

АДМИНИСТРАЦИЯ ОЗИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА
ИВАНОВИЧА МАСЛЕННИКОВА» ОЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
Педагогического совета Протокол № 1
От « 30 » 08 2024 года

«Утверждаю»
Директор МОУ
«СОШ им. И.И. Масленникова ОМР СО
О. В. Растошанская
Приказ № 320
от « 02 » 09 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: Ознакомительный

«Школа безопасности»

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор программы
Карачев Евгений Александрович,
Педагог дополнительного образования

п. Сланцевый Рудник, 2024

РАЗДЕЛ №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» относится к **ознакомительному уровню**, носит социально-гуманитарную направленность и разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 02.07.2021);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 247 «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (в ред. от 11.06.2021);
3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по нац. проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» действует до 1 сентября 2028 г;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
16. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей».
17. Порядок разработки и утверждения дополнительной общеразвивающей программы
Дополнительная общеразвивающая программа является локальным нормативным документом.
18. Уставом МОУ «СОШ им. Героя Советского Союза И.И. Масленникова» ОМР СО;
19. «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МОУ «СОШ им. Героя Советского Союза И.И. Масленникова» ОМР СО.

Актуальность: заключается в том, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела. Она призвана расширить кругозор ребенка и дать ему

соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

В основу программы «Школа безопасности» заложены принципы практической направленности - индивидуальной или коллективной проектной деятельности.

Уникальность данной программы обусловлена использованием в образовательном процессе большого многообразия современных моделей и оборудования, что позволяет сделать процесс обучения не только ярче, но и нагляднее и информативнее. При демонстрации возможностей имеющихся устройств используются мультимедийные материалы, что повышает заинтересованность учащихся к данному виду деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся к действиям в любой ситуации и ЧС. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность, ответственность за себя и других. Содержание программы является доступной формой массового обучения школьников приемам и способам выживания и действия в ЧС. Привлекает детей тем, что у них имеется реальная возможность подготовиться и проверить себя в ситуациях, приближенных к реальным условиям выживания, что крайне важно для творческих личностей и будущих защитников Отечества.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается:

Ключевой идеей программы является воспитание *Личности безопасного типа* и подготовка учащихся к реальной жизни.

Комплексность данной программы дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Программа «Школа безопасности» создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, формирования Личности безопасного типа, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Адресат программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» предназначена для обучения школьников в возрасте 10-13 лет.

Особенности набора детей: свободный.

Возрастные особенности детей 10-13 лет:

У детей в возрасте 10-13 лет происходит перестройка памяти, активно развивается логическая память, способность ко многим видам обучения, активизируются любознательность, желание продемонстрировать свои способности.

Объем программы курса обучения составлена из расчета 72 учебных часа в год.

Сроки реализации программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев).

Режим занятий. Занятия проводятся по 2 академических часа 1 раз в неделю с перерывом между занятиями 10 минут.

Формы обучения

Основной формой учебной работы групповое занятие.

Наполняемость учебной группы 12 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, навыки оказания первой медицинской помощи, стремление к здоровому образу жизни, совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие.

Задачи:

Образовательные:

- создать условия для формирования культуры *личности здорового типа*;
- сформировать представление об основах здорового образа жизни;
- сформировать представление о правах и обязанностях несовершеннолетних;
- сформировать представление об опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни;
- сформировать представление об источниках возможной опасности и опасных ситуациях;
- создать условия для формирования представления об эмоциях в экстремальных ситуациях;
- научить навыкам безопасного поведения дома;
- научить навыкам безопасного поведения на улицах, дорогах, на транспорте и на природе;
- научить навыкам по оказанию помощи в случае возникновения пожара;
- сформировать представление о чрезвычайной ситуации;
- сформировать представление о терроризме и безопасном поведении в случае теракта;
- научить навыкам оказания первой помощи;
- сформировать навыки организации свободного времени;

Развивающие:

- создать условия для самостоятельности обучающихся в принятии ими решений;
- развитие способностей учащихся, способствующих становлению *личности здорового типа*;
- развивать мотивацию к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья подростков.
- развивать интеллектуальные навыки: активную речь, внимание, все виды памяти, образное мышление, умение моделировать ситуацию, конструктивно работать в «проблемном поле»;

- развивать умение связно, точно, четко, лаконично выражать свои мысли и адекватно по содержанию передавать их другому;
- развивать положительный опыт межличностного общения и решения нестандартных ситуаций в городских и естественных природных условиях;

Воспитательные:

- формировать общую культуру обучающихся;
- способствовать развитию индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии детей;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни,
- формировать экологическую культуру обучающихся;
- формировать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- формировать психологическую культуру и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;
- воспитывать чувство ответственности и взаимовыручки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Безопасность в быту и общественных местах	34	12	22	Практическая работа
2	Безопасность в природной среде	22	6	16	Наблюдение. Работа с творческим заданием
3	Основы противодействия экстремизму и терроризму	6	2	4	Практическая работа
4	Первая помощь	10	4	6	Наблюдение. Работа с творческим заданием

	Итого	72	24	48	Защита проектов
--	-------	----	----	----	-----------------

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Введение. Безопасность в быту и общественных местах (34 ч.)

Теория (12 ч): Общие правила безопасного поведения. Техника безопасности на занятиях. Основные источники опасности в быту. Источники и профилактика травм в быту. Алгоритм действий при ЧС. Правила пользования газом и электричеством. Опасные и вредоносные компьютерные программы. Источники опасности в общественных местах. Основные риски в ситуациях криминогенного характера в общественных местах. Пожарная безопасность в общественных местах. Правила поведения в толпе, при массовых беспорядках, панике. Ответственность несовершеннолетних. Правила дорожного движения. Безопасность пешехода. Правила поведения при ДТП.

Практика (22 ч.): Решение ситуационных задач. Создание памяток и алгоритмов., Создание мультипликационного сюжета «Кот и птичка». Создание мультипликационного сюжета «Безопасность детей». Получение умений и навыков для безопасности в повседневной жизни. Ситуационная игра «Безопасность в быту». Проведение соревнований при изучении темы «Первая помощь и допсихологическая помощь в ЧС».

Тема 2. Безопасность в природной среде (22 ч.)

Теория (6 ч.): Виды автономного существования. Организация отдыха на природе. Способы ориентирования. Добыча и очистка воды. Добыча пищи. Съедобные и ядовитые растения Саратовской области. Правила безопасного поведения в горах и в лесу. Сигналы бедствия и способы подачи. Чрезвычайные ситуации природного характера. Правила поведения при ЧС природного характера. Способы защиты населения от ЧС.

Практика (16 ч.): Решение ситуационных задач. Отработать алгоритм поведения при возникновении ЧС. Изучить сигналы бедствия. Квест-игра «Зона поражения».

Тема 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму (6 ч.)

Теория (2 ч.): Экстремизм. Терроризм.

Практика (4 ч.): Решение ситуационных задач. Коммуникативно-ситуативные упражнения.

Тема 4. Первая помощь (10 ч.)

Теория (4 ч.): Здоровье и факторы, его определяющие. Неинфекционные заболевания и их профилактика. Оказание первой помощи. Первая помощь при травмах и ранах. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при воздействии высоких и низких температур.

Практика (6 ч.): Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика

переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Тренировка приемов на тренажерах Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Практические занятия на манекенах с использованием учебно-практического оборудования. Деловая игра «Архитектор проектов». Творческая деятельность, решение практических задач. Создание проекта. Подготовка и проведение презентации по проекту. Публикация проектов в Сети. Защита проектов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения программы

- будут сформированы знания, представления и познавательный интерес к изучаемому предмету;
- будет сформирован, устойчивый интерес к понятиям «экстремальные и чрезвычайные» ситуации;
- будут сформированы представления об источниках возможной опасности и опасных ситуациях, которые могут возникнуть в быту, правилах безопасного поведения при возникновении ч/с в доме;
- будут сформированы представления об опасных ситуациях, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми, о правилах обеспечения сохранности личных вещей;
- будут сформированы представления о сущности терроризма и правилах поведения в случаях угрозы и наступлении данной опасной ситуации;
- будут сформированы представления о безопасном поведении на улицах и дорогах; при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте; при движении по открытой местности: ориентирование, правила поведения во время дождя, грозы, снегопада и др.;
- будут сформированы представления о ядовитых растениях, грибах, ягодах;
- будут сформированы представления о правилах поведения при встрече с опасными животными и насекомыми;
- будут сформированы представления об основных видах травм у детей (порезы, ссадины, царапины, отравления), их причинах и признаках;
- учащиеся получают навыки по оказанию первой помощи в ч/с ситуациях;
- будет сформирована положительная мотивация к учебной деятельности: «Я хочу учиться!» – самый желаемый планируемый образовательный результат.

