МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Ангарский промышленно – экономический техникум»
(ГБПОУ ИО «АПЭТ»)

Авторская педагогическая разработка
(Комбинаторная**)**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности

Для всех специальностей 1 курса дневного отделения

Автор разработки:
Лебедева Т.А.,

Ангарск, 2018

ОДОБРЕНО
цикловой комиссией профессионального цикла
по специальностям 38.02.01, 38.02.04

РАССМОТРЕНО на заседании
методического совета и рекомендовано
к использованию в учебном процессе

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....**Ошибка! Закладка не определена.**
Пояснительная записка.....4
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. 7
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2 8
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4. 11
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 14
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6. 15
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7 16
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....19

Пояснительная записка

Дисциплина Основы безопасность жизнедеятельности изучается студентами на первом курсе.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности, как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

На практических занятиях обучающиеся овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения;
- моделировать ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья;
- выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС;
- моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС;
- моделировать ситуации по оказанию первой помощи
- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- применять первичные средства пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите;
- определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни;
- усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Для успешного выполнения практических работ обучающиеся обязаны ознакомиться с порядком их проведения и изучить соответствующие разделы теоретического курса.

Обучающиеся должны четко представлять задачу, уметь проводить необходимые расчеты

Описание каждой практической работы содержит:

1.тему, цели работы;

2.краткий теоретический материал;

3.порядок выполнения работы, а так же перечень контрольных вопросов, с целью выявить и устранить недочеты в освоении рассматриваемой темы;

Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое обеспечение. Организация и проведение занятий, в частности подготовка обучающихся к занятию, инструктаж, выполнение ими заданий, оформление работы, значительно упрощаются с методической точки зрения, когда существуют письменные методические указания по их проведению.

Цель методических указаний:

— обеспечить четкую организацию проведения практических занятий по дисциплине ОБЖ, дать возможность студентам, пропустившим учебное занятие, самостоятельно выполнить, оформить и защитить практическую работу.

Правила выполнения практических работ:

В процессе проведения практических занятий по ОБЖ обучающиеся:

— находят подтверждение теоретических положений, убеждаются в наличии определенных закономерностей и алгоритмов поведения;

— формируют практические умения и навыки организации и проведения

— спасательных мероприятий, вырабатывают умение сравнивать, анализировать, обрабатывать теорию, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, оформлять результаты исследования.

Типичными заданиями для практических занятий по ОБЖ являются:

— индивидуальные задания; групповые задания;

— групповая дискуссия.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия, подобраны дополнительные задания для обучающихся, работающих в более быстром темпе.

План занятия включает в себя следующие пункты:

1. внеаудиторная самостоятельная подготовка обучающихся к занятию;
2. проверка преподавателем теоретической подготовленности обучающихся к занятию;
3. инструктирование обучающихся по проведению ими практической работы;
4. выполнение практических заданий;
5. обсуждение итогов выполнения работы;
6. оформление отчета о проделанной работе;
7. оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения обучающимися соответствующими умениями.

Практические занятия носят репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся пользуются подробными инструкциями, в которых указаны:

1.цель работы;

2.пояснения (теоретические положения и понятия);

3.оборудование и материалы;

4.порядок выполнения работы;

6. контрольные вопросы;

7.литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся не пользуются подробными инструкциями, им не дается порядок выполнения необходимых действий; такие работы требуют от обучающихся самостоятельного подбора материала и методики, выбора способов выполнения работы.

В работах, носящих поисковый характер, обучающиеся должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

При планировании практических занятий используется сочетание репродуктивных, частично-поисковых и поисковых заданий.

Оценки за выполнение работы могут выставляться в форме дифференцированного зачета

Практические работы выполняются каждым обучающимся самостоятельно в полном объеме и согласно содержанию методических указаний.

Методика проведения практических занятий

Порядок выполнения практических занятий включает:

1. Краткое сообщение преподавателя о целях практического занятия, порядке его проведения и оформления отчета.
2. Выполнение задания обучающимися.
3. Индивидуальные консультации преподавателя в ходе проведения практического занятия.
4. Подведение итогов практического занятия преподавателем.
5. Информацию о следующих практических занятиях.

