

А. Т. Смирнов Б. О. Хренников М. В. Маслов

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5
класс



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Рабочая тетрадь

А. Т. Смирнов Б. О. Хренников М. В. Маслов

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Рабочая тетрадь

5 класс

Учебное пособие для
общеобразовательных организаций

4-е издание

Москва
«Просвещение»
2016

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

Авторы *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов*

Рабочая тетрадь содержит проверочные задания, тесты, кроссворды, которые можно использовать для закрепления знаний, полученных при изучении учебника «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» (под ред. А. Т. Смирнова).

ISBN 978-5-09-037889-5

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

Предисловие

Мир, в котором мы живём, несёт в себе не только радостные события и весёлые приключения, в нём также встречаются опасности. Они подстерегают человека в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и т. п.

Человечество накопило богатый опыт поведения в опасных ситуациях. Усвоив его, вы, попав в любую ситуацию, опасную для жизни, сумеете подавить в себе страх и будете действовать так, как того требуют обстоятельства. Знание определённых правил поможет и в том случае, если ситуация незнакомая, так как в своей памяти вы сможете отыскать аналогичную ситуацию и, сообразуясь с обстановкой, определить верные способы своего поведения.

Материал этой рабочей тетради направлен на выработку способности самостоятельно искать решения многочисленных проблем, возникающих в жизни каждого человека. Поэтому рабочая тетрадь состоит из творческих заданий, которые помогут научиться использовать полученные знания для решения практических задач по обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих.

Выполняя задания из настоящего пособия, вы должны не только повторить изученный материал, но и самостоятельно поработать с Интернетом, специальной литературой, средствами массовой информации. Если необходимо, то спросить подсказку у родителей и взрослых, чтобы на уроки прийти со своей информацией. Начинать выполнять задание лучше после того, как вы внимательно изучите соответствующий разделу тетради параграф учебника.

Только после того как вы научитесь работать самостоятельно, можно рассчитывать на вашу подготовленность по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» за 5 класс.

Модуль 1 Основы безопасности личности, общества и государства



Раздел 1.

Основы комплексной безопасности

Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

1.1. Город как среда обитания

ЗАДАНИЕ № 1

Дополните информацию:

«Город — это населённый пункт, жители которого, как правило, не занимаются сельским хозяйством. Однако не каждый населённый пункт может считаться городом. Так, согласно российским законам, город должен иметь не менее _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) 15 тыс. жителей
- б) 12 тыс. жителей
- в) 10 тыс. жителей
- г) 8 тыс. жителей

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте на свои места определения современных городов: большие, города-миллионеры, крупные, крупнейшие, малые, средние.

Современные города в зависимости от количества жителей делятся на:

_____	до 50 тыс. жителей
_____	50—100 тыс. жителей
_____	100—250 тыс. жителей
_____	250—500 тыс. жителей
_____	500—1 млн жителей
_____	свыше 1 млн жителей

ЗАДАНИЕ № 3

Определите, к какому типу городов по количеству жителей относится ваш город.

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«В моём городе проживает _____ жителей. Он относится к _____ городам Российской Федерации».

Если вы живёте в сельской местности, определите, сколько жителей живёт в вашем районном центре и к какому типу городов в зависимости от количества жителей он относится. Ответ запишите ниже.

ЗАДАНИЕ № 4

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Современного человека в городской жизни привлекает прежде всего возможность совместными усилиями всех жителей города более полно удовлетворять _____ и _____ потребности: в _____, _____, _____, _____, _____ и т. д.».

ЗАДАНИЕ № 5

Запишите названия трёх опасных ситуаций, наиболее часто возникающих в вашем регионе:

1. _____
2. _____
3. _____

1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите, какие приборы и аппаратура используются для удовлетворения потребностей человека в его жилье:

- | | |
|------------------|----------|
| 1. газовая плита | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | и т. д. |

ЗАДАНИЕ № 2

Перечислите основные системы жизнеобеспечения вашего дома (квартиры) и обозначьте их предназначение с помощью таблицы:

Системы жизнеобеспечения	Предназначение

ЗАДАНИЕ № 3

Вставьте пропущенные в тексте слова: «Нарушение правил электробезопасности может привести к _____».

Нарушение правил эксплуатации водопровода и канализации может привести к _____».

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «Чтобы жилище всегда было в хорошем состоянии, необходимо _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

а) не обращать внимание на размещение предметов и личных вещей

б) проводить уборку помещений только по особым случаям (приход гостей, праздник и т. д.)

в) постоянно помогать родителям в уборке дома, всегда держать в порядке свои вещи

ЗАДАНИЕ № 5

Рассмотрите рисунок.

Какие правила безопасности нарушил мальчик? Запишите их в тетрадь.



1.3. Особенности природных условий в городе

ЗАДАНИЕ № 1

Заполните таблицу «Факторы, оказывающие влияние на природные условия города, в котором вы живёте».

Факторы	Их характеристика
Географическое расположение и климат местности	Регион _____

	Погодные условия _____

	Зелёные зоны _____
Хозяйственная деятельность человека	Водоёмы _____

	Промышленные предприятия _____

	Электростанции _____

	Транспорт _____

Если вы живёте в сельской местности, определите, сколько человек живёт в вашем районном центре и к какому типу городов в зависимости от количества жителей он относится.

ЗАДАНИЕ № 2

Заполните таблицу «Факторы, оказывающие отрицательное влияние на микроклимат вашего города».

Если вы живёте в сельской местности, заполните таблицу с помощью взрослых на примере вашего районного центра.

Объекты экономики	Последствия их функционирования
Промышленные предприятия	
Электростанции (ТЭЦ, АЭС)	
Транспорт	
Другие объекты	

ЗАДАНИЕ № 3

Запишите обобщающие слова и словосочетания.

Реки, озёра, ручьи — _____.

Пыль, копоть, сажа — _____.

Фабрики, заводы — _____.

1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность

ЗАДАНИЕ № 1

В таблице «Типы городов» впишите названия конкретных российских городов и напишите краткую характеристику социальной среды города. При заполнении можно использовать Интернет и справочную литературу.

Тип города	Название	Характеристика социальной среды (состав населения, его профессиональная деятельность)
Столица страны (или столица республики, например Казань)		
Город-порт		
Город-курорт		
Промышленный город		
Город-«учёный»		

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Современный город многолюден, и, проживая в нём, вам приходится постоянно встречаться с незнакомыми людьми. Общение с ними требует наиболее тщательного анализа своего поведения для обеспечения _____.

Среди незнакомых людей есть _____

Но есть и _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Заполните таблицу «Наиболее опасные места и возможные пути их обхода».

Наиболее опасные места	Их месторасположение	Пути их обхода
Пустыри		
Рынки		
Вокзалы		
Лесопарки		
Другие опасные места 1. _____ 2. _____ 3. _____		

ЗАДАНИЕ № 4

Перечислите общие правила поведения, которые помогут вам избежать встречи со злоумышленниками.