Метапредметные результаты освоения программы

- у учащихся будут сформированы практический навык и общеинтеллектуальные умения познавательных процессов;
- учащиеся будут анализировать итоги деятельности, делать выводы, умозаключения;

- у учащихся будут сформированы предпосылки учебной деятельности: умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- учащиеся будут ориентироваться в своих знаниях, находить ответы на поставленные вопросы
- учащиеся будут проводить самооценку и оценку деятельности;

Личностные результаты освоения программы

- в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, учащиеся будут делать выбор, как поступить (при поддержке взрослого);
- будут выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы;
- будут понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

В результате изучения курса «Школа безопасности» обучающийся должен знать и понимать:

- варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;
 - физиологические резервы человеческого организма;
 - способы преодоления экстремальных ситуаций;
 - правила оказания доврачебной помощи;
 - природные лекарственные средства;
 - приемы самозащиты
- уметь:
- определять стороны света;
 - ориентироваться на местности;
 - преодолевать препятствия;
 - добывать огонь;
 - действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и социального характера;
 - производить правильную укладку парашюта;
 - выполнять специальные комплексы физических упражнений;
 - защищать себя и окружающих в различных криминогенных ситуациях
- а также использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения жизни и здоровья своей и окружающих.

РАЗДЕЛ № 2. «Комплекс организационно- педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и их периодичность

Для определения результативности освоения программы используются следующие виды аттестации:

- входная диагностика (сентябрь) – оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса, проводится с целью определения уровня развития детей;
- промежуточный контроль (декабрь) – оценка качества усвоения учащимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения);

- итоговый контроль (май) – оценка уровня достижений учащимися по завершении освоения программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей: заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Оценочные материалы

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- карта личностного роста, индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе,
- схема самооценки «Мои достижения»

см. Приложение 3

см. Приложение 2

Формы контроля: беседа, собеседование, практическое задание на определение умений и навыков.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, фотографии занятий, протоколы входного, промежуточного, итогового контроля.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Ответы на контрольные вопросы, турнирные таблицы.

2.1. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы организаций и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- а) по источнику материала: словесные, наглядные, практические;
- б) по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;
- в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;
- г) по степени взаимодействия педагога и учащихся: пассивные, активные и интерактивные.

2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- а) методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
- б) методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, предъявление требований, «упражнения» в выполнении требований, поощрения, порицания).

3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля;
- в) методы практического контроля и самоконтроля.

К наглядным методам относятся: демонстрация, показ образца, иллюстрация.

К практическим методам относятся:

Наблюдение - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

Опыты - самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая практических исследовательских умений с помощью различного оборудования.

Практические методы учения – формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий (письменные и устные упражнения, практические и лабораторные работы, некоторые виды самостоятельных работ).

Объяснительно-иллюстративные - педагог сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.

Репродуктивные усвоение знаний (на основе заучивания), умений и навыков (через систему упражнений). Педагог подбирает необходимые инструкции, алгоритмы и задания, обеспечивающие многократное воспроизведение знаний и умений по образцу

Характеристики педагогических технологий

- развивающее обучение;
- программированные технологии;
- проблемно-исследовательский подход;
- игры;
- проектный подход;
- информационно-коммуникативные технологии (ИКТ);
- сбережение здоровья.

Формы занятий

- лекции - изложение преподавателем предметной информации;
- дискуссии - постановка спорных вопросов с целью отработки умения отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- конференции - совещания для обсуждения различных тем и выработки решений; экскурсии, научные экспедиции - поездки с ознакомительными и информационными задачами;
- обучающие игры - моделирование различных жизненных обстоятельств с дидактической целью.

РАЗДЕЛ № 3. «Воспитание»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Цель: Способствовать разностороннему развитию личности, в том числе активной гражданской позиции и чувству патриотизма. Воспитывать чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни других людей.

- воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;
- развитие трудовых умений и навыков,
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде;
- воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях;
- формирование культуры и навыки сетевого взаимодействия;

Задачи:

обеспечение необходимых условий для личностного развития;
укрепление здоровья; профессиональное самоопределение и творческий труд детей;
социальная защита, поддержка, реабилитация и адаптация к жизни в обществе;
социализация детей; работа с семьей;
формирование общей культуры; организация содержательного досуга.

3.2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, турнирах в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.3. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Дата, события, практики, мероприятия	Участники	Дата проведения	Ответственные
1.	«Никого дороже нет...»	Объединение	25.11.2024	Карачев Е.А.
2.	«Новогодний серпантин» «Урок безопасности» День	Объединение	23.12.2023	Карачев Е.А.

	спасателя			
3.	«Урок безопасности» День спасателя	Объединение	21.04.2024	Карачев Е.А.
4.	Акция «Салют, Победа!»	Объединение	05.05.2024	Карачев Е.А.
5.	Участие в муниципальный и региональных конкурсах	Объединение	Учебный год	Карачев Е.А.

3.4. Календарный учебный план

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Введение. Безопасность в быту и общественных местах – 34 ч.								
1-2	09	02	16.00-17.45	Беседа	2	Основные источники опасности в быту.	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Беседа. Инструктаж по ТБ.
3-4	09	09	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Правила пользования газом и электричеством. Пожарная безопасность в жилых домах	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
5-6	09	16	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Один дома. Домашние животные. Бытовая химия	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
7-8	09	23	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Источники и профилактика травм в быту	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
9-10	09	30	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Правила дорожного движения. Правила поведения при ДТП	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
11-12	10	07	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Безопасность пешехода. Безопасность велосипедиста.	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР	Опрос, демонстрация навыка

						Пассажир	СО, каб.26	
13-14	10	14	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Безопасность на железнодорожном транспорте и в метро	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
15-16	10	21	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Безопасность на водном и воздушном транспорте	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
17-18	10	28	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Источники опасности в общественных местах	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
19-20	11	11	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Основные риски в ситуациях криминогенного характера в общественных местах	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
21-22	11	18	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Пожарная безопасность в общественных местах	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
23-24	11	25	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Правила поведения в толпе, при массовых беспорядках, панике	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
25-26	12	02	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Культура взаимодействия с окружающими людьми. Конфликты, их предупреждение	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка

						и выход из них		
27-28	12	09	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Буллинг и троллинг в школьной среде. Как не стать жертвой манипуляторов и мошенников	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
29-30	12	16	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Опасные увлечения молодёжи. Ответственность несовершеннолетних	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
31-32	12	23	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Опасные и вредоносные компьютерные программы. Опасный контент	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
33-34	12	30	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Роль личности в профилактике вовлечения в деструктивные течения и группы	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
Раздел 2. Безопасность в природной среде – 22 ч.								
35-36	01	06	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Виды автономного существования. Причины вынужденной автономии	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
37-38	01	13	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Организация отдыха на природе. Способы ориентирования.	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
39-40	01	20	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Добыча и очистка воды. Добыча пищи. Съедобные и ядовитые	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка

				занятие		растения региона проживания	СО, каб.26	
41-42	01	27	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Обустройство временного жилища	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
43-44	02	03	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Правила безопасного поведения на водоёмах	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
45-46	02	10	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Правила безопасного поведения в горах и в лесу	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
47-48	02	17	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Сигналы бедствия и способы подачи	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
49-50	02	24	16.00-17.45	Практическое занятие	2	ЧС природного характера, характерные для региона проживания	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
51-52	03	03	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Правила поведения при ЧС природного характера	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
53-54	03	10	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Правила поведения при ЧС техногенного характера	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
				Беседа, Практическое занятие		ЧС техногенного характера,	МОУ «СОШ им.	Опрос, демонстрация

55-56	03	17	16.00-17.45	занятие	2	характерные для региона проживания	И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	навыка
Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму – 6ч.								
57-58	03	24	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	2	Экстремизм	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
59-62	03, 04	31, 07	16.00-17.45	Беседа, Практическое занятие	4	Терроризм	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
Раздел 4. Первая помощь – 10ч.								
63- 64	04	14	16.00-17.45	Беседа	2	Здоровье и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
65-66	04	21	16.00-17.45	Беседа	2	Иммунитет. Инфекционные и неинфекционные заболевания и их профилактика	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
67-68	04	28	16.00-17.45	Беседа	2	Правовые основы оказания первой помощи. Первая помощь при травмах и ранах, при отсутствии сознания,	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка
69-70	05	05	16.00-17.45	Беседа	2	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Опрос, демонстрация навыка

						воздействию высоких и низких температур.		
71-72	05	19	16.00-17.45	Практическое занятие	2	Оформление и публичная защита проектов (исследовательских работ)	МОУ «СОШ им. И.И.Масленникова» ОМР СО, каб.26	Демонстрация навыка
Итого					72ч.			

