседневной жизни человек использует всего несколько процентов возможного объёма своей памяти.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, то есть его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от его привычек, от умения разумно распорядиться возможностями своего здоровья.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всех его возможностей, преждевременному старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести курение и употребление алкоголя.

В последнее время курить и употреблять спиртные напитки становится всё более модным занятием среди подростков. Им кажется, что это не опасно и потом при желании можно будет избавиться от этой привычки. Так ли получается в жизни и так ли безобидны эти привычки, попробуем разобраться.

**Курение табака (никотинизм)** — привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих его людей.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровь через лёгкие.

Кроме никотина, табачный дым содержит *угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла*, концентрат из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дёгтем.

Отмечено, что табак вредно действует на организм и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

В результате поступления дыма в лёгкие кровь в них, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом. Наступает *кислородное голодание*. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца.

Дым раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость лёгких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулёзу.

Основное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. В мире ежегодно от болезней, связанных с курением, умирает свыше 2,5 млн человек.

Вдыхание задымлённого табачного воздуха, так называемое пассивное курение, вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. Опасность от пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажжённой сигареты, оставленной в пепельнице или находящейся в руке курильщика, содержит в 50 раз больше вредных веществ, чем отфильтрованный дым, вдыхаемый курильщиком через сигарету.

Существуют убедительные данные, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака лёгких среди некурящих, которые живут вместе с курящими.

Надо хорошо усвоить, что **начать курить очень легко, а вот бросить курить практически невозможно**. Курение табака сродни наркомании. Считается, что многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.



*Ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают миллионы людей*



*Выбирать нужно физкультуру и спорт, а не вредные привычки*

Поэтому самое лучшее средство профилактики курения — никогда не начинать курить.

Не менее опасно привыкание к употреблению спиртных напитков, которое получает всё более широкое распространение среди подростков.

Одна из причин этого — отсутствие знаний о влиянии алкоголя на здоровье человека. Коротко познакомим вас с общеизвестными данными об алкоголе и его влиянии на здоровье человека.

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом. Он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. В мире алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Некоторые считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем исследования показали, что алкогольные напитки целебными свойствами не обладают. Доказано, что нет безопасных доз ал-

коголя, уже 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

**Алкоголь** — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. В Москве до 30% поступивших в больницу с тяжёлыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55—57 лет.

Установлена взаимосвязь алкоголизма с преступностью. С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывают у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.



*Алкоголь сломал не одну человеческую судьбу*

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



Состояние опьянения сопровождается ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Не случайно ещё в древние времена человечество боролось с алкоголизмом. В Древнем Китае и Древнем Египте во втором тысячелетии до н. э. пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям.

Академик И. П. Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступления, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц?!»



Особенно пагубно алкоголь действует на неокрепший, несформировавшийся организм подростка. Разрушительное действие алкоголя в этом возрасте происходит ускоренными темпами. Выпивки даже в небольших дозах могут привести к расстройству центральной нервной системы. Молодой, развивающийся организм в 6—8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к спиртному.

Подростки, начавшие употреблять спиртное, в дальнейшем почти в 80% случаев становятся алкоголиками.

Есть и другие очень опасные болезни — *наркомания* и *токсикомания*, вызываемые употреблением ряда веществ, оказывающих сильное воздействие на центральную нервную систему человека и разрушающих здоровье. К таким веществам относятся наркотики, препараты бытовой химии и др.

Причиной заболевания зачастую является незнание последствий употребления этих веществ, иногда их пробуют за компанию со сверстниками. В настоящее время действенных способов лечения наркомании и токсикомании нет, поэтому нельзя поддаваться ни на какие уговоры попробовать эти вещества хоть один раз. Подробнее о наркомании и токсикомании вы узнаете из учебника по ОБЖ для 6 класса. Отметим, что курение является одним из вариантов наркомании. К никотину полностью относится характеристика наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие к ним.

Прочитав этот параграф, задумайтесь, какой путь выбрать, какую жизнь. Быть сильными, здоровыми, способными выполнить любое посильное задание или пойти по пути разрушения здоровья, ещё не начав жить. Запомните: третьего пути нет. Профилактика курения, употребления спиртных напитков и наркотиков одна — не начинать пробовать. Научиться говорить твёрдое «Нет!» любому, кто предложит попробовать что-то опасное. Жизнь дороже.

### проверьте себя



2. Почему спортсмены, как правило, не курят и не употребляют алкоголь? Аргументируйте свой ответ.

### после уроков



1. Вместе с одноклассниками подготовьте плакат о вреде курения. Придумайте к нему интересное название и повесьте в классе.

2. Сформулируйте и запишите в дневнике безопасности основную мысль этого параграфа.

## 8.2.

### Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия)

### проверьте себя



1. Используя материалы главы 8, объясните, какое влияние оказывает курение и употребление спиртных напитков на развитие физических и умственных качеств школьника. В чём это может проявиться и к каким последствиям приведёт?

2. Объясните, почему занятия физической культурой и спортом несовместимы с курением и употреблением спиртного. Может ли курящий и употребляющий спиртное достичь высоких показателей в спорте? Объясните почему.

### после уроков



Приведите пример знакомого вам человека, который бросил курить. Постарайтесь выяснить, почему он это сделал и каких усилий это ему стоило.