Правила оформления практических работ:

1. Практические работы выполняются в отдельной тетради.
2. Таблицы, рисунки, схемы чертят простым карандашом.
3. Работы выполняются аккуратно, разборчивым почерком.
4. Практическая работа выполняется в аудитории.

Отчет о выполненной работе должен содержать:

1. Тему занятия, тему и номер практической работы.
2. Исходные данные практического занятия в соответствии с заданным вариантом.
3. Выполненное задание.
4. Ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки:

1. «5» -правильно, грамотно выполненные задания и ответ на

2. контрольные вопросы
3. «4» -правильно и грамотно выполненные задания.
4. «3» -выполнено не менее 60 % задания.
5. «2» -выполнено менее 60% задания.

Перед выполнением работы обучающийся должен отчитаться перед преподавателем за выполнение предыдущей работы. Обучающийся должен на уровне понимания и воспроизведения предварительно усвоить необходимую для выполнения практических работ теоретическую и практическую информацию.

Обучающийся, пропустивший практическую работу по какой либо причине, выполняет пропущенную работу самостоятельно, пользуясь, при необходимости, консультациями преподавателя.

Порядок отчетности по практическому занятию

Обучающиеся, отсутствующие на практическом занятии, выполняют задания практического занятия самостоятельно, получая при необходимости консультации преподавателя.

Не зачтенный отчет по практическому занятию должен быть исправлен и повторно сдан на проверку.

Все замечания, сделанные преподавателем, должны быть устранены до дифференцированного зачета.

Выполненные практические задания сдаются преподавателю во время зачета.

Без выполнения заданий обучающийся до зачета не допускается.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1.

Тема: Изучение основных положений организации рационального питания

Цель: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

Задание

Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.

1. Кратко ответить на контрольные вопросы.

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов.

При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключающая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкостей

трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возврата, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течении рабочего дня.

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, необходимо произвести следующий расчет:

62 * (получившееся кол-во ккал) = суточная потребность человека 62 * 37,6225 = 2332,6 ккал.

К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям. 2332,6 * 10% + 2332,6 = 2565, 6 ккал

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов А.Т, Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ А.Т. Смирнов - М.: «Просвещение», 2014. —319 с. 11класс)
2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Н.В.Косолапова - М.: «Академия», 2015. —320 с
3. Воробьёв Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Ю.Л.Воробьев - Издательство: М.: АСТ, Астрель. 2016- 290с. 11 класс

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Тема: Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров.

Цель: закрепить знания безопасного поведения на дороге.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

Задание:

1. Изучить основные обязанности пешеходов.
2. Изучить правила поведения пассажиров в различных видах общественного транспорта.

Письменно ответить на контрольные вопросы:

1. Назовите основные правила безопасного улицы пешеходами.
2. Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте.
3. Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая? Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Как вы считаете, разрешен ли обгон на пешеходном переходе?

2. Какие качества характеризуют уровень общей культуры водителя в области безопасности дорожного движения?

ЛИТЕРАТУРА.

1. Смирнов А.Т, Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ А.Т. Смирнов - М.: «Просвещение», 2014. —319 с. 11класс)
2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Н.В.Косолапова - М.: «Академия», 2015. —320 с
3. Воробьёв Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Ю.Л.Воробьев - Издательство: М.: АСТ, Астрель. 2016- 290с. 11 класс

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

ТЕМА: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Цель: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

По окончании изучения темы учащиеся должны:

а) знать причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших бедствие;

б) овладеть навыками безопасного поведения в случае аварии транспортных средств.

время выполнения 1 час

Изучение нового материала

1. Основные причины вынужденного автономного существования.
2. Первоочередные действия потерпевших бедствие.
3. Решение об уходе с места аварии или ожидании помощи в районе бедствия.
4. Основные моменты
5. Теоретическая часть.
6. Понятие о выживании и автономном существовании, их примеры.

Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации

1. (стихийные бедствия, резкие изменения погодных условий, потеря ориентировки, аварии на транспорте) в условиях природной среды.
2. Условия, определяющие успех выживания.
3. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии
4. Практическая часть.
5. Отработка практических действий потерпевших бедствие при условной аварии транспортного средства (машина, речное судно, самолет).
6. Отработка действий на месте аварии до прибытия помощи.
7. Отработка действий при уходе с места аварии.

Основные причины вынужденного автономного существования:

Первоочередные действия потерпевших бедствие.

Современная цивилизация, техническая революция окружили человека определенным комфортом. Появление современных конструкций кораблей, самолетов, автомобилей, создание эффективных средств радиосвязи, телевидения и бытовой техники изменили его жизнь, отучили жить среди дикой природы. Но

нередко случается так, что человек оказывается вырванным из привычного образа жизни. Представьте, что это происходит в безлюдной местности, в океане, пустыне, непроходимом лесу или тундре. В этом случае у него моментально возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях.

Что же такое выживание и автономное существование?

Выживание — активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

Автономное существование - нахождение человека в определенных, часто сложных, природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.

Основное условие, определяющее успех выживания или гибель, настрой человека на выход из этой ситуации, его желание возвратиться домой, моральные обязательства перед близкими людьми и обществом, сознание того, что ему еще многое нужно сделать.

Аварийная ситуация обычно возникает внезапно, и ее развитие не всегда можно предсказать. Поэтому порядок действий в таких ситуациях зависит от конкретной обстановки.

Опыт многих людей, побывавших в экстремальных ситуациях, связанных с авариями транспортных средств (самолета, поезда, автотранспорта и др.), позволил определить общую схему первоочередных действий потерпевших бедствие.

Что надо сделать в первую очередь, если вы потерпели бедствие при аварии транспортных средств:

1. перебраться самим и помочь перебраться пострадавшим в безопасное место;
2. покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
3. оказать пострадавшим первую медицинскую помощь;
4. сориентироваться на местности и уточнить свое местонахождение
5. при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

После выхода из опасной ситуации, непосредственно угрожающей жизни, необходимо решить, что делать: ждать помощи на месте или попытаться добраться до ближайшего населенного пункта.

Решение оставаться на месте аварии принимают в тех случаях, когда:

сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (горы, лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т. п.) направление на ближайший населенный пункт и расстояние до него неизвестны;

большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из- за полученных травм. Приняв решение оставаться на месте аварии, необходимо придерживаться основных правил безопасного поведения, которые позволят выжить и дождаться помощи спасателей.

Решение об уходе с места аварии принимают, если:

- точно известно местонахождение ближайшего населенного пункта, расстояние до него невелико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т. п.;
- люди не могут быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей их густой растительности;
- в течение трех суток нет связи и помощи.

На месте происшествия необходимо обозначить направление своего ухода: выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т. п.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Назовите основные принципы вынужденного автономного существования в природных условиях.
2. Приведите примеры (из жизни, книг или фильмов) оживания людей в природной среде.
3. Какие качества помогают выжить людям, попавшим в беду?
4. Какие первоочередные действия необходимо предпринять потерпевшим бедствие в безлюдной местности?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Микрюков В.Ю, Безопасность жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ В.Ю. Микрюков - М.: КНОРУС, 2013. —288 с.
2. Смирнов А.Т, Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ А.Т. Смирнов - М.: «Просвещение», 2014. —319 с. 11класс)
3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Н.В.Косолапова - М.: «Академия», 2015. —320 с
4. Воробьёв Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Ю.Л.Воробьев - Издательство: М.: АСТ, Астрель. 2016-290с. 11 класс

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4.

ТЕМА: Изучение первичных средств пожаротушения

Цель: Изучить применение , принцип действия и выбор средств первичного пожаротушения.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

Задание:

1. Используя дополнительный материал к практическому занятию ознакомьтесь с первичными средствами пожаротушения (ПСП).
2. Изучите принцип действия ОП и ОУ.
3. Ознакомьтесь с устройством ОП и ОУ. Зарисуйте схему в тетрадь, подпишите основные составляющие огнетушителей
4. Как работать с огнетушителем?