3.5 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обучения	Количество
1	Кабинет технологический	1
2	Стулья	18
4	Столы	16
5	Шкаф для хранения	2
6	Стол педагога	1
7	Расходный материал (мини-диски, CD-диски, DVD-диски, бумага, маркеры, ручки и т.д)	По необходимости и по возможности
Учебно-методический материал		
1	Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд.,2010 г	1
2	Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 г	1
3	Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.М., 2011 г	1
4	Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г	1
5	Катастрофы и человек. Ю.Л.Воробьев. М., кн. 1, 2010 г	1
Технические средства обучения		
1	Компьютер (ноутбук)	1
2	Проектор	1
3	Интерактивная доска	1
4	МФУ (Многофункциональное устройство: сканер-принтер-копир)	1
5	Наличие подключения к сети Internet (от 32 Кбит/с до 20 Мбит/с и выше)	По возможности
Учебно-практическое оборудование		
1	Набор имитаторов травм и поражений, шина лестничная	1

2	Тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной реанимации	1
3	Тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей,	1
4	Шейный воротник	1
5	Табельные средства для оказания первой медицинской помощи	3
6	Коврик для проведения сердечно-легочной реанимации	2

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы:

Педагог дополнительного образования Карачев Евгений Александрович, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Школа безопасности», имеет высшее педагогическое образование, первую квалификационную категорию, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности. Педагог прошёл курсы повышения квалификации по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Владеет необходимыми теоретическими знаниями и умениями по применению информационно-коммуникационных технологий. Список литературы

Для педагога

1. Айзман Р. И. Значение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в современной подготовке школьников / Р. И. Айзман, В. А. Королев // Сибирский педагогический журнал. — 2012. — № 7. — С. 21—25.
2. Акимова Л. Внеурочная деятельность учителя ОБЖ с позиции системного подхода / Л. Акимова // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2009. — № 9. — С. 25—30.
3. Мадьярова Л. И. Подготовка учащихся к олимпиаде по ОБЖ как одно из направлений формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников [Электронный ресурс] / Л. И. Мадьярова // Открытый урок — Первое сентября. — 2018
4. Мазурин Е. П. Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций: учебное пособие / Е. П. Мазурин, Р. И. Айзман. — М.: КРОНУС, 2018.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы. В 2 ч.: учебник / под науч. ред. Ю. С. Шойгу. — М.: Просвещение, 2021.

Для обучающихся и родителей

1. Бубнов В. Г. Атлас добровольного спасателя / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова — М.: 2021.

2. Гафнер В. В. Предмет ОБЖ в свете ФГОС общего образования второго поколения // В. В. Гафнер // Вестник НЦБЖД. — 2013. — № 4 (18). — С. 32—38.
3. Занько Н. Г. Безопасность жизнедеятельности. — 15-е изд., стер. / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян и др. — СПб.: Лань, 2016.
4. Запалацкая В. С. Управление развитием системы работы с одарёнными детьми в условиях региона (на примере Московской области) / В. С. Запалацкая // Вестник Май-копского государственного технологического университета. — 2017. — № 1. — С. 47—53.
5. Степанова Г. Н. Оценка образовательных достижений учащихся: методические рекомендации. — СПб.: АППО, 2014.

Интернет –ресурсы:

1. <http://www.obzh.ru/>
2. <https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>
3. <https://www.obj.pf/>

Список электронных ресурсов для детей:

1. Журнал «Здоровье школьника» - <http://www.za-partoi.ru>
2. Журнал «Семья и школа» - www.chpk.ru или mag7a.narod.ru
3. Интернет-портал «Солнышко» - www.solnet.ee
4. Безопасность пешехода <http://www.warning.dp.ua/bezop13.htm>
5. Пропаганда ПДД http://gibdd.onego.ru/p_propag.htm

Инструкция по мерам безопасности для учащихся при проведении прогулок и туристских походов

1. Общие требования безопасности.

К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

Быть готовым возможному воздействию следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания ПМП при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1–4 часа, а продолжительность туристического похода не должна превышать: для учащихся 1–2 классов – 1 день; 3–4 классов – 3 дня; 5–6 классов – 18 дней; 7–9 классов – 24 дня; 10–11 классов – 30 дней.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

1. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода.

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

В начале похода следует объяснить детям, что разрешено в отношении **костра**, а что запрещено и почему. Помогать разжигать костер – можно и нужно. Подкладывать хворост в костер – можно, вынимать из костра ветки и размахивать зажженным кончиком – нельзя, чтобы случайно не попасть в лицо товарищу.

III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода.

Учащийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов, во избежание ожогов и лесных пожаров, не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;

- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

1. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать ПМП, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

Личная аптечка. Руководствуйтесь индивидуальным подходом. В дополнение к универсальному набору возьмите медикаменты с расчетом на ваши и вашего ребенка индивидуальные особенности, хронические заболевания. Кроме того, возьмите средства от насекомых и для уменьшения зуда от укусов; для предотвращения солнечных ожогов и для их лечения; средства для обработки порезов и ушибов.

1. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода.

После окончания похода необходимо:

Осмотреть себя на наличие на коже клещей. При обнаружении клещей незамедлительно обратиться в ЛПУ

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2

Оценочный материал

Тест. «Правила поведения на природе» для проверки знаний у обучающихся

1. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:

- а) резкое изменение природных условий; б) неумение ориентироваться на местности; в) переезд на новое место жительства из одного района города в другой;
- г) вынужденное автономное существование; д) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения; е) смена климатогеографических условий; ж) заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; з) автономное существование туристской группы в природных условиях, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.

3. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной?

Укажите правильный ответ:

- а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута.

4. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)? Укажите правильный ответ:

- а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
- б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте; в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

5. Из нижеперечисленных объектов, выберите те, которые являются линейными ориентирами:
- а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет; г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека; з) трактор в поле.
- Наиболее удобной обувью в походе являются:**
- а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые; г) кроссовки; д) полуботинки; е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.
7. **Как высушить резиновые сапоги в походе? Укажите правильный ответ:**
- а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра
8. **Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:**
- а) однотонного цвета; б) из камуфлированного материала; в) яркая, демаскирующая.
9. **Что необходимо знать, если группа попала в экстремальную ситуацию на природе? Укажите правильные ответы:**
- а) есть ли пострадавшие, уставшие и ослабленные члены группы; б) кого из членов группы можно направить в разведку для определения местонахождения населенного пункта; в) возможно ли определить свое местонахождение; г) сколько имеется продуктов питания; д) имеется ли теплая одежда и личное снаряжение (спички, ножи, компас и т.д.); е) имеется ли специальный инструмент для строительства временного жилища, заготовки дров и разведения костра; ж) имеются ли средства связи; з) какая может быть погода в ближайшее время.
10. **Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:**
- а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с трассы, лыжни; г) остановиться на развилке тропы; д) построить временное жилище; е) развести костер.
- Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:**
- а) прислушаться к звукам; б) определить, сколько времени двигались; в) остановиться и оценить ситуацию; г) найти возвышенное место и оглядеться; д) вспомнить свой путь; е) искать тропу или дорогу, ручей или реку; ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях; з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.
13. **Приметами хоженной тропы могут быть:**
- а) высокая трава; б) примятая трава; в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды; д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки.
16. **В солнечный полдень тень указывает направление на:**
- а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

Тесты по ОБЖ на тему: «Правила поведения на природе» Вариант 1

1. **Что необходимо знать в походе? (выбрать правильный ответ)**
- а) правила личной гигиены; б) дисциплину; в) правила личной безопасности.
2. **Какая задача при подготовке и проведении похода является главной? Укажите правильный ответ:**
- а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута; г) все верно.
3. **Что необходимо предпринять, если во время маршрута вы заблудились?**
- а) искать тропу или дорогу обратно; б) найти возвышенное место; в) успокоиться и оценить обстановку
4. **Наиболее удобной обувью в походе являются:**
- а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) туфли на высокой платформе; г) кроссовки;
5. **Как высушить промокшую обувь в походе? Укажите правильный ответ:**