практикум



1. Если вам в кругу сверстников предложат попробовать закурить, как вы поступите? Сможете ли вы сказать твёрдое «Нет!» или согласитесь с предложением? Попробуйте объяснить своё решение.

2. Если у вас дома гости и вас пригласили к столу попробовать спиртного, как вы поступите в данной ситуации? Вежливо откажетесь и, сославшись на свои дела, покинете стол, скажете твёрдое «Нет!»? Или останетесь за столом и согласитесь с предложением? Объясните своё решение.

практикум



По итогам изучения раздела «Основы здорового образа жизни» подготовьте реферат на одну из тем: «Как беречь своё здоровье», «Почему так опасны вредные привычки», «Главные средства укрепления здоровья». При подготовке реферата используйте материал пройденного раздела, советы взрослых, примеры из сети Интернет, газет и журналов.



## РАЗДЕЛ 5

### Основы медицинских знаний и оказание первой помощи



*Глава 9.* Первая помощь и правила её оказания



## Глава 9. Первая помощь и правила её оказания

### 9.1.

### Первая помощь при различных видах повреждений

**В** этой главе вы познакомитесь с основами оказания первой помощи. Из своего личного опыта вы уже знаете, что в жизни при определённых обстоятельствах с человеком происходят несчастные случаи, которые могут привести к различным травмам. Это могут быть ушибы, порезы, царапины, ожоги, переломы, отравления и др.

Вы знаете, что травму может получить каждый. Произойти это может неожиданно и в любом месте: дома, на улице, в школе, в лесу во время прогулки. Это может случиться там, где нет поблизости медицинского пункта и медицинского работника, чтобы оказать пострадавшему квалифицированную медицинскую помощь. Поэтому всем необходимо знать, какие действия можно предпринять при несчастном случае, уметь оказывать само- и взаимопомощь.

**Первая помощь** — это набор простейших и срочных действий, направленных на временное устранение причин, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего (внезапно заболевшего), и предупреждение развития тяжёлых осложнений. Она может быть оказана любым человеком, который находится рядом с пострадавшим, а также самим пострадавшим. Первая помощь оказывается обычно до прибытия «скорой медицинской помощи».

Умение оказать самопомощь и помощь пострадавшему является одним из элементов личной безопасности и здорового образа жизни, так как обеспечивает определённую гарантию сохранения вашего здоровья и здоровья окружающих.

Существует несколько общих правил в последовательности оказания первой помощи.

- Первое: определите, что произошло, каковы последствия несчастного случая и необходимо ли немедленно вызвать «скорую помощь».
- Второе: если необходимо, вызовите «скорую медицинскую помощь» или попросите кого-то сделать это.
- Третье: приступайте к оказанию первой помощи пострадавшему и оказывайте её до прибытия «скорой медицинской помощи».

Конечно, не во всяких ситуациях следует вызывать «скорую помощь». В некоторых случаях достаточно будет после оказания первой помощи довести пострадавшего до дома или ближайшего медицинского пункта.

По рекомендациям службы «Скорая медицинская помощь» вызов необходим в следующих ситуациях:

- пострадавший находится в бессознательном состоянии;
- у него затруднено дыхание;
- сильное кровотечение;
- отравление;
- травмы головы;
- перелом костей.

Напомним, что для вызова «скорой медицинской помощи» по телефону необходимо набрать номер 03 (или единый номер 112), сообщить диспетчеру точный адрес происшествия (название улицы, номера дома и квартиры), свою фамилию и номер телефона, рассказать кратко, что произошло.

Чтобы быть готовым оказать помощь себе (самопомощь), если несчастный случай произошёл с вами, и оказать помощь



Набор аптечки первой помощи

(взаимопомощь) другому человеку, если несчастье коснулось его, необходимо обладать определёнными навыками в оказании первой помощи и знать, какие средства можно использовать при её оказании. Это могут быть средства из аптечки первой помощи, подручные средства (носовой платок, поясной ремень и др.).

В каждом доме желательно иметь *аптечку первой помощи*.

В набор аптечки могут входить: стерильные марлевые салфетки (или бинты); лейкопластырь бактерицидный для порезов и царапин; рулончик лейкопластыря; 5%-ный раствор йода; ножницы; термометр для измерения температуры тела.

## проверьте себя



1. Есть ли у вас дома аптечка? Соответствует ли её содержимое списку, приведённому выше?
2. Вспомните и запишите в дневник безопасности наиболее характерные случаи, когда возникала необходимость в оказании первой помощи.
3. Определите последовательность ваших действий при оказании первой помощи.

## после уроков



Запишите порядок вызова «скорой медицинской помощи» к вам домой.

## 9.2.

## Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия)

### Первая помощь при ушибах

**Ушибы** — это наиболее часто встречающиеся в школьном возрасте травмы. **Ушиб** — это механическое повреждение мягких тканей тела человека. Ушиб можно получить при ударе по телу тупым предметом или при падении с небольшой высоты. При ушибе, как правило, не возникает грубых повреждений тканей тела.

При ушибе могут повредиться мелкие кровеносные сосуды, что приводит к образованию синяка. Наиболее часто встречаются ушибы мягких тканей конечностей или туловища. Основным признаком ушиба являются боль и отёк, возникающие в месте ушиба, нарушение функции ушибленной конечности (ушибленного места).

Ушибы мягких тканей нередко могут сопровождаться ушибами внутренних органов — печени, сердца, головного мозга и др. В таких случаях состояние пострадавшего значительно тяжелее.