Основной поражающий фактор

— ударная волна, мощность которой в 4 – 6 раз больше энергии взрыва обычного боеприпаса.

Зажигательное оружие – совокупность зажигательных веществ и средств их боевого применения. Оно применяется в целях поражения
живой силы противника, уничтожения его техники, запасов средств для создания пожаров.

Основные поражающие факторы

— тепловая энергия и токсичные для человека продукты горения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первичные средства пожаротушения

Первичные средства пожаротушения (ПСП) - это инструменты и

материалы, применяемые для огнетушения, эффективные в начальной стадии возгорания. Эти средства могут быть использованы людьми, не обладающими профессиональными знаниями борьбы с огнем, до прибытия на объект пожарной бригады. ПСП размещают в местах, специально для этого оборудованных - в пожарных шкафах, на пожарных стендах и пожарных щитах

Виды первичных средств пожаротушения

1.Огнетушащие вещества

Вода — самое популярное средство борьбы с огнем. Когда вода подается на очаг возгорания, часть не испарившейся жидкости впитывается и снижает температуру горящего объекта. Растекаясь по полу, вода препятствует возгоранию не охваченных пламенем частей интерьера.

Поскольку вода является электропроводником, она не пригодна для тушения оборудования и сетей, которые находятся под напряжением. Категорическизапрещается лить воду на легковоспламеняющиеся жидкости. Такие жидкости образуют на поверхности воды маслянистые пятна, и, растекаясьвместе с водой, продолжают гореть на ее поверхности;

Песок и земля - вещества, которые эффективно борются с воспламенением горючих жидкостей (бензин, масла, смолы, керосин и др.)

Насыпая землю по периметру горящей зоны, пытайтесь окружить место возгорания и воспрепятствовать растеканию горящей жидкости. После этого следует забросать горящую поверхность слоем земли, которая перекроет доступ кислорода, необходимого для процесса горения, и впитает жидкость.

2.Пожарный ручной инструмент и пожарный инвентарь.

На пожарных стендах и пожарных щитах располагается пожарный инструмент - ломы, лопаты, багры, крюки, топоры и пр. Пожарный инвентарь, как правило, устанавливается рядом с пожарным щитом или стендом- это может быть ящик с песком, бочка или чан с водой и др.

Пожарный инструмент. Пожарное оборудование.

Кран пожарный - применяются в комплекте с пожарным стволом и пожарным рукавом на внутреннем противопожарном водоснабжении. Может использоваться как для тушения небольшого пожара, так и для серьезного противостояния огню в качестве дополнительного средства пожаротушения

Располагаются пожарные краны в пожарных шкафах. Они просты в применении и не требуют специальных навыков и умений. При установлении факта возгорания, необходимо открыть шкаф, соединить последовательно пожарный

ствол, пожарный рукав и кран. Повернуть вентиль крана и приступить непосредственно к тушению пожара;

Огнетушитель — стационарное или ручное устройство, предназначенное для пожаротушения путем выброса запасенного огнетушащего состава. Ручной огнетушитель- это красная емкость цилиндрической формы, имеющая трубку или сопло. При введении огнетушителя в активное состояние выпускается пожароподавляющее вещество, которое под большим давлением выходит из сопла. Этим пожароподавляющим веществом может быть вода, пена, порошковые или газовые химические соединения. Согласно нормам пожарной безопасности, все производственные помещения предприятий, расположенных на территории РФ, должны быть оснащены огнетушителями. Требование об обязательном наличии огнетушителя в автомобильном транспорте есть в правилах дорожного движения многих государств мира.

Огнетушители. Порошковые огнетушители (ОП) предназначены для тушения пожаров твердых, жидких и газообразных веществ (в зависимости от марки используемого огнетушащего порошка), а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1 кВ (1000 В).