ЗАДАНИЕ № 5

С помощью взрослых заполните таблицу «Адреса и телефоны, которые необходимо знать».

Структура	Адрес и телефон
Городская (районная) администрация	
Отдел полиции	
Пост ГИБДД	
Пожарная охрана	
Скорая медицинская помощь	
Аварийная газовая служба	
Телефон экстренной службы вашего сотового оператора	

ЗАДАНИЕ № 6

Допишите предложения.

Хулиганские действия — это _____.

Правонарушение — это _____.

Безопасный маршрут до дома — это _____.

1.5. Безопасность в повседневной жизни

ЗАДАНИЕ № 1

Придумайте своё определение для опасной ситуации и запишите его.

Опасная ситуация — это _____

_____.

ЗАДАНИЕ № 2

Заполните пустые клетки таблицы «Опасные ситуации и причины их возникновения».

Вид ситуации	Причины возникновения опасной ситуации
Опасные ситуации природного характера	
Опасные ситуации социального характера	
	Дорожно-транспортные аварии, пожары в быту, взрывы и пожары на промышленных предприятиях и др.

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Чрезвычайная ситуация отличается от опасной прежде всего _____»
(выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) временем года
- б) внезапностью возникновения
- в) тяжестью последствий
- г) степенью риска

ЗАДАНИЕ № 4

Заполните пустые клетки таблицы «Чрезвычайные ситуации и причины их возникновения».

Вид ситуации	Причины возникновения чрезвычайной ситуации
Чрезвычайные ситуации природного характера	
	Военные действия, террористические акты, массовые заболевания людей или животных и др.
Опасные ситуации техногенного характера	

ЗАДАНИЕ № 5

Используя Интернет и средства массовой информации, составь в дневнике безопасности небольшой рассказ о цунами, которое повлекло за собой тяжелейшие последствия для жителей Японии в 2011 году.

Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера

2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения

ЗАДАНИЕ № 1

Дополните информацию: «Правила дорожного движения Российской Федерации обязаны знать и соблюдать _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) водители
- б) инспекторы ГИБДД
- в) водители, пассажиры, пешеходы
- г) пешеходы, пассажиры

ЗАДАНИЕ № 2

Ответьте на вопросы.

Что мы понимаем под словом *дорога*? _____

Какие элементы включает в себя *дорога*? _____

ЗАДАНИЕ № 3

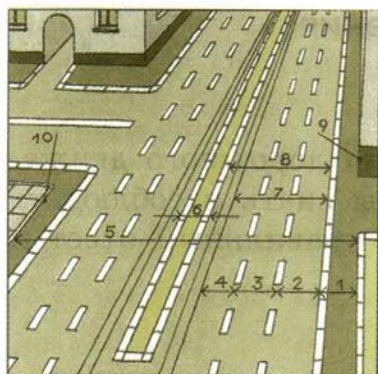
Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется _____ — управление движением транспорта и пассажиров. Дорожное движение регулируют _____.

Дорожная _____ представляет собой линии, стрелы, надписи и другие обозначения, которые наносятся на различные элементы дороги».

ЗАДАНИЕ № 4

Внимательно рассмотрите рисунок «Элементы дороги». Укажите названия элементов дороги под соответствующими номерами.



1. Тротуар.
2. Полоса движения.
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ЗАДАНИЕ № 5

Заполните таблицу «Основные группы дорожных знаков и их предназначение». При составлении таблицы используйте помощь взрослых и Правила дорожного движения Российской Федерации.

Группа дорожных знаков	Предназначение
Предупреждающие знаки	
Знаки приоритета	
Запрещающие знаки	
Предписывающие знаки	

Группа дорожных знаков	Предназначение
Знаки особых предписаний	
Информационные знаки	
Знаки сервиса	
Знаки дополнительной информации (таблички)	

ЗАДАНИЕ № 6

Заполните пустые клетки таблицы «Сигналы светофора». При заполнении таблицы используйте помощь взрослых, личные наблюдения, Правила дорожного движения.

Зелёный сигнал светофора		Красный сигнал светофора
	Запрещает движение и предупреждает о предстоящей смене сигналов	

2.2. Пешеход. Безопасность пешехода

ЗАДАНИЕ № 1

Дополните список лиц, которые, согласно Правилам дорожного движения Российской Федерации, приравниваются к пешеходам:

- а) везущие санки
- б) ведущие велосипед
- в)
- г)
- д)
- е)

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Пешеходы должны двигаться по _____ или _____, а при их отсутствии — по _____. При отсутствии _____, _____ или _____, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по _____ или идти друг за другом по _____ части».

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «По загородной дороге пешеходы должны идти _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) по краю проезжей части или обочине навстречу движению транспортных средств
- б) по ходу движения транспортных средств по краю проезжей части или обочине
- в) по разделительной полосе навстречу движению транспортных средств

ЗАДАНИЕ № 4

Коротко опишите наиболее опасные участки дороги по пути в школу и меры безопасного поведения в этих местах.

ЗАДАНИЕ № 5

Заполните незаполненные графы таблицы «Общие меры безопасности пешеходов».

Ситуация	Какое правило безопасности необходимо соблюсти
Нужно перейти дорогу	Найти ближайший перекрёсток или пешеходный переход
Нужно выйти из подъезда дома	Обратить внимание, не приближается ли автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед
Нужно пройти по тротуару мимо ворот или выезда из гаража	
Нужно пройти по тротуару	

Ситуация	Какое правило безопасности необходимо соблюсти
Нужно выйти на проезжую часть, а у дома стоит автомобиль или растут деревья, закрывающие обзор	

ЗАДАНИЕ № 6

Дополните информацию: «При приближении автомобиля с включённым синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны

_____»
(выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) перейти проезжую часть быстрым шагом
- б) поднять руку, чтобы остановить автомобиль
- в) перебежать проезжую часть, используя спортивные навыки, полученные на уроках физкультуры или в спортивных секциях
- г) воздержаться от перехода проезжей части

2.3. Пассажир. Безопасность пассажира

ЗАДАНИЕ № 1

Попробуйте ответить на вопрос своими словами. Запишите ответ в рабочую тетрадь.

Кто называется пассажиром? _____

ЗАДАНИЕ № 2

Зачеркните лишние слова в перечислении средств общественного транспорта:

- | | |
|-----------------------|--------------|
| • маршрутное такси | • автобус |
| • трамвай | • такси |
| • троллейбус | • метро |
| • грузовая автомашина | • электричка |

Составьте с оставшимися словами предложения и запишите их в рабочей тетради.

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните правила поведения во всех видах общественного транспорта.

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

- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.

• Необходимо помнить, что в общественном транспорте нельзя шуметь, шалить, громко разговаривать, есть мороженое. Нельзя высовываться из окон.