Если ушиб пришёлся на мягкие ткани (бедро, ягодица, мышцы ног), для уменьшения боли и кровоизлияния к ушибленному месту необходимо приложить холод: полотенце, смоченное холодной водой, или пузырь со льдом. Полотенце необходимо через 1—2 мин менять, смачивая его снова холодной водой.

### Первая помощь при ссадинах

Если на коже в месте ушиба образовались ссадины, то ушибленное место не следует



Самопомощь при ушибе мышц бедра



мочить водой. Его необходимо перевязать стерильным бинтом, после этого положить на ушибленное место грелку с холодной водой или пузырь со льдом. После снятия боли на ушибленную руку или ногу накладывают тугую повязку, затем обеспечивают ушибленной конечности полный покой: руку подвешивают на перевязь, а ноге придают удобное горизонтальное положение.

При появлении признаков попадания инфекции в ссадину необходимо вызвать врача.

Первые признаки попадания инфекции в ссадину могут возникнуть через два дня после травмы (появления ссадины). Это: область вокруг ссадины припухает, краснеет и становится более тёплой на ощупь. В этом месте пострадавший может испытывать пульсирующую боль.

### проверьте себя



1. Что такое ушибы и что является их причиной? Как оказать первую помощь при ушибах мягких тканей?
2. Назовите признаки попадания инфекции в ссадину.

### после уроков



Вспомните и запишите в дневник безопасности, когда и при каких обстоятельствах вы получили ушиб, ссадину. Подумайте и напишите, как можно было этого избежать.

## 9.3. Первая помощь при отравлениях (практические занятия)

**Отравление** происходит при попадании токсического (ядовитого) вещества внутрь организма. Токсическое вещество может попасть в организм человека четырьмя путями: через дыхательные пути, рот (с едой и питьём), кожу и в результате

инъекции (при укусе насекомыми и животными, а также при введении лекарства шприцем).

## **Общие правила оказания помощи при отравлениях**

Необходимо немедленно принять меры по выведению яда из организма или обезвреживанию его при помощи противоядий. Вызвать «скорую медицинскую помощь».

*Удаление яда из организма.* Если яд попал через кожу, то её промывают большим количеством воды, слабым раствором питьевой соды или раствором лимонной кислоты (в зависимости от ядовитого вещества).

Из желудка яд удаляют промыванием.

Перед рефлекторным вызыванием рвоты (указательным и средним пальцем нажимают на корень языка) рекомендуется выпить несколько стаканов воды, или 0,25—0,5%-ного раствора питьевой соды (1 неполная чайная ложка соды на стакан воды), или 0,5%-ного раствора марганцовки (2—3 кристаллика на стакан воды, цвет раствора должен быть бледно-розовым). Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший без сознания или в состоянии судорог.

Способностью обезвреживать ядовитые вещества обладают активированный уголь, марганцовка.

Активированный уголь обладает высокой поглощающей способностью ко многим токсичным веществам. Принимают активированный уголь (в количестве не менее 10 таблеток) внутрь в виде водной кашицы (2—3 столовые ложки на 1—2 стакана воды).

Марганцовку тщательно растворяют в воде для промывания кожи и желудка.

## **Правила оказания первой помощи при отравлении никотином**

**Никотин** — это сильный яд, содержащийся в табаке. При курении табака никотин всасывается в организм.

Отравления никотином, как правило, наблюдаются при первой попытке курения, когда развивается острое отравление.

Острое отравление может развиваться у начинающих курильщиков, или при большом количестве выкуренных сигарет, или при длительном пребывании в прокуренной комнате. При остром отравлении появляются тошнота, рвота, общая слабость, сердцебиение. Пострадавшего необходимо вывести на свежий воздух, дать обильное питье.

## **Правила оказания первой помощи при отравлении угарным газом**

Угарный газ, или окись углерода, представляет собой бесцветный высокотоксичный газ. Его токсичность очень высока — вдыхание воздуха, содержащего всего только 0,15—0,20% окиси углерода, в течение 1—2 ч может привести к тяжёлому отравлению, в результате которого нарушается процесс переноса кислорода из лёгких к органам и тканям, наступает острое кислородное голодание. При длительном вдыхании угарного газа либо при его высокой концентрации кислородное голодание приводит к гибели человека.

Угарный газ образуется при работе двигателей внутреннего сгорания, при медленном окислении масел, содержащихся в малярных красках, во время взрывных работ, пожаров и др. Кроме того, угарным газом в случаях недостаточной вентиляции помещения можно отравиться в домашних условиях при плохо работающих печных дымоходах или преждевременном закрытии печных заслонок.

Отравление угарным газом обычно развивается постепенно. Начальными признаками отравления являются ощущение общей слабости, головная боль в области лба и висков, ощущение тяжести в голове, ускоренное сердцебиение, покраснение кожи. Затем нарастает мышечная слабость, появляется головокружение, шум в ушах, рвота, сонливость. Чем раньше при отравлении угарным газом оказывается помощь, тем более вероятен благополучный исход.

*Первая помощь.* Немедленно вывести пострадавшего из отравленной атмосферы на свежий воздух, а если возможно, то дать вдыхать чистый кислород. Пострадавшего следует освободить от стягивающей и препятствующей свободному дыханию одежды — снять галстук, расстегнуть пояс, воротник рубашки и пр. При выраженных расстройствах дыхания или его останов-



### *Первая помощь при отравлении угарным газом во время пожара*

ке как можно быстрее начать делать искусственное дыхание, если вы умеете его правильно делать. Вызвать «скорую медицинскую помощь».