- а) вытащить из обуви стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить обувь сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить обувь к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них обувь
6. **Обеззараживание воды в походных условиях осуществляется:**
а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; г) очисткой через марлю и вату.
7. **Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Ваши действия в правильной последовательности:**
а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с места; д) развести костер.
8. **Что необходимо предпринять если во время маршрута на вашем пути встретился дикий зверь?**
а) кричать очень громко; б) размахивать руками; в) застыть на месте.
9. **При прохождении маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:**
а) при наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; б) если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь;
в) подавать аварийные сигналы поисковым группам; г) при помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; д) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;
10. **В походе ваш товарищ слегка поранил руку. Что вам необходимо сделать?**
а) наложить шину; б) обработать рану; в) дать успокоительное.
- 11. Что делать при укусах насекомых?**
а) дать таблетку; б) позвонить близким; в) плакать; г) ничего не делать.
- Что значит оставаться «один на один с природой»?**
а) отдых на море; б) выезд в другую страну; в) поход в лес.
- Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:**
а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер двумя – тремя спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.
14. **Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**
а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьих ягоды; г) бузина;
д) черника; е) брусника; ж) полынь;
15. **Какие главные правила должны соблюдать на природе?**
а) громко кричать; б) не разорять гнезда; в) не вырывать растения с корнями.
- Правильные ответы на тесты:**
1-абв. 2-г. 3-в. 4-абг. 5-абвг. 6-а. 7-вабд. 8-в. 9-бгвад. 10-в. 11-а. 12-в. 13-агдв. 14-бде. 15-бв.

**Итоговая аттестация. Контрольная работа
По учебнику А.Т.Смирнов; Б.О.Хренников**

1. **В процессе общения человека с природой происходит совершенствование физических качеств, каких?**
1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____
2. **Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:**
а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут; ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.
3. **Что значит автономное существование?**

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 33 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» – 18-25 и «5» – 25-33 балла.

Вариант 2

1. **При наличии велосипедной дорожки...**
А) нужно ехать только по ней; Б) ехать только по тротуару; В) ехать по проезжей части; Г) ехать в крайнем левом ряду вместе с автомобилями; Д) верно все вышеуказанное.
2. **Чего нельзя делать во время грозы?**
А) все ответы верные; Б) купаться в водоёмах; В) касаться металлических сооружений; Г) держать в руках длинные металлические предметы; Д) стоять рядом с высокими деревьями.
3. **В какое время года реки и озёра опасны?**
А) в любое время года; Б) весной; В) зимой; Г) летом; Д) осенью.
4. **Чрезмерное понижение температуры тела человека под воздействием холода – это...**
А) переохлаждение; Б) болевой шок; В) отморожение; Г) перелом; Д) обморок.
5. **Сколько времени подросткам можно находиться у монитора компьютера?**
А) 60 мин; Б) 3 часа; В) 30 мин; Г) 6 часов; Д) сколько хочешь.
6. **Что делать если укусил клещ?**
А) аккуратно расшатать и потянуть насекомое против часовой стрелки; Б) раздавить насекомое; В) залить кипятком; Г) приложить бинт с бензином; Д) смазать клеща вареньем.
7. **Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, называется ...**
А) ожогом; Б) отморожением; В) тепловым ударом; Г) ушибом; Д) разрывом связок.
8. **Правила поведения на воде.**
А) купание в разрешённых местах; Б) плавание во время грозы; В) разрешено глубоко нырять и заплывать за буйки; Г) можно цепляться за судно; Д) можно купаться ночью.
9. **Какой должна быть толщина льда, чтобы по нему можно было передвигаться человеку?**
А) не менее 10 см.; Б) не менее 15 см.; В) не менее 18 см.; Г) не менее 20 см.; Д) не менее 25 см.
10. **Для чего человеку нужны витамины?**
А) витамины способствует нормальному росту и развитию организма; Б) это таблетки, стимулирующие бодрость; В) они заменяют еду человеку; Г) чтобы играть; Д) они не нужны.
11. **Вечерний приём пищи должен быть за...**
А) 2-3 часа до сна; Б) 30 минут до сна; В) 4 часа до сна; Г) 1 час до сна; Д) 5 минут до сна.
12. **Ты получил ушиб. При этом:**
А) появилась боль; Б) появилась сыпь на коже; В) видны кости на месте повреждения; Г) продолжаешь активно двигаться; Д) ничего не происходит.
13. **Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:**
А) подорожник; Б) листья тополя; В) листья берёзы; Г) плоды яблони; Д) плоды рябины.
14. **Что делать при укусах насекомых:**
А) дать таблетку от аллергии и промыть ранку раствором марганцовки; Б) позвонить родителям; В) громко кричать; Г) ничего не делать; Д) позвонить в службу спасения.
15. **Назови признак теплового удара у детей:**
А) сухая горячая кожа, учащенный пульс; Б) ведёт себя активно; В) кожные покровы холодные; Г) появление сыпи по всему телу; Д) у детей не может быть теплового удара.
16. **Что делать при ожоге в домашних условиях?**
А) убрать с повреждённого участка тела горячий предмет; Б) проколоть появившийся волдырь иглой; В) обработать сам ожог зеленкой; Г) смазать обожженную кожу маслом; Д) вызвать пожарных.
18. **С какого возраста можно ездить на велосипеде по краю проезжей части?**
А) с 14 лет; Б) с 10 лет; В) с 16 лет; Г) с 18 лет; Д) с любого возраста.
19. **Назовите международный сигнал бедствия.**
А) SOS; Б) DOS; В) KOS; Г) SOC; Д) KOS;
20. **Что делать, если пристаёт незнакомый человек?**

А) кричать: «Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»; Б) сесть в машину к незнакомому человеку; В) пойти с ним за гаражи, в подвал; Г) позовёте его играть; Д) поведёте его к себе домой.

Ключ к тесту: 1-А; 2-А; 3-А; 4-А; 5-А; 6-А; 7-А; 8-А; 9-А; 10-А; 11-А; 12-А; 13-А; 14-А; 15-А; 16-А; 17-А; 18-А; 19-А; 20-А.

Вариант 3. Итоговая контрольная работа (тестирование)

Часть 1. Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.

1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:
А) с 12 лет; Б) с 13 лет; В) с 14 лет; Г) с 15 лет.
2. При аварийной посадке самолета необходимо:
А) выполнять указания командира корабля и экипажа; Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;
В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.
3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?
А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей; Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования; Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.
4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?
А) по часам; Б) по луне; В) по полярной звезде.
5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?
А) по памяти; Б) по растениям; **В) по небесным светилам; Г) По компасу; Д) по местным признакам.**
6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?
А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты; Б) температуру воздуха и насекомых; В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки; Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.
7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?
А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)
8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?
А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра; Б) сделаю навес над костром;
В) буду сушить на себе; Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром
9. Укажите последовательность разведения костра.
А) в любой последовательности; Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова); В) поджечь костер 2-3 спичками; Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.
10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:
А) выдавливать из ранки в течение 4 – 5 мин. несколько капель крови; Б) промыть ранку под сильной струей воды; В) отсосать яд из ранки ртом; Г) приложить к ранке холод.
11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:
А) интоксикацией; Б) акклиматизацией; В) реакклиматизацией.
12. К ядовитым растениям относятся:

- а) ландыш; б) малина; в) крапива; г) купена; д) подорожник
13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:
А) закаливание и солнечные ванны; Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться; В) купаться, загарать, мыть руки, умываться.
 14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:
А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень; Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок; В) напоить горячим чаем.
 15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?
А) через 1-2 мин.; Б) через 10-15 мин.; В) через 1,5-2 часа; Г) не рекомендуется менять.
 16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):
А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности; Б) наложить жгут на конечность; В) наложить давящую повязку; Г) продезинфицировать рану.
 17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:
А) малоподвижный образ жизни; Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
В) оптимальный уровень двигательной активности; Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
 18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:
А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
Б) систематическое курение; В) систематические занятия физической культурой;
Г) систематическое употребление пива; Д) употребление наркотиков.
 19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:
А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;
Б) ежедневная утренняя зарядка; В) ежедневное выполнение гигиенических процедур; Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет; Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);
Е) большое увлечение играми в карты, домино, лото; Ж) систематическое курение;
З) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

Часть II.

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
2. Любое повреждение кожи –
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многочасное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется _____».

Ключ к тесту

Часть I

1-В; 2-А; 3-БВГ; 4-В; 5-ВГ; 6-ДБВГ; 7-Б; 8-А; 9-БВГ; 10-В; 11-Б; 12-Г; 13Б; 14В; 15-А; 16-БГВ; 17-В; 18-БГ; 19-Д; 20-БВДЗ

Часть II.