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «Посадка в транспорт, оборудованный АСКП (автоматизированной системой контроля пассажиров), производится _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) через передние двери
- б) через задние двери
- в) в любые открытые двери транспортного средства
- г) в средние двери транспортного средства

ЗАДАНИЕ № 5

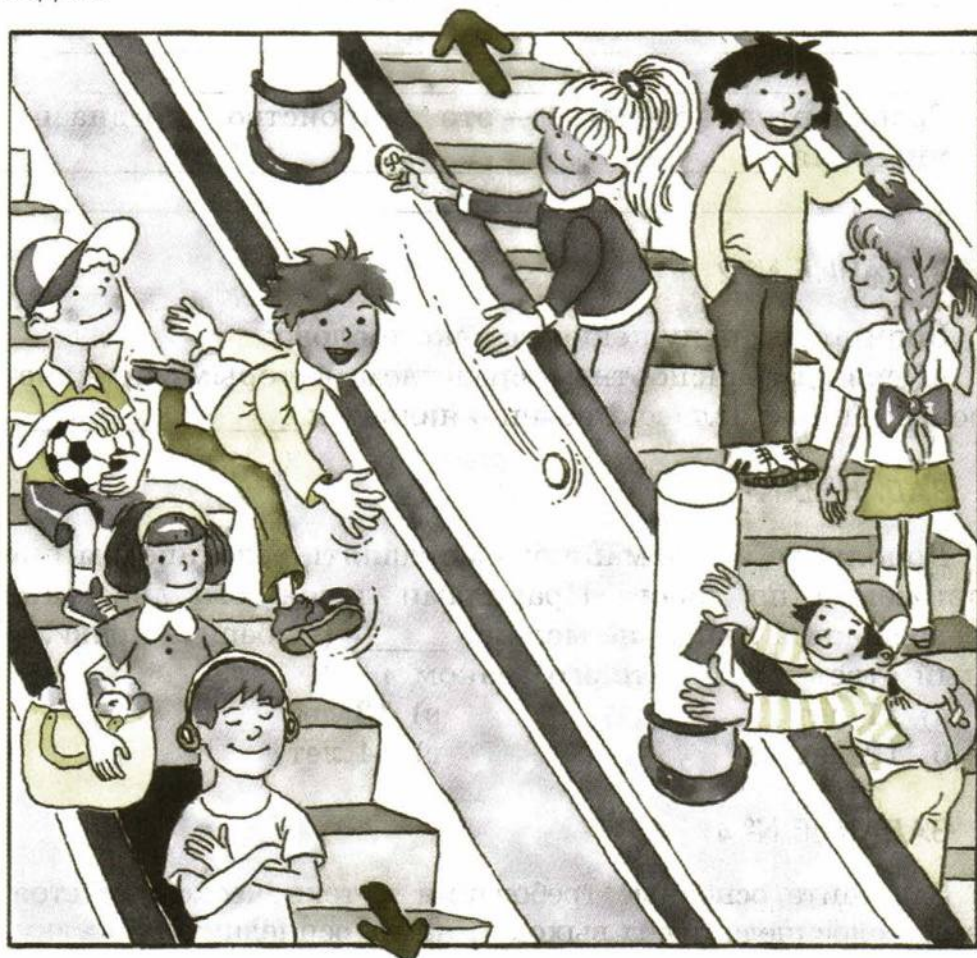
Внимательно прочитайте в учебнике рекомендации по правилам безопасного поведения в случае возникновения пожара в вагоне метро и заполните таблицу.

Ситуация	Какое правило безопасности необходимо соблюсти
Начальная стадия возникновения пожара	Немедленно сообщить об этом машинисту по переговорному устройству и в дальнейшем выполнять его команды
Пламя пожара усилилось	
Поезд остановился в тоннеле	
Получено разрешение на выход и указано направление	

ЗАДАНИЕ № 6

Рассмотрите внимательно рисунок эскалатора, по которому дети спускаются на станцию метро.

Запишите, кто из них правильно и неправильно себя ведёт.



1. _____

2. _____

2.4. Водитель

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите определения.

Водитель — это человек, управляющий _____

Транспортное средство — это устройство, предназначенное для _____

ЗАДАНИЕ № 2

Допишите пропущенное в тексте слово:

«Первым транспортным средством, которым управляет современный человек, обычно является _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Управлять велосипедом при движении по дороге Правилами дорожного движения разрешается лицам не моложе _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

а) 11 лет

в) 13 лет

б) 12 лет

г) 14 лет

ЗАДАНИЕ № 4

Запишите основные требования к техническому состоянию велосипеда перед выходом на велосипедную прогулку.

ЗАДАНИЕ № 5

Решите кроссворд с помощью родителей и определите наиболее опасные места на дорогах.

По горизонтали:

2. Выделенный на середине многополосной дороги участок, служащий для защиты от транспортных средств пешеходов, застигнутых на дороге.

6. Отдельный элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов.

7. Служба, контролировавшая состояние и передвижение транспортных средств (до введения ГИБДД).

8. Оплачиваемый или бесплатный участок, предназначенный для длительного нахождения на нём автомобилей и другого транспорта.

10. Место постоянного дежурства полиции на опасных и оживлённых участках дороги.

12. Плотное движение транспортных средств.

13. Линия проезжей части, предназначенная для движения транспорта.

14. Самое опасное для водителей время года.

15. Место пересечения дорог в одной плоскости.

16. Элемент трамвайных путей.

По вертикали:

1. Участок проезжей части, обозначенный знаками и выделенный для движения пешеходов через дорогу.

2. Элемент дороги, использующийся для остановки транспорта и движения пешеходов (в местах, где нет тротуаров).

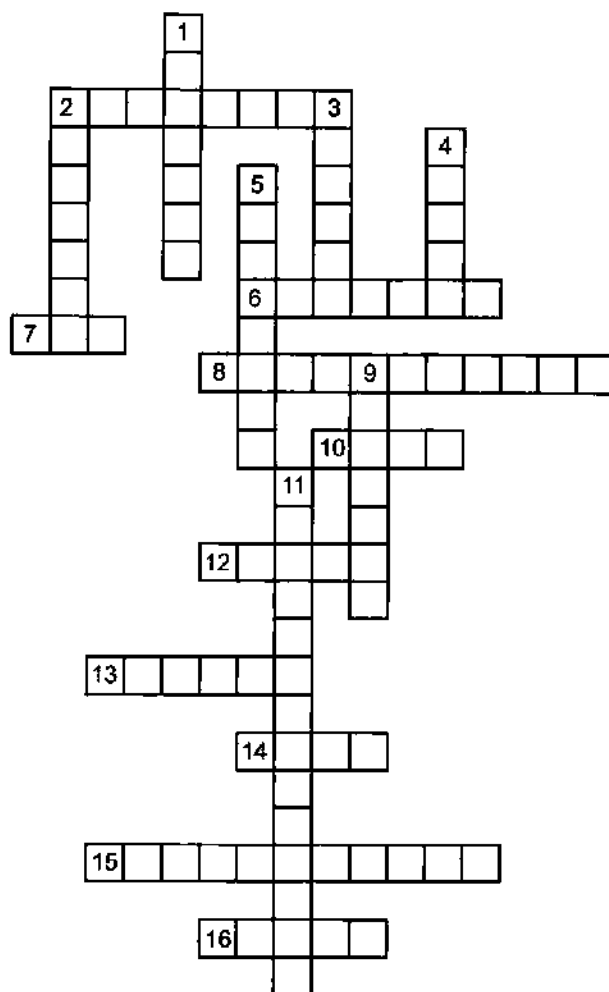
3. Круговая дорога.