### **проверьте себя**



1. Назовите общие признаки отравления.
2. Перечислите общие правила оказания первой помощи при отравлениях.
3. Когда может произойти отравление никотином? Укажите последовательность действий при оказании первой помощи в такой ситуации.
4. Назовите признаки отравления угарным газом и укажите последовательность действий при оказании первой помощи в такой ситуации.

практикум



1. Охарактеризуйте ситуацию, когда необходимо вызвать «скорую медицинскую помощь» при отравлении.

2. По итогам изучения раздела «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» подготовьте реферат о мерах первой помощи при одном из видов повреждений (или отравлений). При подготовке реферата используйте материал пройденного раздела, советы взрослых, информацию из сети Интернет, газет и журналов.

3. Напишите итоговую работу за год на одну из тем: «Окружающая среда и безопасность человека», «Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях», «Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта», «Факторы, разрушающие здоровье. Профилактика вредных привычек».

При написании работы используйте пройденный в 5 классе материал и другие источники, примеры из жизни вашего региона. Тему итоговой работы можно также подобрать с помощью преподавателя.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Дорожные знаки

#### Предупреждающие знаки

Дорожные знаки этой группы предупреждают о приближении к опасному участку дороги; имеют форму треугольника.



Железнодорожный  
переезд  
со шлагбаумом



Железнодорожный  
переезд  
без шлагбаума



Пересечение  
с трамвайной  
линией



Пересечение  
равнозначных  
дорог



Пересечение  
с круговым  
движением



Светофорное  
регулирование



Разводной  
мост



Выезд на  
набережную



Опасный  
поворот



Опасные  
повороты



Крутой  
спуск



Крутой  
подъем



Скользкая дорога



Неровная дорога



Искусственная неровность



Сужение дороги



Пешеходный переход



Дети



Пересечение с велосипедной дорогой



Дорожные работы



Перегон скота



Дикие животные



Падение камней

## Знаки приоритета

Они устанавливают очерёдность проезда перекрёстков, пересечения проезжих частей или узких участков дороги. Могут иметь различную форму.



Главная дорога



Конец главной дороги



Пересечение со второстепенной дорогой



Примыкание второстепенной дороги



Уступите дорогу



Движение без остановки запрещено



Преимущество встречного движения



Преимущество перед встречным движением

## Запрещающие знаки

Эти знаки запрещают движение или выполнение отдельных манёвров; имеют форму круга.



Въезд запрещён



Движение запрещено



Движение механических транспортных средств запрещено



Движение грузовых автомобилей запрещено



Движение мотоциклов запрещено



Движение тракторов запрещено



Движение с прицепом запрещено



Движение гужевых повозок запрещено



Движение на велосипедах запрещено



Движение пешеходов запрещено



Таможня



Опасность (запрещается дальнейшее движение в связи с дорожно-транспортным происшествием, аварией или другой опасностью)





Поворот направо запрещён



Поворот налево запрещён



Разворот запрещён



Обгон запрещён



Подача звукового сигнала запрещена



Остановка запрещена



Стоянка запрещена



Стоянка запрещена по нечётным числам месяца



Стоянка запрещена по чётным числам месяца



Конец всех ограничений



Движение транспортных средств с опасными грузами запрещено



Движение транспортных средств с взрывчатыми и легковоспламеняющимися грузами запрещено

## Предписывающие знаки

Предписывающие знаки не вводят запретов, а указывают, кому и куда можно передвигаться; в основном имеют форму круга.



Движение прямо



Движение направо



Движение налево



Движение прямо или направо



Движение прямо или налево



Движение  
направо или  
налево



Объезд  
препятствия  
справа



Объезд  
препятствия  
слева



Объезд  
препятствия  
справа или  
слева



Круговое  
движение



Велосипедная  
дорожка



Пешеходная  
дорожка



Ограничение  
минимальной  
скорости



Конец  
ограничения  
скорости

## Знаки особых предписаний

Знаки особых предписаний вводят или отменяют определённые режимы движения.

Эти знаки информируют участников дорожного движения о расположении населённых пунктов, пешеходных переходов; имеют форму прямоугольника.



Авто-  
магистраль



Конец авто-  
магистрали



Дорога для  
автомобилей



Конец дороги  
для автомобилей



Дорога  
с односторонним  
движением



Конец дороги  
с односторонним  
движением



Выезд на дорогу  
с односторонним  
движением



Направления движения по полосам (число полос и разрешённые направления на каждой из них)



Направления движения по полосе



Начало полосы



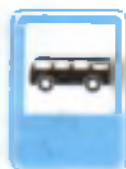
Конец полосы



Направление движения по полосам



Число полос



Место остановки автобуса и (или) троллейбуса



Место остановки трамвая



Место стоянки легковых такси



Пешеходный переход



Искусственная неровность



Жилая зона



Конец жилой зоны



Начало населённого пункта



Конец населённого пункта



Начало населённого пункта



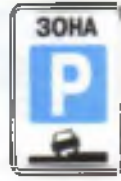
Конец населённого пункта



Зона с ограничениями стоянки



Конец зоны с ограничениями стоянки



Зона регулируемой стоянки



Конец зоны регулируемой стоянки



Зона с ограничением максимальной скорости



Конец зоны с ограничением максимальной скорости



Пешеходная зона



Конец пешеходной зоны

## Информационные знаки

Эти знаки информируют водителей о расположении населённых пунктов, надземных и подземных пешеходных переходов, а также об установленных направлениях движения.