Ожог; рана; ушиб; йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода; закаливание

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 24 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» – 18-22 и «5» – 23-24 балла.

Вариант 4 Проверочная работа.

Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:

- а) резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;

- б) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- в) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.
2. **Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:**
- а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.
3. **Наиболее удобной обувью в походе считаются:**
- а) туристические ботинки, кеды, кроссовки; б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки; в) полуботинки, сапоги, туфли.
4. **Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:**
- а) однотонного цвета; б) яркая; в) из камуфлированного материала.
5. **Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:**
- а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;
6. **Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:**
- а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- б) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.
7. **Приметами хоженной тропы могут быть:**
- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей; б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека; в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.
8. **В солнечный полдень тень указывает направление на:**
- а) север; б) юг; в) запад; г) восток.
9. **Полярная звезда указывает направление на:**
- а) север; б) юг; в) запад; г) восток.
10. **Каковы требования к месту сооружения временного жилища:**
- а) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод; б) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды; в) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия.
11. **При устройстве шалаша крышу следует накрывать:**
- а) снизу — вверх; б) сверху — вниз; в) справа — налево; г) безразлично как.
12. **Что запрещается делать при разведении костра:**
- а) использовать для костра сухую траву; б) разводить костер возле водоисточников; в) использовать для костра сухостой; г) разводить костер на торфяных болотах.
13. **Каким должно быть место разведения костра:**
- а) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; б) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника; в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м.
14. **Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:**
- а) саранча и кузнечики, термиты, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки, жабы.
15. **Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:**
- а) волчьи ягоды; б) бузина; в) иван-чай.
16. **Обеззараживание воды в полевых условиях осуществляется:**
- а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; в) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи.
17. **При преодолении болот необходимо:**
- а) вооружиться шестом, настелить гать (настил) из жердей, идти, наступая на кочки или корневища кустов; б) идти осторожно, но широким шагом, предварительно обвязав друг друга

страховочной веревкой; в) идти друг за другом, держась за руки, стараясь наступать между кочками.

18. **Первую помощь при порезе пальца в случае отсутствия аптечки можно оказать, используя:**
а) борщевик; б) сок медуницы; в) вороний глаз.
19. **Причиной несчастного случая на воде может стать:**
а) купание в запрещенных и незнакомых местах; б) длительное пребывание на солнце; в) ненастная погода и сильный ветер.
20. **Что нельзя делать при ожогах:**
а) охлаждать поврежденную конечность; б) вскрывать волдыри, оттирать корки;
в) накладывать стерильную повязку

Ключи к итоговому тесту:

1а. 2а. 3а. 4б. 5в. 6а. 7б. 8а. 9а. 10в. 11а. 12г. 13а. 14а. 15в. 16а. 17а. 18б. 19а. 20б.

Зачетное занятие – вариант

Поход по маршруту или поход стоянка, где отрабатываются индивидуальные и коллективные действия по выживанию в природной среде и оцениваются действия каждого участника похода.

Приложение 4

Правила безопасного поведения в городе

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу здоровью и жизни граждан. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время. Многолюдье притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. При нарушении своевременности медицинской помощи, бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.

Чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:

- * избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;
- * держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;
- * при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди;
- * при поиске необходимого адреса обращайтесь к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;
- * всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- * избегайте мест большого скопления людей – толпы, очереди и т.д., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;
- * будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто Вы – пешеход или водитель

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА МИТИНГЕ (В ТОЛПЕ)

Помните, что если митинг запрещен, то он превращается в экстремальную ситуацию еще до начала. На митинге соблюдайте следующие правила безопасности:

- * оставьте детей дома;
- * не берите с собой колющие и режущие предметы, сумку, не надевайте галстук, шарф;
- * без крайней необходимости не берите плакаты на шестах и палках;
- * снимите различные знаки и символику со своей одежды; если Вы не корреспондент, не берите с собой фотоаппарат и камеру;
- * возьмите с собой удостоверение личности. Держитесь подальше от милиции, т.к. с ее стороны возможны ответные действия на провокации толпы. Не приближайтесь к агрессивным настроенным группам. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне. Если возникла

стычка с милицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите и не бегите. Если Вас задержали, не пытайтесь на месте спорить и доказывать, что Вы здесь находитесь случайно. Если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами. Не поддавайтесь панике!

Никогда не идите против толпы, избегайте ее центра, а также края, опасного соседством с витринами, решетками и т.д. Уклоняйтесь от неподвижных препятствий в пути, иначе Вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками – их могут сломать. Застегнитесь и не пытайтесь поднять упавшие вещи. Главная задача в толпе – не упасть. Если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать. Если толпа плотная, но неподвижная, выбирайтесь из нее, притворившись больным, пьяным, сумасшедшим, или сделав вид, что Вас тошнит.

Знайте, что дорожные происшествия чаще всего происходят в час пик, в дни праздников, в первые и последние дни отпусков. Особенно опасна дорога зимой. На зимние месяцы приходится 60% происшествий всего года. В основном аварии происходят из-за незнания или несоблюдения правил дорожного движения. Также возможны аварии при неблагоприятных погодных условиях: снег, метель, туман и т.д.

При скользкой дороге или в туман можно врезаться в препятствие, упасть с моста в воду. Кроме того, в Вашу машину может врезаться встречный автомобиль. Соблюдая правила дорожного движения, можно хоть в какой-то степени снизить риск возникновения дорожно-транспортного происшествия (ДТП).

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ДОРОГАХ

Обучите детей следующим основным правилам поведения на дорогах:

- * без родителей улицу лучше всего переходить в группе пешеходов;
- * нельзя переходить улицу на красный свет вне зависимости от того, идут или нет машины;
- * нельзя выбегать на проезжую часть;
- * опасно выходить на мостовую из-за препятствия (тогда не видят друг друга ни водитель, ни пешеход);
- * автобус или троллейбус нужно обходить сзади, а трамвай – спереди;
- * ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти лицом к движению, тогда не только водитель видит Вас, но и Вы – водителя;
- * переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на середине – направо;
- * в ожидании перехода нельзя стоять у края тротуара, а в ожидании автобуса – у края автобусной остановки.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ – УЧАСТНИК ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

Если Вы попали в ДТП, сразу же остановитесь, осмотрите свой автомобиль и автомобиль пострадавшего водителя (если Вы виновник аварии). Если задела Вашу машину, потребуйте от виновника соответствующей компенсации. В случае отказа и до прибытия ГИБДД запишите номер машины, с которой Вы столкнулись, имя, фамилию и домашний адрес водителя. Сообщите ему свои данные. Если есть пострадавшие, ни при каких обстоятельствах не оставляйте их без помощи. Сообщите о происшествии по телефону “02” или передайте информацию на ближайший пост ГИБДД через водителей проезжающих мимо машин. Не покидайте места аварии до прибытия работников ГИБДД. Максимально сохраните все следы происшествия. Если нельзя организовать объезд, составьте схему расположения всех предметов и следов на дороге, подпишите схему у свидетелей, обязательно запишите их адреса и телефоны, и только после этого уберите машины с дороги. Если Ваша машина повреждена, оформите в ближайшем дорожном пункте ГИБДД справку об аварии для предъявления ее в страховую компанию. В течение суток сообщите об аварии в Вашу страховую компанию и не приступайте к ремонту, пока инженер страховой компании не осмотрит Вашу машину и не составит примерную смету расходов.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ – СВИДЕТЕЛЬ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ

Став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, запомните и тут же запишите номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передайте сведения в ГИБДД. Если Вы на автомобиле, остановите его, не доезжая до места аварии. Включите аварийный сигнал. Прибывшей службе ГИБДД детально опишите все, что Вы увидели на месте происшествия.

Приложение 5

Памятка: БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

1. Подготовка к турпоходу

- Необходимо предварительно определить цель похода, проложить маршрут на карте.
- Следует детально изучить район похода, собрать необходимую информацию о районе похода, наличии запретных зон, закрытых объектов, заграждений, свалок и других препятствий.
- Особенно подробную информацию необходимо получить о месте организации большого привала (конечной точке похода): о наличии там водоемов, о качестве воды, о наличии места для безопасного разведения костра и т. д.
- Необходимо определить время, которым будет располагать группа, чтобы вернуться в светлое время суток.
- Продумать и подобрать снаряжение для похода с учетом целей похода.
- Распределить все имущество между членами группы и уложить в рюкзаки. Набор снаряжения у каждого члена группы не должен превышать 8—10 кг.
- Необходимо продумать и обсудить правила поведения каждого участника похода в различных опасных и непредвиденных ситуациях, которые могут возникнуть в походе (гроза, заблудился в лесу, отстал от группы, сигналы бедствия, правила разведения костра, съедобные и несъедобные ягоды и грибы).