4. Разметка, обозначающая пешеходный переход.

5. Регулировщик, несущий службу на определённом участке дороги (устар.).

9. Временное прекращение движения на срок более 10 мин, не связанное с посадкой-высадкой пассажиров, погрузкой-выгрузкой грузов.

11. Участок идеально гладкой и прямой дороги, по которому легковым машинам разрешается ехать только с высокой скоростью.



ЗАДАНИЕ № 6

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«На дороге необходимо держаться крайней _____ полосы, на расстоянии не более 1 м от тротуара или _____. Это обеспечит безопасность велосипедисту.

Выполнять левый поворот или разворачиваться можно лишь на дорогах с одной полосой для движения в данном направлении и не имеющих _____ движения. На таких дорогах проезжая часть имеет небольшую ширину, что позволяет велосипедисту относительно безопасно выполнить _____ или _____. При необходимости повернуть налево или развернуться на дороге с трамвайными путями и имеющей более одной полосы для движения в одном направлении велосипедист должен сойти с велосипеда и _____, соблюдая правила, установленные для

При намерении _____ или остановиться необходимо заранее предупредить об этом остальных участников движения с помощью _____, подаваемых рукой.

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

2.5. Пожарная безопасность

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

« Пожаром называется _____

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

Пожар легче не _____, чем потушить. Поэтому в повседневной жизни необходимо строго соблюдать правила пожарной _____».

ЗАДАНИЕ № 2

Выпишите в тетрадь основные причины возникновения пожаров.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Перечислите и запишите в тетрадь основные правила пожарной безопасности.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «В Российской Федерации создана специальная система, направленная на борьбу с пожарами _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) пожарная охрана
- б) общественная организация «Юный пожарник»
- в) структура «Пожарные России»
- г) Главное управление по борьбе с пожарами

ЗАДАНИЕ № 5

Заполните таблицу «Порядок вызова пожарных по телефону».

№ телефона пожарной охраны	
Причина вызова	
Ваш адрес	
Номер вашего телефона	
Фамилия и номер телефона дежурного, принявшего ваш вызов	

Этой таблицей вы сможете воспользоваться, если возникнет необходимость вызова пожарных.

ЗАДАНИЕ № 6

Дополните информацию: «Покидая здание при пожаре, ни в коем случае нельзя пользоваться» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) телефоном
- б) лифтом
- в) пожарной лестницей
- г) водопроводом

2.6. Безопасное поведение в бытовых условиях

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Быт — это повседневный уклад жизни человека. К нашим домам для создания необходимых бытовых условий подключены _____, _____ и _____ вода, газ, в многоэтажных домах работает _____. В каждом доме и квартире имеются различные устройства и _____ приборы, которые обеспечивают _____ воды, электричества и газа».

ЗАДАНИЕ № 2

Изучите по учебнику общие правила безопасного обращения с электричеством и запишите их.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Запишите в таблицу названия пяти опасных бытовых приборов, которые есть в вашем доме. Укажите в правой колонке, какую опасность они представляют для человека при неправильном с ними обращении (как это сделано в примере с электроутюгом).

Бытовые приборы	Опасности для человека
1. Электроутюг	Если в нагретом состоянии утюгом случайно дотронуться до тела, то можно получить серьёзный ожог. Если забыть его выключить, это может привести к пожару.
2.	
3.	
4.	
5.	

ЗАДАНИЕ № 4

Изучите с помощью учебника основные правила безопасности при пользовании в доме водой и выпишите их в тетрадь.

ЗАДАНИЕ № 5

Дополните информацию: «В соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером должна составлять не более _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

а) 2 ч

в) 1 ч

б) 90 мин

г) 25 мин

Глава 3. Опасные ситуации природного характера

3.1. Погодные явления и безопасность человека

ЗАДАНИЕ № 1

Зачеркните лишние слова и словосочетания.

Основные показатели, определяющие состояние погоды:

- температура окружающего воздуха
- кислородное голодание
- атмосферное давление
- ветер
- сообщения синоптиков

С оставшимися словосочетаниями составьте предложения.

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Если гроза застала вас дома, помогите родителям обезопасить ваш дом, а если их нет, то сами закрой-

те _____, выключите телевизор, радио и другие _____. Во время грозы воздержитесь от _____.

Если гроза застала вас в парке, лесу, не укрывайтесь вблизи высоких _____.

Если гроза застала вас на улице, следует укрыться в _____.

Если гроза застала вас в водоёме, необходимо выйти из воды, отойти от берега и спрятаться в укрытии (им может послужить _____).

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

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега, называется» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) гололёдом
- б) гололедицей
- в) снежным заносом
- г) обледенением

ЗАДАНИЕ № 4

Допишите рядом с каждым определением природного явления ключевое слово (варианты: метель, снежный занос, пурга, обледенение, гололёд).

_____ — сильный ветер со снегопадом.
_____ — это перенос снега ветром над землёй.
_____ — это природное явление, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с (54 км/ч) и продолжительности снегопада более 12 ч.

ЗАДАНИЕ № 5

Узнайте у родителей о наиболее часто возникающих в местах вашего проживания опасных природных явлениях. Кратко сформулируйте меры безопасного поведения в случаях их возникновения и запишите в виде таблицы в тетрадь, используя также Интернет и другие средства массовой информации.

Опасные природные явления в вашем регионе	Основные меры безопасного поведения при их возникновении
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

3.2. Безопасность на водоёмах

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Правилами безопасного поведения на воде запрещается:

- нырять и прыгать в воду в _____;
- заплывать за _____;
- выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
- устраивать в воде игры, связанные с _____;
- далеко заплывать на _____ или _____».

ЗАДАНИЕ № 2

Обоснуйте целесообразность правил безопасного поведения на воде из предыдущего задания, ответив на вопрос: «Почему этого нельзя делать?»

Например, выплывать на судовой ход нельзя, потому что можно захлебнуться от большой волны или получить травму, несовместимую с жизнью.