Общие ограничения максимальной скорости



Рекомендуемая скорость



Место для разворота



Место стоянки



Зона для разворота



Подземный  
пешеходный  
переход



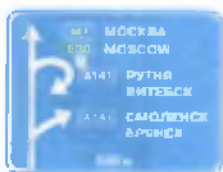
Надземный  
пешеходный  
переход



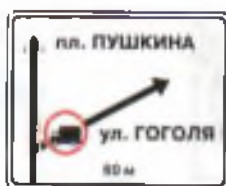
Полоса  
для аварийной  
остановки



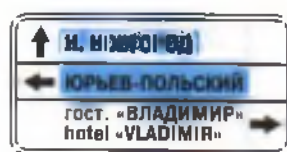
Тупик



Предварительный  
указатель  
направлений



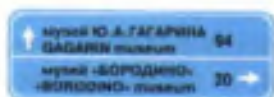
Предварительный  
указатель  
направлений



Указатель направления



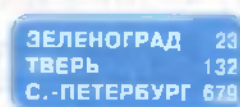
Схема  
движения



Указатель  
направлений



Наименование  
объекта



Указатель  
расстояний



Указатель  
расстояний



Километровый  
знак



Стоп-линия  
(место остановки  
транспорта при  
запрещающем  
сигнале светофора  
(регулирущика)

## Знаки сервиса

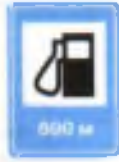
Знаки сервиса сообщают о месте расположения предприятий обслуживания (автозаправочных станций, столовых, пунктов первой медицинской помощи и др.); имеют форму прямоугольника.



Пункт первой  
медицинской  
помощи



Больница



Авто-  
заправочная  
станция



Техническое  
обслуживание  
автомобилей



Мойка  
автомобилей



Телефон



Пункт  
питания



Питьевая  
вода



Гостиница  
или мотель



Кемпинг



Место  
отдыха



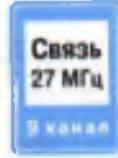
Пункт  
дорожно-  
патрульной  
службы



Пункт  
контроля  
междуна-  
родных  
автомобиль-  
ных  
перевозок



Зона  
приёма  
радиостанции,  
передающей  
информацию  
о дорожном  
движении



Зона  
радиосвязи  
с аварийными  
службами



Бассейн  
или  
пляж

## Знаки дополнительной информации (таблички)

Эти знаки содержат дополнительную информацию, уточняющую или ограничивающую действие других знаков.

Так, если табличка «Расстояние до объекта» расположена вместе с предупреждающим знаком «Пешеходный переход», то цифра на табличке указывает расстояние до пешеходного перехода.



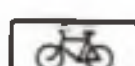
Расстояние до объекта



Зона действия



Направление действия



Вид транспортного средства



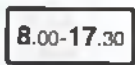
Субботние, воскресные и праздничные дни (указывает, что знак действует по субботам, воскресеньям и праздничным дням)



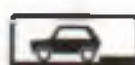
Рабочие дни (указывает, что знак действует в рабочие дни)



Дни недели



Время действия



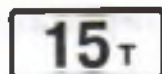
Способ постановки транспортного средства на стоянку



Ограничение продолжительности стоянки



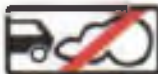
Место осмотра автомобилей



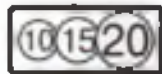
Ограничение разрешённой максимальной массы



Опасная обочина



Стоянка с неработающим двигателем



Платные услуги



Направление главной дороги



Полоса движения



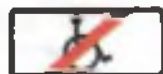
Слепые пешеходы (указывает, что пешеходным переходом пользуются слепые)



Влажное покрытие



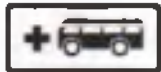
Инвалиды



Кроме инвалидов



Метро



Вид маршрутного транспортного средства (применяются со знаком «Место стоянки»). Обозначают место стоянки транспортных средства у станций метро, остановок автобуса, троллейбуса или трамвая, где возможна посадка на соответствующий вид транспорта)



Препятствие



## Средства регулирования дорожного движения



Транспортные светофоры с горизонтальным расположением сигналов



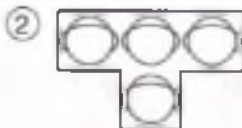
Транспортные светофоры реверсивные



Транспортные светофоры для регулирования движения в определённых направлениях



Транспортные светофоры с дополнительными секциями



- 1) Транспортные светофоры для обозначения нерегулируемых перекрёстков и пешеходных переходов
- 2) Транспортные светофоры для регулирования движения трамваев и других маршрутных транспортных средств, движущихся по выделенной для них полосе
- 3) Транспортные светофоры для регулирования движения на территориях предприятий и организаций и в местах сужения проезжей части
- 4–6) Транспортные светофоры для регулирования движения через железнодорожные переезды