2. Меры безопасности во время грозы

- Не прятаться под высокие деревья, особенно дуб, тополь, ель, сосну.
- Если гроза застала на открытом пространстве, лучше присесть в сухую яму.
- Не стоит бежать.
- Если гроза застала вас в воде при купании, необходимо выйти на берег.
- Укрытие от молнии следует искать на склонах холмов или в небольших углублениях с сухим каменистым грунтом.
- В лесистой местности лучше укрыться в густом кустарнике.
- Не стоит оставаться вблизи водоемов или на открытой местности.

3. Поведение в лесу

- Прежде чем войти в лес, запомните ориентиры (дорога, река и др.).
- Запомните, с какой стороны от вас находится солнце при входе в лес, тогда при выходе надо, чтобы оно было с противоположной стороны. Учтите, что за каждый час солнце смещается на 15 градусов влево.
- Во время движения по лесу старайтесь запомнить характерные ориентиры (приметное дерево, большой камень, группу деревьев), делайте пометки (зарубки, сломите ветку).
- Если вы отстали от группы и заблудились в лесу:
 - остановитесь и успокойтесь, постарайтесь вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути;
 - постарайтесь установить направление движения, вспомнив, с какой стороны было солнце;
 - определите стороны горизонта по компасу, если его нет, по солнцу и часам, по деревьям, вспомните, в какую сторону вы шли, войдя в лес. Проанализировав все это, примите решение, что делать: оставаться на месте и ждать помощи или самому выходить из леса к линейному ориентиру, который запомнили при входе в лес;
 - при движении по лесу в заданном направлении, выбирайте 2 ориентира, дойдя до первого, снова определите направление движения и выберите очередной ориентир;

— помните! Лесная или проселочная дорога выведет к жилью. Если встретилась развилка дороги или тропы, надо идти по той, которая более протоптана.

4. Ориентирование на местности

— Для определения сторон горизонта по компасу необходимо держать компас горизонтально и отпустить тормоз магнитной стрелки, повернуть компас так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым делением шкалы; при таком положении компаса буквы на шкале С, Ю, В, З будут соответственно обращены на север, юг, восток и запад.

— Для ориентирования по Полярной звезде необходимо:

— найти на небе созвездие Большой Медведицы (семь ярких звезд, расположенных на небосклоне в виде большого ковша);

— через две крайние звезды созвездия мысленно провести прямую линию и отложить на ней от конца ковша отрезок, равный 5 расстояниям между этими звездами; в конце отрезка будет видна яркая звезда, служащая началом созвездия (ковша) Малой Медведицы. Это Полярная звезда; — встать к Полярной звезде лицом: перед вами – направление на север, сзади – юг, справа – восток, слева – запад.

— Для определения сторон горизонта по солнцу и часам:

— часы держать горизонтально так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце;

— угол между часовой стрелкой и направлением из центра циферблата на цифру 2 при летнем времени (на цифру 1 при зимнем времени) разделить пополам; линия, делящая этот угол пополам, будет указывать направление на юг.

— Для определения сторон горизонта по местным предметам необходимо иметь в виду:

— кора большинства деревьев грубее с северной стороны;

— ствол сосны обычно покрывается вторичной коркой с северной стороны;

— кора березы всегда чище с южной стороны, а разного рода трещины, неровности и коросты покрывают березу с северной стороны;

— после дождя ствол сосны черный с севера;

— с северной стороны деревья (камни) раньше и обильнее покрываются лишайниками и грибами;

— просеки в больших лесных массивах, как правило, прорубают по линиям север — юг и восток — запад.

— При ориентировании на местности чаще всего пользуются магнитными азимутами. Азимут — это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир. Для определения магнитного азимута на какой-либо местный предмет с помощью компаса необходимо:

— встать лицом к этому предмету;

— отпустить тормоз стрелки и поворачивать компас до тех пор, пока северный конец стрелки не окажется против нулевого деления шкалы;

— удерживая компас в таком положении, поворотом вращающейся крышки направить визирное приспособление мушкой на наблюдаемый предмет;

— против указателя у мушки прочесть отсчет по шкале — это будет магнитным азимутом на данный предмет.

5. Сигналы бедствия

— Для подачи сигналов бедствия в дневное время при ясной погоде целесообразно использовать костер:

— костер складывают на открытых местах: поляне, вершине холма, просеке;

— чтобы дым от костра был гуще и лучше виден, в него добавляют свежую траву, сырой мох, листья деревьев после того, как он хорошо разгорится.

— Сигналы бедствия могут подаваться криком, свистом. Эти сигналы должны иметь периодичность шесть раз в минуту с минутной паузой.

- Для привлечения внимания летчика поискового вертолета сигнал бедствия можно подавать размахивая светлым предметом на темном фоне или темным предметом на светлом фоне (на снегу).
- Для подачи сигнала поисковому вертолету можно использовать простое зеркальце, наведя солнечный зайчик на вертолет.

6. Разведение костра

- Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды.
- Костер желательно разводить на уже вытопанных площадках, на старых кострищах.
- Все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1-1,5 м.
- Противопожарная безопасность:
 - не разводите костер ближе 4—6 м от деревьев, смолистых пней или корней;
 - над костром не должны нависать ветви деревьев;
 - не разжигайте костер в хвойном молодняке;
 - не разводите костер на участках с сухим камышом, мхом или травой;
 - не разводите костер на торфяниках;
 - не разводите костер в лесу на каменистых россыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной мусор — перегной;
 - не оставляйте костер без присмотра;
 - покидая место стоянки, обязательно залейте костер.

7. Безопасное обращение с грибами и ягодами

- Не пробуйте сырой гриб на вкус.
- Не уверены, что знаете гриб, — выбросьте его.
- Никогда не собирайте грибы на промышленных пустырях и бывших помойках, а также вдоль автомагистралей.
- Не пробуйте неизвестные ягоды в лесу.

8. Смена климатогеографических условий и часового пояса

- Чтобы акклиматизация прошла безболезненно, необходимо регулярно заниматься физической культурой и закаливанием.
- При переезде в места с другим климатом целесообразно обратить внимание на одежду, обувь и экипировку местных жителей, учесть их опыт.
- Необходимо осторожно переходить к новым местным кушаньям; избегать переедания, особенно в период акклиматизации в местах с жарким климатом.
- Необходимо соблюдать питьевой режим; не пить сырую воду, ее необходимо кипятить.
- В дальнем переезде, перелете при смене часовых поясов необходимо предусмотреть сутки отдыха для привыкания к новому режиму дня.
- Эти правила необходимо соблюдать и при возвращении домой, чтобы безболезненно прошла реакклиматизация – привыкание к старым условиям жизни.

9. Безопасность при купании

- Место для купания надо выбирать вдали и выше по течению от стоков и водопоя скота.
- Дно должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.
- Безопасная скорость течения воды не более 10 м/мин.
- Безопасная температура воды не ниже +18 °С.
- Глубина водоема для не умеющих плавать должна быть не более **1,2 м**.
- Если у вас в воде появился озноб, дрожь, необходимо немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, быстро одеться.
- Запрещается:
 - входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн или после подвижных игр, необходимо охладиться в тени;
 - входить в воду сразу после приема пищи, необходим перерыв не менее 60 мин;
 - нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;
 - заплывать за буйки;
 - выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
 - устраивать игры в воде, связанные с захватами;
 - плавать на надувных матрацах или камерах;
 - подавать ложные сигналы о помощи.

10. Безопасность на замерзших водоемах

- Переходить водоем рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных предупредительными специальными знаками.
- Если безопасные места не обозначены, нужно использовать следующие правила:
- для одиночных пешеходов лед считается прочным, когда его толщина составляет не менее 7 см, для группы людей — 12 см;
- наиболее прочен чистый прозрачный лед, образовавшийся от замерзания поверхностного слоя воды;
 - мутный лед не надежен;
 - на участках, запорошенных снегом, лед тонкий и непрочный;
 - наиболее опасны участки с тонким льдом, которые образуются в местах впадения в озеро (реку) ручьев, речек;
 - серьезную опасность представляют ключи с более теплой водой вдали от берега.
 - Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости в туман, пургу, метель, сильный снегопад.
 - Если вы провалились под лед, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда; рекомендуется следующая последовательность действий:
 - опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение;
 - осторожно вытащить на лед одну ногу, затем другую;
 - переместиться на лед без резких движений, не вставая, отодвинуться подальше от опасного места;
 - на твердом льду встать и постараться быстро добраться до жилья.