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Если вы собрались купаться, температура воды должна быть не ниже _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) + 18 °С б) + 16 °С в) + 14 °С г) + 12 °С

ЗАДАНИЕ № 4

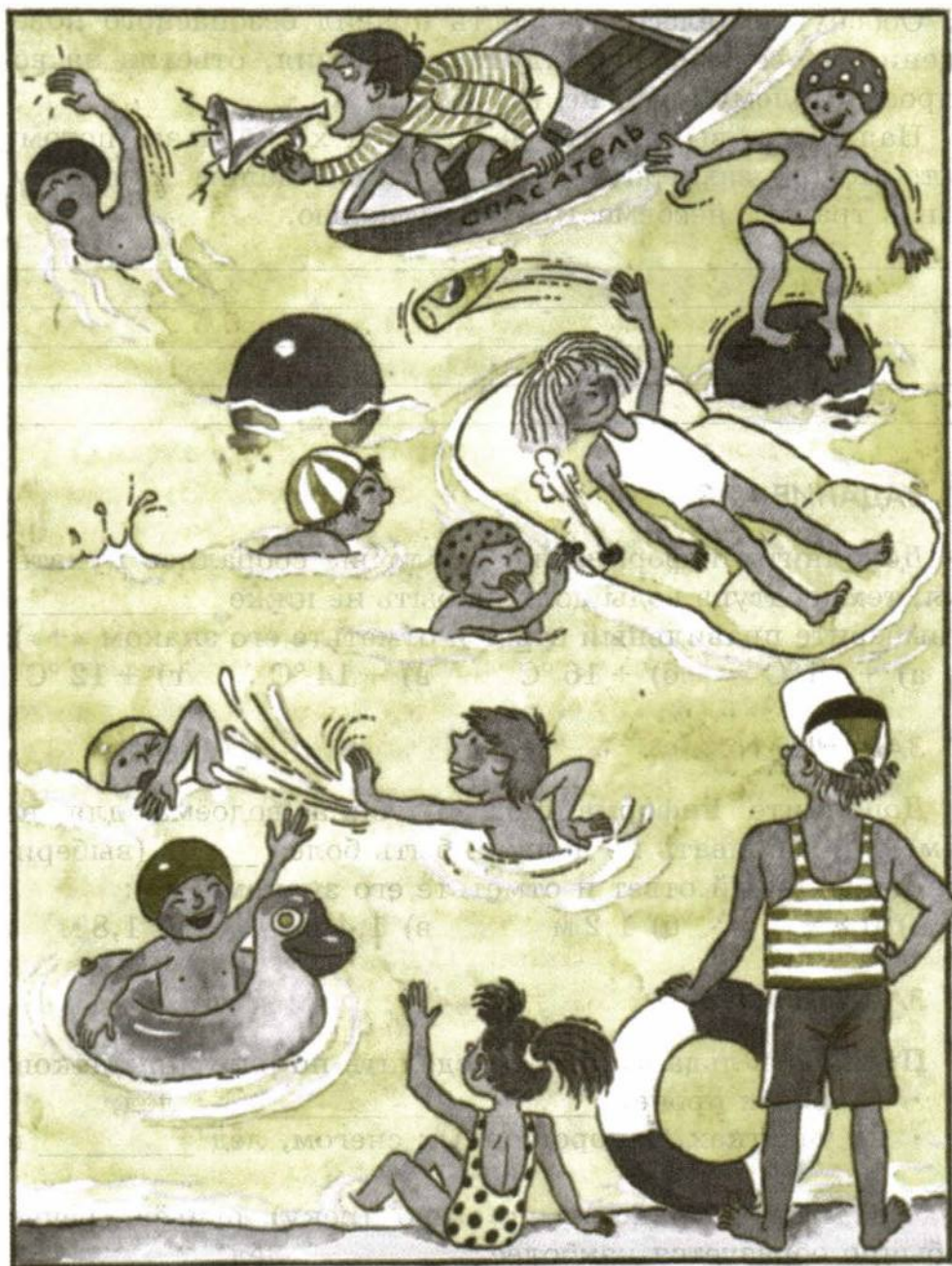
Дополните информацию: «Глубина водоёма для не умеющих плавать не должна быть более _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) 0,8 м б) 1,2 м в) 1,4 м г) 1,8 м

ЗАДАНИЕ № 5

Прочность льда можно определить по ряду признаков:

- наиболее прочен _____ лёд;
- на участках, запорошенных снегом, лёд _____ и _____;
- в местах впадения в озеро (реку) ручьёв, речек обычно образуется наиболее _____ лёд.



Внимательно рассмотрите рисунок.

Запишите в дневнике безопасности, какие правила нарушают дети, купающиеся в водоёме. Кто из них ведёт себя правильно?

Глава 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера

ЗАДАНИЕ № 1

Зачеркните лишние слова в перечислении опасных природных явлений, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций природного характера для жителей городов и населённых пунктов:

- землетрясения
- наводнения
- бытовые пожары
- ураганы
- бури
- смерчи
- сели
- оползни
- обвалы
- промышленные катастрофы
- лесные пожары
- транспортные катастрофы
- торнадо
- террористические акты
- снежные лавины

ЗАДАНИЕ № 2

Прочитайте в учебнике информацию о перечисленных природных явлениях, кратко выпишите в тетрадь их определения и приведите примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны этими явлениями.

Землетрясение — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны землетрясениями:

1. _____
2. _____

Наводнение — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны наводнениями:

1. _____
2. _____

Ураган — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны ураганами:

1. _____
2. _____

Буря — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны бурями:

1. _____
2. _____

Смерч — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны смерчами:

1. _____
2. _____

Оползень — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны оползнями:

1. _____
2. _____

Обвал — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны обвалами:

1. _____
2. _____

Сель — это _____

Примеры чрезвычайных ситуаций, которые были вызваны селями:

1. _____
2. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Из всех стихийных бедствий наносят людям самый большой экономический ущерб _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) бури
- б) землетрясения
- в) наводнения
- г) ураганы

ЗАДАНИЕ № 4

Заполните незаполненные графы таблицы «Сила землетрясения по шкале Меркалли и его последствия».

Сила землетрясения	Последствия землетрясения
5—6 баллов	
	Частичное разрушение зданий и разрушение железнодорожных путей. Появление оползней в горной местности.
9 баллов и выше	

ЗАДАНИЕ № 5

Решите кроссворд с помощью родителей.

По горизонтали:

2. Если начались подземные толчки, в какое наиболее безопасное место в квартире следует встать?

6. Стихийное бедствие.

7. Дрожание земли.

8. Техническое средство, используемое для эвакуации пострадавших с места трагедии.

10. Посёлок, разрушенный землетрясением на острове Сахалин в начале 1990-х годов.

11. Место возникновения землетрясения.