Пешеходный светофор



Светофоры для велосипедистов



Жезл регулировщика



Диск с красным световозвращателем

## Опознавательные знаки транспортных средств



Автопоезд



Шипы



Перевозка детей



Глухой водитель



Учебное транспортное средство



Ограничение скорости



Опасный груз



Опасный груз



Крупногабаритный груз



Тихоходное транспортное средство



Длинномерное транспортное средство



Врач

## Приложение 2

### Безопасность при использовании средств бытовой химии, инструментов, на занятиях физической культурой

#### Безопасное обращение со средствами бытовой химии

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

- Использовать средства бытовой химии следует только по назначению в соответствии с указаниями на этикетке.
- Все средства бытовой химии должны храниться в плотно закрытой таре отдельно от пищевых продуктов, лекарств и обязательно иметь заводскую этикетку. Средства бытовой химии должны храниться в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Их нельзя хранить даже в плотно закрытой таре в жилой комнате, на кухне, в ванной. В городской квартире хранить средства бытовой химии предпочтительнее в туалете или на лоджии.
- Аэрозольные баллоны нельзя хранить возле газовых и электрических плит и других источников тепла, нельзя работать с ними при включённых газовых горелках. Не следует пытаться вскрыть даже использованный баллон.

**запомните!**



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

## Безопасность при работе с инструментами

На уроках технологии мальчикам приходится пользоваться различными инструментами для выполнения мелких домашних работ: молотком, ручной пилой, сверлом, отвёрткой, ножом, ножницами и др.

Приведём ряд принятых *правил безопасного обращения с инструментами*:

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

*Правила безопасной работы для девочек при выполнении операций по технологии обработки ткани:*

- иглы и булавки хранить в подушечках или игольнице, а шить обязательно с напёрстком;
- сломанную иглу не бросать, а класть в специально отведённую для этого коробку;
- ножницы, иглы и булавки хранить в рабочей коробке;
- передавать ножницы с сомкнутыми лезвиями;
- свет должен падать на рабочую поверхность с левой стороны;
- сидеть за рабочим столом, слегка наклонив корпус и голову вперёд;
- ноги опираются всей ступнёй на пол;
- волосы спрятаны под косынку;
- на швейную машину не класть посторонние предметы;
- перед работой проверять, не осталось ли в изделии булавок и игл;
- не наклоняться близко к движущимся и вращающимся частям швейной машины. Следить за правильным положением рук, ног, корпуса;
- перед началом работы всегда проверять исправность шнура;

- осторожно обращаться с пускорегулирующей педалью швейной машины, нажимать на неё плавно, без рывков.

## Безопасность на занятиях физической культурой

Занятия физической культурой в любом возрасте необходимы и полезны. Физические упражнения должны быть разнообразны и проводиться систематически, чтобы обеспечить правильное чередование умственной и физической нагрузки.

Однако необходимо соблюдать ряд *правил занятий физической культурой*, чтобы исключить травмы из-за неправильной физической нагрузки во время тренировок или плохой подготовки к занятиям:

- перед тренировкой проверьте исправность тренажёров, тренировочных приспособлений, спортивных снарядов;
- при лыжных тренировках и прогулках следите за исправностью лыж, лыжных палок и креплений;
- соблюдайте гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви. *Спортивная одежда* должна быть по возможности лёгкой и не стеснять движений. При занятиях летними видами спорта одежда обычно состоит из майки, трусов, а также тренировочного костюма. Во время занятий зимними видами спорта используют спортивную одежду с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами (шерстяной костюм, тёплое бельё, свитер с брюками, шапочка). При сильном ветре поверх этой одежды надевают ветрозащитную куртку. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований. Её необходимо регулярно чистить и стирать. *Спортивная обувь* должна быть лёгкой, удобной, прочной, защищать стопу от повреждений, а её форма и размеры должны обеспечивать правильное положение стопы. На уроках и соревнованиях следует использовать хорошо разношенную обувь. Носки должны пропускать воздух, впитывать пот, быть чистыми, эластичными и мягкими. Для занятий зимними видами спорта необходима обувь, размеры которой позволяют использовать тёплые стельки и шерстяные носки поверх хлопчатобумажных;
- исключайте из тренировок упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения;
- после длительных перерывов в тренировках не пытайтесь резко увеличить объём и интенсивность работы, нагрузку повышайте постепенно.

## Приложение 3

# Рекомендации по безопасному поведению человека при чрезвычайных ситуациях природного характера

## Правила поведения при землетрясении

*При внезапном землетрясении:*

- оставаясь в квартире, следует занять относительно безопасное место (проёмы дверей, места возле опорных колонн, под столом, кроватью);
- находясь в школе, надо укрыться под партой, отвернуться от окон и закрыть лицо и голову руками;
- в любом здании следует держаться дальше от окон, ближе к внутренним капитальным стенам;
- при прекращении толчков надо немедленно покинуть здание; покидая здание, нельзя пользоваться лифтом, спускаться можно только по лестнице;
- в любой сложившейся обстановке действовать надо уверенно, не допуская излишней спешки и суеты.

*После землетрясения необходимо:*

- оценить обстановку, убедиться в отсутствии ранения;
- по возможности освободить людей, попавших в легко устранимые завалы;
- проверить водопровод, газ, электричество;
- при повреждении электропроводов отключить электричество на электрощите;
- при утечке газа (определяется по запаху) немедленно открыть все окна и двери, покинуть помещение, сообщить о случившемся по телефону 04 (или единому номеру 112) в аварийную газовую службу;
- помнить, что наиболее опасны первые несколько часов после землетрясения, поэтому в первые 2—3 часа не следует входить в здание без крайней нужды; нельзя подходить к явно повреждённым зданиям и входить в них. Если возникает необходимость войти в здание, то надо стараться находиться там как можно меньше времени.