Принцип работы передвижного огнетушителя ОП-50(З) основан на вытеснении огнетушащего порошка (при открытом клапане запорного устройства) сжатым воздухом, находящимся в емкости.приведения огнетушителя в действие необходимо выполнить следующее:

- Убедиться, что огнетушитель заряжен подкатить огнетушитель на расстояние 5-8 метров к очагу пожара и установить его в вертикальном положении
- Снять и проложить без перегибов и скручиваний шланг подачи порошка выдернуть чеку и повернуть рычаг запорной головки на 180
- Открыв выпускной клапан, направить струю порошка в зону пожара зигзагообразными движениями для достижения большего охвата пламени порошковым облаком. Тушение производить с наветренной стороны. Допускается многократное открытие и закрытие выпускного клапана при тушении . Пожара, используется для транспортировки огнетушащих веществ в зону возгорания, а также для разбора тлеющих конструкций, вскрытия дверей и пр.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Отчего возникают пожары в электропроводке?
2. Назовите службы, занимающиеся пожарной безопасностью?
3. К средствам пожаротушения относятся?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Смирнов А.Т., Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник / Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н. – М.: Издательство АСТ – ЛТД, 2013. – 320 с.
2. Общие правила поведения в условиях ЧС. [Электронный ресурс] www.zamos.r /.– Электронные данные. – Режим доступа:

http://www.zamos.ru/info/vz/rubric/fireman/8541/ /.свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. Рус

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

ТЕМА: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС.

Цель: познакомиться с устройством и назначение гражданского фильтрующего противогаза (ГП - 7) и индивидуальной аптечки.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

Задание.

1. Внимательно рассмотрите устройство противогаза.
2. Зарисуйте противогаз, подпишите его части :

— лицевая часть
— фильтрующе - лицевая коробка
— узел клапана вдоха
— переговорное устройство (мембрана)
— узел клапана выдоха
— обтюрато
— наголовник
— лобная лямка
— височные лямки

Контрольные вопросы:

1.Какие средства индивидуальной защиты вы знаете ?

2.Для чего предназначен ГП - 7?

3.Какие предметы бытовой одежды можно использовать для защиты при отсутствии ЗФО?

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Средства защиты органов дыхания?
2. Средства индивидуальной защиты населения?
3. Назначение индивидуальной аптечки?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Микрюков В.Ю, Безопасность жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ В.Ю. Микрюков - М.: КНОРУС, 2013. —288 с.
2. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Н.В.Косолапова - М.: «Академия», 2015. —320 с.
3. Воробьёв Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Ю.Л.Воробьев - Издательство: М.: АСТ, Астрель. 2016- 290с. 11 класс

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6.

ТЕМА: Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Цель: познакомиться с методами и правилами временной остановки кровотечений, техникой наложения жгута.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

ЗАДАНИЕ:

1. Изучить дополнительный материал к практическому занятию составить краткие ответы на контрольные вопросы:
2. Назовите признаки артериального кровотечения, в чем отличия артериального кровотечения от венозного?
3. Кратко сформулируйте главные правила остановки кровотечения при венозном и артериальном кровотечении..
4. Почему время наложения жгута ограничено ?
5. Назовите главные правила наложения жгута.
6.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию.

Остановка венозного кровотечения венозное кровотечение можно остановить наложением давящей повязки,при которой поверх стерильной салфетки накладывается толстый слой ткани и туго привязывается к ране. При наложении такой повязки соблюдают следующие правила: кожу вокруг повреждения на расстоянии 3-4см от краев раны обрабатывают раствором антисептика, на рану накладывают стерильную салфетку, которую 2-3 турами фиксируют к бинтуемой поверхности, в проекцию раны укладывают плотно сложенную салфетку (марлю, бинт, вату и т. д.) для локального сдавливаниякровоточащих тканей, которые туго бинтуют последующими турами бинта.

Дополнительно к давящей повязке может быть остановлено приданием им возвышенного (выше уровня сердца) положения.

Достаточно надежно останавливается венозное кровотечение при максимальном сгибании конечности. При кровотечении из верхней конечности руку сгибают в локтевом суставе, и предплечье туго привязывают к плечу. При кровотечении из нижней конечности ногу сгибают в коленном суставе, и голень туго привязывают к бедру, или ногу сгибают в тазобедренном суставе и бедро привязывают к туловищу.

Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения

проводится наложением давящей стерильной или давящей повязки на рану и приданием поврежденной части тела приподнятого положения по отношению к туловищу. В некоторых случаях временная остановка этих видов кровотечений может быть окончательной.