По вертикали:

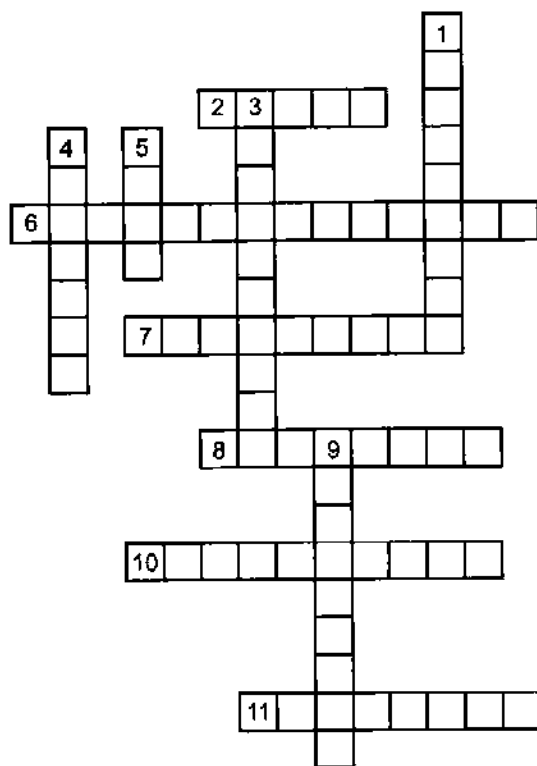
1. Длинное вспомогательное средство с поперечными перекладинами, используемое спасателями для эвакуации людей из высотных зданий.

3. Тяжёлое последствие землетрясения для зданий и различного рода сооружений.

4. Образованная землетрясением многокилометровая щель.

5. Единица измерения землетрясения.

9. Большое горе, беда для многих людей.



4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

ЗАДАНИЕ № 1

Заполните пустые клетки таблицы «Промышленные объекты как источники возникновения чрезвычайных ситуаций».

Объекты	Последствия возможной аварии на объектах
Радиационно опасный объект	При радиационной аварии происходит выброс радиоактивных веществ в окружающую среду, что приводит к нарушению жизненно важных функций и болезням человека (нарушается работа нервной системы, органов кроветворения и желудочно-кишечного тракта).
Пожаровзрывоопасный объект	
Химически опасный объект	

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните информацию: «Опасное вещество хлор применяется _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) в системах очистки воды
- б) на атомных электростанциях
- в) в автомобильной промышленности
- г) в строительстве

ЗАДАНИЕ № 3

К числу основных задач Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) относятся (вычеркните лишние слова):

- своевременное оповещение населения об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации
- эвакуация людей из опасных зон
- участие структурных элементов системы в обороне страны
- проведение спасательных работ в зоне чрезвычайной ситуации
- оказание помощи пострадавшим в зоне чрезвычайной ситуации

ЗАДАНИЕ № 4

Уточните у родителей и у преподавателей ОБЖ, какие опасные объекты (объект) расположены в районе вашего проживания.

Из Приложения 3 к учебнику для 5 класса выберите рекомендации по безопасному поведению в случае аварии на этих объектах (объекте).

Выпишите их в дневник безопасности и постарайтесь запомнить.



Раздел 3.

Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации

Глава 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение

5.1. Антиобщественное поведение и его опасность

ЗАДАНИЕ № 1

Внимательно прочитайте в учебнике характеристики людей с противоправным или опасным поведением. Узнайте у родителей и старших товарищей о типичном поведении таких людей. Выпишите в тетрадь признаки, по которым их можно опознать, постарайтесь их запомнить и избегать встречи с такими людьми.

Вор	
Грабитель	

Мошенник	
Хулиган	
Насильник	
Пьяный человек	

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Общие правила личной безопасности:

- не ходите в _____ и _____ места;
- не вступайте в разговор с _____ человеком на улице или в общественном месте;
- не принимайте _____ и _____ от незнакомых людей;
- не пускайте _____ в свою квартиру;
- не садитесь в _____ без родителей;
- не входите с незнакомым человеком в _____;
- будьте бдительны, не трогайте незнакомые _____
- _____;
- избегайте _____ с пьяным человеком;
- научитесь быть наблюдательными».

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Настоящим гражданином своей страны можно стать, только _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) выучив наизусть государственный гимн
- б) соблюдая законы, нормы и правила, принятые в государстве и обществе
- в) признавая авторитет государственной власти
- г) родившись в семье коренных россиян

ЗАДАНИЕ № 4

Расставьте правильно последовательность букв, и узнаете, под какое влияние может попасть подросток, склонный к антиобщественному поведению.

И	И	И	О	Л	Г	О	Е	Д

А	Н	Я	И	И	Л	С

ЗАДАНИЕ № 5

Найдите в Интернете и средствах массовых информационных по 1—2 примера криминогенных ситуаций, перечисленных в таблице. Заполните таблицу.

Криминогенная ситуация	Примеры
Вандализм	

Криминогенная ситуация	Примеры
Насилие	
Грабёж	
Хулиганство	
Воровство	

ЗАДАНИЕ № 6

Дополните информацию: «Если рядом с вами остановилась машина и незнакомый человек предлагает вам сесть в салон и прокатиться, то вы _____»
(выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) с удовольствием согласитесь покататься
- б) категорически откажетесь
- в) попросите довезти вас до дома
- г) скажете, что нужно взять с собой вашего друга (подругу), потому что он (она) тоже любит кататься на автомобиле

5.2. Обеспечение личной безопасности дома

ЗАДАНИЕ № 1

Расставьте правильно последовательность букв, и вы узнаете, какое место является самым безопасным.

А	Т	М	И	К		М	М	С	Т	О	Е

Л	Я	Д		Е	Е	Л	О	В	Ч	А	К

Т	В	Л	С	Е	Я	Я	Я		Г	Е	О

М	О	Д

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Никогда не открывайте дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, _____».

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

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

Никогда и никому не рассказывайте о _____ членов своей семьи.

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

Выйдя из квартиры, закрывайте за собой _____.

Если вы вышли и увидели посторонних людей, то _____.

Не просматривайте _____ около _____, поднимитесь домой и посмотрите там.

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

Не выходите на лестницу в _____ время».

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Если вас пытается втянуть в подозрительный разговор по телефону неизвестное вам лицо, то вы _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) положите трубку и сообщите об этом родителям
- б) попытаетесь выяснить у собеседника все обстоятельства, побудившие позвонить его на ваш номер, так как не исключено, что ему больше не к кому обратиться за помощью
- в) попросите позвонившего прийти к вам домой и вместе разобраться с его проблемами
- г) дадите позвонившему адрес и расскажете о распорядке дня вашей семьи

ЗАДАНИЕ № 4

Выберите из нижеследующих утверждений правильные и обведите их порядковые номера кружочками.