## Правила поведения при наводнении

*При заблаговременном оповещении об угрозе наводнения*

- Перед эвакуацией из дома необходимо отключить воду, газ и электричество; потушить горящие печи отопления; перенести на верхние этажи здания ценные предметы и вещи.
- При получении сигнала об эвакуации следует взять с собой: необходимые документы, помещённые в непромокаемый пакет; деньги и ценности; медицинскую аптечку; комплект верхней одежды и обуви по сезону; постельное бельё и туалетные принадлежности; трёхдневный запас продуктов питания.

*При внезапном наводнении:*

- необходимо как можно быстрее занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовыми к организованной эвакуации по воде;
- до прибытия помощи необходимо оставаться на верхних этажах и крышах зданий и других возвышенных местах;
- собрать всё, что может быть использовано в качестве плавсредств (шины, камеры, доски, пластиковые бутылки, брёвна);
- если возникла опасность оказаться в воде, надо закрепить под одеждой лёгкие плавающие предметы (мячи, пластиковые бутылки);
- в безопасных местах следует находиться до тех пор, пока не спадёт вода и не минует опасность наводнения.

*После спада воды:*

- следует остерегаться порванных и провисших электропроводов;
- попавшие в воду пищевые продукты не рекомендуется употреблять в пищу до их проверки;
- перед входом в дом или здание после наводнения следует убедиться, что они не претерпели явных разрушений;
- необходимо в течение нескольких минут его проветрить, открыв двери и окна;
- при осмотре внутренних комнат здания не рекомендуется применять спички и светильники;
- до проверки специалистами состояния электросети нельзя пользоваться электроприборами.

## Правила поведения во время ураганов, бурь и смерчей

*С получением сигнала о приближении урагана, бури, смерча необходимо:*

- закрыть окна и двери с наветренной стороны зданий, а с подветренной — открыть;
- убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком;
- при получении информации о непосредственном приближении урагана или сильной бури необходимо укрыться в защитных сооружениях, при смерчах — в подвальных или подземных сооружениях.

*Оказавшись во время бури или урагана на открытом пространстве, необходимо:*

- укрыться в овраге, яме, рве, кювете дороги;
- лечь на дно укрытия и плотно прижаться к земле;
- избегать нахождения на мостах, трубопроводах.

После урагана или бури не рекомендуется заходить в повреждённые здания.

*Оказавшись во время смерча на открытом пространстве, следует покинуть все виды транспорта и укрыться в ближайшем подвале, убежище, овраге или лечь на дно любого углубления и прижаться к земле.*

## Правила поведения при оползне, обвале, селе

*При заблаговременном оповещении об угрозе оползня, обвала, селя необходимо:*

- убрать в дом всё имущество со двора или балкона;
- укрыть от воздействия влаги и грязи наиболее ценное имущество, которое нельзя взять с собой;
- выключить электричество, газ, водопровод;
- удалить из дома легковоспламеняющиеся и ядовитые вещества и захоронить их в отдельных ямах или отдельных погребках.



*При внезапном оползне, обвале, селе необходимо:*

- экстренно покинуть дом (эвакуироваться по склонам гор и возвышенностей, не предрасположенным к оползневому, обвальному процессу или заполнению селевым потоком);
- при нахождении на поверхности движущегося оползневом участке покинуть помещение и передвигаться вверх, остерегаясь при торможении оползня скатывающихся глыб, камней, обломков конструкций зданий.

После оползня, селя или обвала, прежде чем вернуться к своим домам, следует убедиться в отсутствии повторной угрозы. Необходимо, не дожидаясь помощи, приступить к розыску и извлечению пострадавших и оказанию им первой помощи.

## Приложение 4

### Рекомендации специалистов по безопасному поведению при чрезвычайных ситуациях техногенного характера

#### Общие рекомендации по безопасному поведению при радиационной аварии

*Получив информацию об угрозе радиоактивного заражения, следует:*

- надеть средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки или противопыльные тканевые маски);
- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании или в собственной квартире;
- войдя в помещение, снять верхнюю одежду и обувь;
- закрыть окна, двери, форточки, вентиляционные люки, отдушины, заклеить щели в оконных рамах;
- включить радиоточку и прослушивать информационные сообщения гражданскому населению о дальнейших действиях;
- постараться не выходить на улицу; при необходимости выхода защитить органы дыхания, надеть плащи, накидки для защиты кожи, принять йодистый препарат (приём внутрь йодистого калия в таблетках, при их отсутствии используйте 5%-ный раствор йода — 3—5 капель на стакан воды для взрослых; приём повторить через 5—7 ч).

#### Общие рекомендации по безопасному поведению при аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах

*При пожаре и угрозе взрыва необходимо:*

- немедленно покинуть здание, используя для этого основные и запасные выходы, наружные и внутренние лестницы (лифтом пользоваться не следует);
- проходя через горящие помещения, накрыться с головой мокрой материей, дышать через влажный платок или ткань;

- через задымлённое помещение передвигаться ползком или пригнувшись;
- перед тем как открыть дверь в задымлённое или горящее помещение, встать от него сбоку, открывать осторожно;
- при выходе из здания по задымлённой лестничной клетке продвигаться вдоль стены, дышать через мокрый платок;
- если можно, сообщить о пожаре в пожарную охрану по телефону 01 или единому номеру 112, назвать точный адрес и свою фамилию;
- не подходить к взрывоопасным предметам и не трогать их;
- если загорелась одежда, не пытаться бежать, а постараться сбить пламя, перекатываясь по полу, затушить водой (снегом, землёй);
- выходить из зоны пожара в наветренную сторону, т. е. в сторону, откуда дует ветер.