Приложение 6

Памятка: Правила поведения в лесу

Окружающая природа – это настоящий подарок земли. Но человек часто не ценит ее и сам уничтожает, не смотря на то, что природа его кормит, лечит и снабжает кислородом. Давайте объединим усилия и поможем внешней среде заботиться о нас! Для этого достаточно, чтобы каждый из нас вложил свою долю помощи в общий природный фонд. А начнем мы с того, что узнаем все правила поведения в лесу.

Если вы собрались в лес

Перед тем как отправиться в лес, для начала предупредите своих родных, куда именно вы собираетесь.

Если вы будете двигаться туда на машине, рассчитайте, какое количество бензина вам потребуется.

Запаситесь спичками в сухом коробке, часами и компасом. Не забудьте взять нож, желательно, чтобы он находился не в сумке, а у вас в кармане.

Еду берите с запасом, так же как и воду, на всякий случай, если вы задержитесь.

Не срываем и не едим незнакомые растения, ягоды, грибы.

Не пьем воду из водоемов. Берем чистую воду без газа из дома.

Берем **репелленты**, надеваем закрытую одежду, на голову — кепку или панаму.

Периодически осматриваем друг друга (**актуально в регионах с активными клещами**).

Бережем природу! Не оставляем мусор, не разводим костры, не разоряем гнезда.

Следим, чтобы дети всегда находились **в зоне видимости**.

Не заходим глубоко в лес, особенно, если не знаем местности.

Выбирайте одежду **ярких цветов**, чтобы вас было видно издалека.

Если вы собираетесь в горы, одеваем **удобную одежду и обувь**, куртку, которая защитит от ветра и дождя.

В любое потенциально сложное, непроходимое, высокое (горы, скалы) место идем в тем, кто уже бывал там. Для отдыха с детьми лучше выбрать **проверенные маршруты**, сведения о которых можно найти в открытых источниках.

Берем **легкий перекус и не забываем больше пить**, чтобы избежать плохого самочувствия и слабости.

Правила безопасности в лесу

Ваша одежда должна быть яркой, если вдруг вы потеряетесь, вас не заметят в камуфляже. Наденьте куртки желтого, красного или белого цветов, желательно приклеить к ним светоотражающие рисунки или полосы.

Наметьте свой маршрут и старайтесь не уходить от него далеко. Не срезайте себе угол, в надежде добраться в какую-либо точку скорее, тем более, если быстрый путь лежит через болото.

Если ваш родственник или друг потеряется, немедленно вызовите спасательную группу. Не пытайтесь искать только самостоятельно, вы можете затоптать следы, по которым спасатели будут искать пропавшего человека.

Чтобы найти человека, который потерялся, вы можете попробовать докричаться до него или догудеться сигналом из машины. Только помните, вы должны ждать его достаточно продолжительное время на одном и том же месте. По рассказам людей, которым приходилось теряться, часто получается так, что они идут на сигнал, а когда доходят до нужного места, видят, что машина уже уехала.

Обязательно возьмите с собой медикаменты. В лесу может стать плохо тем, кто не имеет хорошей физической подготовки, так же могут обостриться какие-то хронические заболевания, если они у вас есть.

Внимательно смотрите под ноги в лесу, чтобы не заработать вывих и не провалиться в какую-то яму.

Мусор

Соблюдайте правила поведения в лесу, не оставляйте на природе мусор. Вы можете оставить остатки продуктов в одном месте, например, под кустом, чтобы животные могли полакомиться, если же они не съедят остатки пищи, то с ней произойдет процесс разложения и вред природе нанесен не будет. Если у вас получилось большое количество отходов, то выкопайте для них небольшую ямку, положите их туда и засыпьте их землей или прикройте дерном.

То, что нельзя сжечь в костре: резину, железные банки, полиэтилен, стекло, пластиковые бутылки, заберите с собой, не поленитесь довести все это до самого близлежащего контейнера. Если вы обожжете жестяные банки до такого состояния, что они уже начнут ломаться, то можете оставить их на месте стоянки. Никогда не разбивайте стеклянные бутылки! Вы же не хотите поранить себя, других людей или лесных зверей? Тем более, что в большую жару, стекло может превратиться в подобие лупы и стать причиной лесного пожара.

Не нужно оставлять ненужные для вас вещи на природе. Гнутые дуги от палатки или старые кроссовки ни кому не понадобятся, все равно буквально через пару дней их вид будет совсем нетоварным. Мусор в лесу за вами убирать никто не станет, ведь лесных дворников пока не существует. Еще с дому захватите с собой мешок или коробку для мусора.

Костер

Не разводите костер вблизи деревьев и кустов, отойдите от них хотя бы на 1,5 метра. В противном случае, вы устроите пожар, особенно в том случае, когда дождя не было длительное время. А пожар в лесу потушить будет так сложно, что вряд ли у вас это получится. Если вы видите рядом костровое место, то не устраивайте новое. Вам самим будет значительно легче создать огонь на земле, прогретой углями, к тому же, вы сохраните минимум два квадратных метра лесной почвы для жизни растений, животных и микроорганизмов. Если вы не нашли готового места для костра, то снимите немного верхнего слоя с почвы (дерна) и разложите его вокруг своего кострища для того, чтобы создать естественное препятствие. Когда будете уезжать, верните дерн на свое место для того, чтобы точечное выгорание быстро зарастало.

Никогда не оставляйте костер, уезжая домой! Залейте его водой и подождите, пока он полностью потухнет. Обязательно убедитесь, что он не загорится снова после вашего ухода. Если у вас есть лопата, то лучше перекопать землю прямо вместе с золой. Не раскидывайте угли, чтобы огонь не разгорелся снова. Ведь вы уедете, а ваш пикник может привести к тому, что лес просто возьмет и сгорит. Если вдруг вы увидите поблизости лесной или травяной пожар, соблюдайте правила поведения в лесу – немедленно звоните 112 или 01, чтобы приехала пожарная охрана МЧС.

Для курильщиков

Люди, которые имеют вредную привычку курить, считают, что их окурки – совсем не мусор и бросают их куда попало. Они не знают, что окурки ядовитые. Использованная сигарета все равно сохраняет в себе вредные свойства. Помимо этого, окурки часто становятся причиной пожара,

попадая в сухую траву. Никогда не бросайте их в реку, так как крупные рыбы легко могут проглотить их и попасть на чей-то стол в качестве далеко не полезной пищи. Хорошо тушите окурки и сжигайте их в костре или же забирайте с собой.

Лесные жильцы

Правила безопасности в лесу предохраняют каждого от контакта с дикими животными. В лесу все мы гости, а поэтому не имеем права диктовать свои порядки или обижать зверей. Не забывайте, что столкнетесь с насекомыми, если не любите их, то запаситесь средствами от комаров. Лучше не приближайтесь к змеям, лягушкам, червям, ящерицам. Они кажутся вам вредными и бесполезными, а на самом деле, они являются неотъемлемой частью природной среды. Потревожив их, вы приносите вред всей лесной системе.

Правила поведения детей в лесу

Если вы берете с собой в лес детей, то обязательно проведите им инструктаж. Они очень любознательны, а их тяга ко всему новому может привести к печальным последствиям. Итак, они должны услышать от вас, что обязаны:

Быть все время рядом с родителями, а отходить от них можно максимум на 10-15 метров, но только так, чтобы находиться в зоне видимости.

Ни в коем случае не есть и не пробовать листья растений, ягоды, а тем более грибы! Пусть знают, что существует Бледная Поганка, которая способна лишить жизни человека, который всего лишь ее облизал.

Не подходить близко и не прикасаться к животным и насекомым. В лесу много змей, мышей и клещей, которые быстро заносят инфекции.

Не приближаться к рекам и водоемам.

Если вдруг почувствуют опасность, сразу позвать вас на помощь.

Никогда не упускайте детей из вида. Если на прогулку с вами отправилось много детей, то лучше делайте периодически перекличку. Следите за тем, чтобы ребята не подходили близко к костру, котелкам с горячей водой и горячим предметам. Если планируете купание, захватите с собой круги и спасательные жилеты. Не допускайте, чтобы дети самостоятельно отправились в лес! Соблюдая эти несложные правила, вы превратите свою прогулку в замечательный отдых без ущерба для себя и природы.