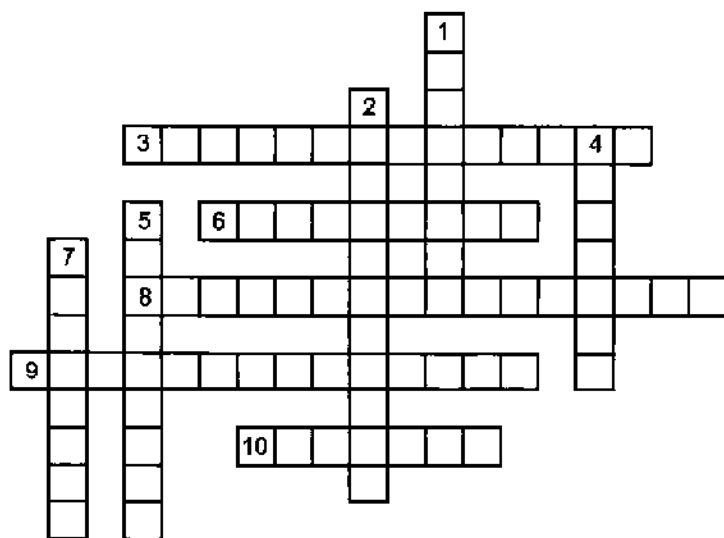
1. В лифт нужно входить, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами зайдёт в кабину.
2. Нет ничего страшного, если в кабине лифта с вами едет незнакомый человек.
3. При внезапном нападении в подъезде лучше не защищаться, чтобы не усугубить ситуацию.
4. При внезапном нападении в подъезде оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом.

ЗАДАНИЕ № 5

Решите кроссворд с помощью родителей.

По горизонтали:

3. Необдуманное быстрое действие.
6. Чувство болезненного душевного состояния.
8. Меры предосторожности.



9. Бездомное житьё.
10. Служба правопорядка.

По вертикали:

1. Обидное подавление чувств человека.
2. Представление о будущем.
4. Отсутствие света.
5. Задержка с принятием мер.
7. Объект, притягивающий преступника.

5.3. Обеспечение личной безопасности на улице

ЗАДАНИЕ № 1

Нужно избегать опасные места в вашем районе, где нет лишних свидетелей и злоумышленники безнаказанно могут совершать свои противоправные действия (огрбить, избить, совершить насилие). Это могут быть (вычеркните лишние слова):

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| • пустырь | • строительная площадка |
| • лесопарк | • задний двор |
| • кинотеатр | • дворец спорта |
| • спортплощадка | • набережная у водоёма |

ЗАДАНИЕ № 2

Воры и мошенники чаще всего встречаются _____
(вычеркните неправильные ответы):

- на рынках
- на вокзалах
- в библиотеках
- на стадионах
- на остановках транспортных средств
- в дачных посёлках
- в спортивных секциях

ЗАДАНИЕ № 3

Определите, обсудите с родителями и запишите в тетрадь наиболее опасные в криминальном отношении места в вашем городе (районе). Запомните, что при планировании маршрута движения в школу, магазин, на стадион и т. д. необходимо продумать, как миновать эти места.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ЗАДАНИЕ № 4

В любом городе и районе есть места, которые являются безопасными. Это _____ (вычеркните неправильные ответы):

- остановки транспорта
- отделение органов правопорядка
- пост ГИБДД (Государственной инспекции безопасности дорожного движения)
- пожарная часть
- стоянки такси
- почта
- детская площадка
- банк

ЗАДАНИЕ № 5

Продумайте и согласуйте с родителями наиболее безопасные маршруты ваших передвижений по городу (району). Запишите их в тетрадь.

Помните, что при выборе маршрута необходимо учитывать время суток. Тёмное время вечером и ранним утром наиболее опасно, так как на улицах мало людей.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ЗАДАНИЕ № 6

Расставьте правильно последовательность букв, и вы узнаете одно из основополагающих правил безопасности.

Г	С	Е	В	Д	А

Ь	Т	С	Р	А	Т	С	А	Я

И	Г	Б	Е	З	А	Ь	Т

С	П	А	О	Н	Ы	Х

Ц	Й	Т	У	А	С	И	И

Глава 6. Экстремизм и терроризм: чрезвычайные опасности для общества и государства

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

Экстремизм — это приверженность отдельных людей или групп к крайним взглядам и поступкам, которые подразумевают или непосредственно направлены против законных политических прав и свобод граждан, являются угрозой для гражданского мира, национального согласия и духовной, религиозной терпимости в обществе и государстве.

Экстремистские взгляды и действия — это прямой путь к нарушению закона.

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«_____ — это приверженность отдельных людей или группы к крайним взглядам и поступкам, которые подразумевают или непосредственно направлены против законных политических прав и свобод граждан, являются угрозой для гражданского мира, национального согласия и духовной, религиозной терпимости в обществе и государстве.

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

Варианты ответов: вандализм, хулиганство, экстремизм, терроризм.

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните информацию: «Экстремизм угрожает _____» (выберите правильные ответы и отметьте их знаком «+»):

- а) активному отдыху на природе
- б) пожарной безопасности в доме
- в) безопасности выполнения домашних хозяйственных работ
- г) возникновением чрезвычайных ситуаций природного характера
- д) законным политическим правам и свободам граждан
- е) гражданскому миру и национальному согласию
- ж) духовной, религиозной терпимости в обществе
- з) соблюдению законности в государстве

ЗАДАНИЕ № 3

Попробуйте сформулировать, почему любые акты терроризма не имеют оправдания, и запишите свои мысли в рабочую тетрадь.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности

ЗАДАНИЕ № 1

Расставьте правильно последовательность букв, и вы узнаете о свойствах, присущих терроризму.

З	Е	Р	Р	М	Р	И	Т	О

Л	Е	Н	О	А	Р	М	А		И

Ч	Е	С	Б	Е	Л	О	В	Е	Е	Ч	Н

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью учебника для 5 класса установите соответствие вида деятельности и его разновидности (ответ представьте цифрой с буквой, например: 2в ...):

1. Экстремистская деятельность
2. Террористическая деятельность

а) пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии

б) нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной принадлежности

в) пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики

г) массовое распространение заведомо экстремистских материалов

д) организация, планирование, подготовка, финансирование и реализация террористического акта

е) подстрекательство к террористическому акту

ж) публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность

з) возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни

и) организация незаконного вооружённого формирования, преступного сообщества, группы для реализации террористического акта, а также участие в такой структуре

к) вербовка, вооружение, обучение и использование террористов

л) информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта

м) пропаганда идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности

н) насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации

ЗАДАНИЕ № 3

Продумайте, сформулируйте и запишите в рабочую тетрадь, какими качествами должен обладать человек, чтобы не поддаться влиянию террористической идеологии.

1. _____

2. _____

3. _____

6.3. Виды террористических актов и их последствия

ЗАДАНИЕ № 1

Заполните таблицу «Виды террористических актов и их примеры». Примеры подберите с помощью Интернета и средств массовой информации.