## **Общие рекомендации по безопасному поведению при химической аварии**

*Получив информацию об аварии с выбросом химически опасных веществ, необходимо:*

- надеть средства защиты органов дыхания, закрыть окна и форточки;
- отключить нагревательные и бытовые электроприборы, газ, погасить огонь в печах, одеться, взять документы и запас продуктов;
- быстро выйти из жилого массива в указанном направлении в сторону, перпендикулярную направлению ветра;
- в случае отсутствия средств индивидуальной защиты (противогазов, респираторов) использовать ватно-марлевую повязку или изделия из ткани, смоченные водой;
- при движении по заражённой местности двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыль;
- не прислоняться к зданиям и не касаться окружающих предметов;
- после выхода из зоны заражения снять верхнюю одежду и оставить её на улице (принять душ с мылом, тщательно промыть глаза и прополоскать рот);

Если нет возможности выйти из района аварии, необходимо оставаться в помещении; плотно закрыть окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины.

## запомните!



Если химическое вещество тяжелее воздуха (хлор), оно будет проникать в подвальное помещение и нижние этажи (поднимайтесь на верхний этаж), если легче воздуха (аммиак), то оно заполнит верхние этажи (опускайтесь вниз).

## Литература

Антитеррор. Практикум для горожанина: сборник / сост.: редакция сайта «Антитеррор.Ру». — М.: Европа, 2005.

Большой энциклопедический словарь / под. ред. А. М. Прохорова. — М.: Большая российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 1997.

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

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

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.

*Петров С. В.* Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

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

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

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года.

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральные законы «О противодействии терроризму», «О противодействии экстремистской деятельности» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 2002—2009.

Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.

Энциклопедия для детей. Т. 3. География / сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1994.

Энциклопедия для детей. Т. 4. Геология / сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1995.

# Оглавление

<i>Введение</i> .....	3
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	
<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</b> .....	5
<i>Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека</i>	6
1.1. Город как среда обитания .....	6
1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища .....	10
1.3. Особенности природных условий в городе .....	14
1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность .....	18
1.5. Безопасность в повседневной жизни .....	23
<i>Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера</i> .....	28
2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения .....	28
2.2. Пешеход. Безопасность пешехода .....	35
2.3. Пассажир. Безопасность пассажира .....	39
2.4. Водитель .....	45
2.5. Пожарная безопасность .....	50
2.6. Безопасное поведение в бытовых ситуациях .....	57
<i>Глава 3. Опасные ситуации природного характера</i> .....	64
3.1. Погодные явления и безопасность человека .....	64
3.2. Безопасность на водоёмах .....	71
<i>Глава 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</i> .....	76
4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера .....	76
4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера .....	83
<b>Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</b> .....	89
<i>Глава 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение</i> .....	90
5.1. Антиобщественное поведение и его опасность .....	90

5.2. Обеспечение личной безопасности дома .....	95
5.3. Обеспечение личной безопасности на улице .....	99
<b>Глава 6. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства .....</b>	<b>103</b>
6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения .....	103
6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности .....	109
6.3. Виды террористических актов и их последствия .....	112
6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности .....	122
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни .....</b>	<b>129</b>
<b>Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни .....</b>	<b>130</b>
7.1. О здоровом образе жизни .....	130
7.2. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья .....	135
7.3. Рациональное питание. Гигиена питания .....	143
<b>Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье .....</b>	<b>147</b>
8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека .....	147
8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия) .....	153
<b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи .....</b>	<b>155</b>
<b>Глава 9. Первая помощь и правила её оказания .....</b>	<b>156</b>
9.1. Первая помощь при различных видах повреждений ...	156
9.2. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия) .....	159
9.3. Первая помощь при отравлениях (практические занятия) .....	160

<b>Приложения</b> .....	165
<i>Приложение 1. Дорожные знаки</i> .....	165
<i>Приложение 2. Безопасность при использовании средств бытовой химии, инструментов, на занятиях физической культурой</i> .....	178
<i>Приложение 3. Рекомендации по безопасному поведению человека при чрезвычайных ситуациях природного характера</i> .....	181
<i>Приложение 4. Рекомендации специалистов по безопасному поведению при чрезвычайных ситуациях техногенного характера</i> .....	185
<i>Литература</i> .....	188



Учебное издание

Серия «Академический школьный учебник»

**Смирнов Анатолий Тихонович**  
**Хренников Борис Олегович**

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **5 класс**

Учебник для общеобразовательных учреждений

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Лыняная*

Редактор *М. В. Маслов*

Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, А. А. Казакова, М. Е. Поталенкова*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Художник *О. И. Крамаренко*

Дизайн макета *О. Г. Ивановой*

Компьютерная вёрстка

и техническое редактирование *О. В. Храбровой*

Корректор *И. Н. Панкова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.  
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 17.01.2012. Формат 70×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Гарнитура TextBookC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 10,22 + 0,48 форз.  
Тираж 50 000 экз. Заказ № 30768 (П-Г).

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

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО «Смолен-  
ский полиграфический комбинат». 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1.