Приложение 7

Правила безопасности для детей

С раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные, и общаться надо только с теми, кого знаешь. Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

Для этого нужно ребенку навсегда усвоить «Правила четырех «не»:

1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;
2. Не заходи с ними в лифт или подъезд;
3. Не садись в машину к незнакомцам;
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Очень важно объяснить ребенку, что **незнакомец – это любой человек, которого не знает сам ребенок.**

Незнакомец может назвать ребенка по имени, сказать, что пришел по просьбе его мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету. Но если человек ребенку незнаком, то он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: «Я его не знаю!»

Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не пришлют за ним в школу, домой или во двор незнакомого человека. Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.

НА УЛИЦЕ:

– Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько ты вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.

- В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.
- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.
- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.
- Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.
- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.
- Добираться до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.
- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.
- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют – не ходи!
- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки и прочую еду.

В ПОДЪЕЗДЕ:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице, пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.
- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.
- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

ДОМА:

- Никогда не впускай в квартиру незнакомца. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.
- Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать.
- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОРОДЕ:

дорога, наземный транспорт, метро:

- Улицу надо переходить только на зеленый сигнал светофора или по «зебре» – белым полоскам на асфальте
- Не вступайте на проезжую часть, пока не убедитесь в полной безопасности: если для вас загорелся зеленый свет, подождите, пока все машины остановятся, а на «зебре» будьте еще внимательнее
- Самым безопасным для перехода улицы является подземный переход
- Несмотря на то, что есть правило – переходить автобус и троллейбус сзади, а трамвай – спереди, лучше дождитесь, когда они отъедут, и после этого переходите улицу по пешеходному переходу
- Старайтесь не выходить на дорогу из-за припаркованных автомобилей – они закрывают обзор
- Никогда не пытайтесь «перегнать» автомобиль, дождитесь, пока машины проедут или остановятся на светофоре или перед «зеброй»
- Переходить дорогу нужно тогда, когда свободны обе полосы. А если вы все же оказались на разделительной полосе – не дергайтесь вперед или назад, дождитесь, пока машины проедут
- Научитесь понимать сигналы автомобиля – гудок, сирену, «поворотники». Они подскажут, как складывается дорожная ситуация и какие маневры собираются делать автомобили

- Ждите общественный транспорт только на специальных остановках, не ближе 1 м от проезжей части
- Садитесь в транспорт, только дождавшись его полной остановки
- Старайтесь не стоять у дверей и тем более не облокачиваться на них
- Готовьтесь к выходу заранее и выходите только после полной остановки
- Стоять на эскалаторе нужно справа, проходить (но не бежать!) слева, при этом рука должна лежать на поручне
- Нельзя подсовывать пальцы под поручень эскалатора, проверять ботинком ширину щели между ступеньками и стенкой, садиться на ступеньки
- В ожидании поезда стойте подальше от края платформы, а не стремиться пролезть в первые ряды. Толпа, наседая, может случайно столкнуть на рельсы или в проем между вагонами
- Нельзя заходить за ограничительную линию – выступающее зеркало заднего вида первого вагона вполне может задеть человека
- Если у вас что-то упало на рельсы, не надо пытаться достать вещь самому – обратитесь к дежурному, и он специальными клещами с длинной ручкой достанет то, что вы уронили.

Если с вами случилась большая неприятность, и вы оказались на рельсах метро:

- не пытайтесь самостоятельно или с помощью взрослых выбраться на платформу. Даже не все взрослые знают, что как раз вдоль платформы проходит контактный рельс, находящийся под смертельным напряжением в 850 Вольт
- если поезда еще нет, идите по глубокой ложбинке между рельсами к началу платформы, где есть чёрно-белая рейка, которая обозначает остановку первого вагона. Машинист вас увидит и не продолжит движение
- если поезд уже въезжает на платформу, ложитесь в лоток между рельсами лицом вниз, головой к поезду, максимально пригнув её. Лоток достаточно глубокий и поезд не заденет не только ребёнка, но и взрослого. Лежать под поездом конечно очень страшно, зато безопасно. Как только поезд уедет, идите к началу платформы за черно-белую рейку, где с помощью дежурного можно не рискуя жизнью выйти на перрон.

ВЕЛОСИПЕДЫ И РОЛИКИ

- По закону ездить на велосипеде по дорогам города и улицам разрешается детям с 14 лет и только без пассажиров
- Тем, кому не исполнилось 14 лет, можно ездить на велосипеде по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам
- Запрещается кататься на велосипеде по тротуарам, дорожкам парков и бульваров
- Переходить дорогу нужно только пешком, держа велосипед за руль
- Ни в коем случае нельзя цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство
- Очень важно научиться ездить на велосипеде медленно – удерживать равновесие на велосипеде тем труднее, чем медленнее ты едешь, что особенно важно для города
- Велосипед должен иметь исправные тормоза, накаченные шины, светоотражатели и звонок
- Одно из главных требований при катании на роликах – умение тормозить
- Нельзя кататься на роликах на проезжей части
- Обязательно нужно пользоваться налокотниками, наколенниками, налокотниками и надевать шлем
- Старайтесь не выезжать во дворы, пока не научитесь кататься на закрытых площадках, стадионах, в парках
- Также необходимо научиться «правильно» падать. Если чувствуете, что теряете равновесие, наклонитесь немного вперед и вытяните руки, чуть согнув их в локтях. Постарайтесь избежать падения на спину, а если это не удастся, пригните подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ТОЛПЕ

- Главное правило – избегать толпы
- Если вы всё же оказались в толпе, держитесь подальше от середины, а также металлических ограждений, стен, витрин, мусорных контейнеров – всего твердого, к чему могут прижать
- Не надо пробовать пробиться сквозь толпу или сопротивляться ей. Нужно, не останавливаясь, двигаться вместе с ней

– Если началась давка, немедленно выбросьте все предметы из рук, освободитесь от шарфа и сумки на длинном ремне. Руки должны быть не прижаты к телу, а согнуты в локтях и направлены сжатыми кулаками вверх – тогда вы сможете защитить грудную клетку. Можно также сцепить ладони в замок перед грудью

– Главная задача в толпе – не упасть. Если вы все же упали, постарайтесь как можно быстрее встать на ноги. Не вставайте на четвереньки – так вы делаете уязвимыми ваши руки

– Если вы упали и встать не удаётся, свернитесь клубком, прикройте предплечьями голову, а ладонями затылок.

– Не паникуйте, не поддавайтесь провокационным крикам, что нужно куда-то бежать

– Выйдя из толпы, не надо метаться в поисках потерявшихся спутников. Лучше стойте и ждите в спокойном месте, а если увидите сотрудников полиции – подойдите к ним и скажите, что вы потерялись

– Обязательно помните наизусть свой адрес и телефон

– Если поблизости нет сотрудников полиции, не надо обращаться к незнакомым людям, звонить в квартиры жилого дома – лучше поискать телефонный автомат. В звонке в полицию вам не откажут и в магазине либо госучреждении.

КАК НЕ ОКАЗАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ В СОВЕРШЕНИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

в Никогда не соглашайтесь «постоять на углу и свистнуть, подать другой знак, когда кто-нибудь пойдет». Чем в это время будут заниматься другие, вы можете не узнать, но, когда их поймают, обязательно упомянут, что вы тоже участвовали в преступлении

в Никогда не отзывайтесь на просьбу помочь чьему-то приятелю, потерявшему ключи от квартиры – пролезть в форточку и открыть дверь изнутри

в Никогда не берите на хранение домой какие-либо вещи – они могут быть крадеными

в Будьте осторожны с выбором друзей. Оказаться в плохой компании – значит подвергать себя постоянному риску

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Придумайте вместе с детьми семейный пароль, который каждый сможет использовать в качестве сигнала в случае опасной ситуации.
2. Если ваш ребенок добирается до дома без сопровождения взрослых, придумайте вместе с ним постоянный и наиболее безопасный маршрут. Договоритесь с ребенком о том, что он постоянно будет ходить именно этой дорогой.
3. Научите ребенка беречь ключи и расскажите ему, что делать, если он их потеряет. Выходя из дома, ребенок должен проверять, взял ли он ключ с собой.
4. Оговорите границы окрестностей, в которых ребенок может гулять.
5. Сформируйте у ребенка привычку рассказывать о том, как он провел время, когда оставался без вашего присмотра.
6. Ребенок обязательно должен знать свое имя, имена родителей, домашний адрес и телефон. Это поможет ему добраться до дома, если он потерялся.
7. Дети должны знать, как и в каких случаях можно позвонить в полицию, противопожарную службу и скорую помощь.