Остановка артериального кровотечения

Артериальное кровотечение из небольших сосудов останавливается также как венозное наложением давящей повязки и максимальным сгибанием конечности. Артериальное кровотечение из крупных сосудов можно остановить только наложением резинового жгута или жгута-закрутки.

При наиболее опасном для жизни артериальном кровотечении временная остановка кровотечения достигается наложением жгута, закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания, прижатием артерии выше места ее повреждения (сонная артерия прижимается ниже раны).Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения — пальцевое прижатие. Артерии прижимают в местах, где они проходят вблизи кости или над ней. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове — ниже.

Сдавливание сосудов производят несколькими пальцами одной или двух рук.

Выполнив пальцевое прижатие сосуда, надо быстро наложить, где это возможно, жгут или закрутку и стерильную повязку на рану.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается?
2. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
3. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Смирнов А.Т, Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ А.Т. Смирнов - М.: «Просвещение», 2012. —319 с. (11класс)
2. Микрюков В.Ю, Безопасность жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ В.Ю. Микрюков - М.: КНОРУС, 2013. —288 с.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

ТЕМА: Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Цель: познакомиться с причинами внезапной остановки сердца и дыхания, с признаками клинической смерти, а также научиться навыкам первой медицинской помощи при остановке сердечной деятельности.

ОСНАЩЕНИЕ: Тетрадь для практических работ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

1. Изучить дополнительный материал к практическому занятию
2. Составить краткие ответы на контрольные вопросы:
3. Что такое клиническая смерть, каковые признаки?
4. Какие есть способы проведения искусственного дыхания?
5. Что необходимо предпринять перед тем, как проводить искусственное дыхание?
6. Каковы главные правила проведения искусственного дыхания?
7. Как провести непрямой массаж сердца?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к практическому занятию

Реанимация - это восстановление или временное замещение резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма.

После прекращения работы сердца и легких клетки тела живут от 3 до 7 мин. Этот короткий период называется клинической смертью.

Признаки клинической смерти:

Отсутствуют:

♦♦♦ сознание;
♦♦♦ самостоятельное дыхание;
♦♦ реакция на боль;
♦ пульс на сонной артерии.

Зрачок широкий, не реагирует на свет. Клиническая смерть является последней обратимой фазой умирания, при которой, несмотря на отсутствие кровообращения в организме и прекращение снабжения его тканей кислородом, в течение определенного времени еще сохраняется жизнеспособность всех органов, в том числе и высших отделов центральной нервной системы. Благодаря этому имеется возможность восстановления жизненных функций организма с помощью реанимационных мероприятий.

В обычных температурных условиях клиническая смерть продолжается 3-7минут, после чего восстановить нормальную деятельность центральной нервной системы невозможно. Время клинической смерти может бытьдольше, если на пострадавшего воздействуют низкие температуры - например утопление в холодной воде.

Признаками клинической смерти являются: отсутствие сознания, дыхания и сердечной деятельности.

При клинической смерти необходимо немедленное проведение сердечно-легочной реанимации.

Прекардиальным ударом можно заставить сердце заработать так же синхронно, как и прежде. Цель удара как можно сильнее сотрясти грудную клетку, что станет толчком к запуску остановившегося сердца.

Если удар нанесен в течение первой минуты после остановки сердца, то вероятность оживления превышает 50 %. Если после этого сердце не «запустилось», то тогда приступают к СЛР.

Как правильно делать искусственное дыхание .

1. Назначение искусственного дыхания обеспечить газообмен ворганизме, т. е насыщение крови пострадавшего кислородом и удаление из крови углекислого газа.Кроме того, искусственное дыхание, воздействуя рефлекторно на дыхательный центр головного мозга, способствует восстановлению самостоятельного дыхания пострадавшего.Газообмен происходит в легких, воздух, поступающий в них, заполняет множество легочных альвеол, к стенкам которых притекает кровь, насыщенная углекислым газом. Стенки альвеол очень тонки, и общая площадь их у человека достигает в среднем 90 м2. Через эти стенки и осуществляется газообмен, т. е. из воздуха в кровь переходит кислород, а из крови в воздух — углекислый газ. Кровь, насыщенная кислородом, посылается сердцем ко всем органам, тканям и клеткам, в которыхблагодаря этому продолжаются нормальные окислительные процессы, т е. нормальная жизнедеятельность.
2. Подготовка к искусственному дыханию.

Прежде чем приступить к искусственному дыханию, необходимо быстро выполнитьследующие операции:

— освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды;
— уложить пострадавшего на спину на горизонтальную поверхность ;
— максимально запрокинуть голову пострадавшего , под лопатки

— следует подложить валик из свернутой одежды,
— пальцами обследовать полость рта, и если в нем обнаружится
— инородное содержимое (кровь, слизь и т. п.), удалить его, вынув
— одновременно зубные протезы, если они имеются.

3. Способы искусственного дыхания

Способ искусственного дыхания «изо рта в рот».

Он заключается в том, что оказывающий помощь вдувает воздух из своих легких в легкие пострадавшего через его рот. Он делает глубокий вдох и затем с силой выдыхает воздух в рот пострадавшего. При этом он должен охватить своим ртом весь рот пострадавшего, а своей щекой или пальцами зажать ему нос. Затем оказывающий помощь откидывается назад, освобождая рот и нос пострадавшего, и делает новый вдох. В этот период грудная клетка пострадавшего опускается и происходит пассивный выдох.

Маленьким детям вдувание воздуха можно производить одновременно в рот и нос, при этом оказывающий помощь должен охватить своим ртом рот и нос пострадавшего. Наилучшая проходимость дыхательных путей пострадавшего обеспечивается при трех условиях: максимальном отгибании головы назад, открытии рта, выдвижении вперед нижней челюсти.

Иногда оказывается невозможным открыть рот пострадавшего вследствие судорожного сжатия челюстей. В этом случае искусственное дыхание следует производить по способу «изо рта в нос», закрывая рот пострадавшего при вдувании воздуха в нос.

При искусственном дыхании взрослому человеку вдувание надо делать резко 10 —12 раз в минуту (т. е. через 5 — 6 с), а ребенку — 15 — 18 раз (т. е. через 3 — 4 с). При этом поскольку у ребенка вместимость легких меньше, вдувание должно быть неполным и менее резким.При появлении у пострадавшего первых слабых вдохов следует приурочивать искусственный вдох к началу самостоятельного вдоха.

Искусственное дыхание необходимо проводить до восстановления глубокого ритмичного самостоятельного дыхания.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. С какой частотой выполняется искусственное дыхание при оказании помощи взрослому человеку?
2. Какова нормальная частота дыхания здорового человека?
3. Что может быть использовано в качестве ровной твердой поверхности для размещения пострадавшего при проведении реанимационных мероприятий?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Смирнов А.Т, Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ А.Т. Смирнов - М.: «Просвещение», 2012. —319 с. (11класс)
2. Микрюков В.Ю, Безопасность жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ В.Ю. Микрюков - М.: КНОРУС, 2013. —288 с.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Смирнов А.Т, Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ А.Т. Смирнов - М.: «Просвещение», 2012. —319 с. (11класс)
2. Микрюков В.Ю, Безопасность жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ В.Ю. Микрюков - М.: КНОРУС, 2013. —288 с.
3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник/ Н.В.Косолапова - М.: «Академия», 2015. —320 с.

Дополнительные источники:

4. Смирнов А.Т., Основы безопасности жизнедеятельности, [Текст]: Учебник / Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н. – М.: Издательство АСТ – ЛТД, 2012. – 320 с.
5. Общие правила поведения в условиях ЧС. [Электронный ресурс] www.zamos.r /.– Электронные данные. – Режим доступа: http://www.zamos.ru/info/vz/rubric/fireman/8541/ /.свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. Рус
6. Основные законы РФ об охране здоровья граждан. [Электронный ресурс] studmedic.narod.ru /.– Электронные данные. – Режим доступа: http://studmedic.narod.ru/Entsiklopedii/Zakon/index.htm/.свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. Рус