Виды терактов	Примеры терактов
Захват и удерживание заложников с угрозами их физического уничтожения (в зданиях)	Мюнхен (Федеративная Республика Германия), 5 сентября 1972 года. Террористический акт был совершён во время Олимпийских игр членами палестинской националистической организации «Чёрный сентябрь». Жертвами теракта стали 11 членов израильской олимпийской сборной (4 тренера, 5 участников олимпийских соревнований и двое судей), а также 1 немецкий полицейский.
Взрыв в местах массового скопления людей	
Захват и удерживание заложников с угрозами их физического уничтожения (в транспортных средствах)	

Виды терактов	Примеры терактов
Похищение людей с целью получения выкупа и угроза физического уничтожения заложника	

ЗАДАНИЕ № 2

Прочитайте внимательно в учебнике рекомендации по правилам безопасного поведения при угрозе взрыва. Выпишите в тетрадь признаки, по которым можно судить о возможности взрыва и правила поведения при обнаружении бесхозной вещи.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Вставьте слова, пропущенные в тексте:

«Правила поведения в случае захвата вас в заложники:

- не подвергайте себя излишнему риску, старайтесь ограничить контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими _____ или _____, особенно если они находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

- старайтесь по мере возможности смягчить враждебность преступников, оставаясь покладистым, спокойным и миролюбивым;

- не прибегайте к крайним мерам для того, чтобы _____, если непосредственно при захвате вам не удалось вырваться и спастись бегством;

- с момента захвата контролируйте свои действия. Старайтесь _____ все действия преступников;

- оцените своё месторасположение и не поддавайтесь _____, старайтесь оставаться спокойным, даже если преступники угрожают вам физической расправой, а также пытаются ограничить вашу _____, _____ или _____, создают тяжёлые бытовые условия, например, ограничивают в пище, воде;

- используйте любую возможность для передачи информации о своём _____, _____ преступников, об особенностях их поведения своим родственникам или правоохранительным органам;

- не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и старайтесь не смотреть им в глаза: это может вызвать по отношению к вам дополнительную агрессию. Выполняйте требования

террористов и спрашивайте у них _____ на любые ваши действия;

- в захваченном террористом транспортном средстве оставайтесь на _____, не перемещайтесь по _____, старайтесь меньше привлекать к себе внимание преступников».

ЗАДАНИЕ № 4

В число правил, которые надо соблюдать, чтобы уменьшить риск похищения, входят следующие (вычеркните лишние слова):

- следует открывать дверь квартиры представителям коммунальных служб или полицейским, потому что у них может быть неотложное дело, которое касается многих жильцов дома;

- необходимо хорошо знать местность проживания, её наиболее безлюдные участки;

- смело садитесь в любую машину, если опаздываете к условленному времени встречи, так как ваша непунктуальность может серьёзно обидеть ожидающих вас людей;

- если кто-то преследует вас, повернитесь и проверьте свои подозрения. В том случае, если эти подозрения подтвердились, меняйте направление, темп ходьбы или спасайтесь бегством;

- не садитесь к незнакомым и малознакомым людям в автомобиль;

- откажитесь от вечерних прогулок через пустыри и строительные площадки;

- никогда не открывайте дверь квартиры, если не знаете, кто звонит, особенно если находитесь дома одни;

- спокойно гуляйте по безлюдным участкам и пустырям, так как это захватывающее приключение.

6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности

ЗАДАНИЕ № 1

Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: в, а ...):

- а) ...и наказуемости противоправного поведения и...
- б) ...сформировать отрицательное отношение к анти-общественному...
- в) ...за антиобщественное поведение...
- г) ...поведению и террористической деятельности, вам...
- д) ...целесообразно вдумчиво ознакомиться с рядом...
- е) ...положений Уголовного кодекса Российской Федерации...
- ж) ...чтобы закрепить ваше убеждение в безнравственности...
- з) ...в которых определена ответственность граждан...

ЗАДАНИЕ № 2

Какие из мер, перечисленных ниже, не относятся к принудительным мерам воспитательного воздействия, применяемым к несовершеннолетним? Зачеркните неправильные ответы:

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

ЗАДАНИЕ № 3

Вставьте слова, пропущенные в тексте:

«Статья 212. Массовые беспорядки

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

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

Статья 213. Хулиганство

Хулиганство, то есть грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся применением насилия к гражданам либо _____ его применения, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, — наказывается исправительными работами на срок от одного года до шести лет, либо арестом на срок от четырёх до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до _____ лет.

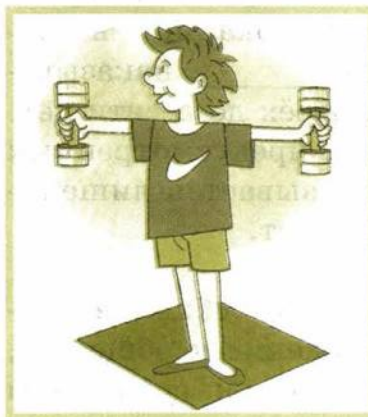
Статья 214. Вандализм

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

Статья 206. Захват заложника

Захват или удержание лица в качестве заложника, совершённые в целях _____ государства, организации или гражданина совершить какое-либо действие или воздержаться от совершения какого-либо действия как условия _____ заложника, наказывается лишением свободы на срок от пяти до _____ лет».

Модуль 2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни



Раздел 4.

Основы здорового образа жизни

Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

7.1. О здоровом образе жизни

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

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

ЗАДАНИЕ № 2

Заполните таблицу «Примерный режим дня, когда я занимаюсь в школе».

Время	Мероприятия и дела
7 ч	Подъём
7 ч — 7 ч 15 мин	Зарядка

ЗАДАНИЕ № 3

Расставьте правильно последовательность букв, и вы прочитаете немецкую пословицу о важности здоровья.

О	Д	З	Р	Й	В	Ы	О		Н	И	Й	И	Щ

С	Ч	А	С	Е	Е	И	В	Т	Л

Ь	О	Л	Б	Н	Г	О	О

Л	Я	Р	О	О	К

ЗАДАНИЕ № 4

Заполните таблицу «Примерный режим дня в выходные».

Время	Мероприятия и дела
	Подъём
	Зарядка

Время	Мероприятия и дела

При составлении помните, что режим дня не может быть раз и навсегда установлен. Его надо корректировать, то есть изменять в зависимости от обстановки в семье, от появления новых увлечений и занятий. Главное — принцип равномерного распределения времени на нагрузку и отдых должен соблюдаться всегда.

ЗАДАНИЕ № 5

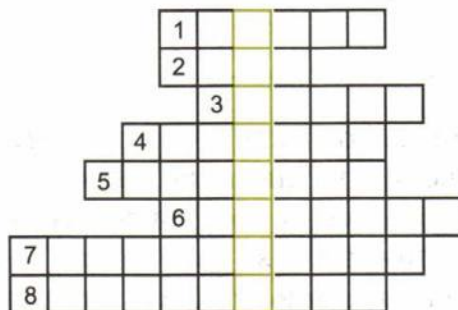
Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: в, а ...):

- а) ...совершенствование человека,...
- б) ...и сохранение здоровья...
- в) ...от устройства и оборудования жилища,...
- г) ...зависит развитие и...
- д) ...повышение уровня его культуры...
- е) ...режима дня во многом...
- ж) ...безопасности жизнедеятельности...

ЗАДАНИЕ № 6

Решив кроссворд, в выделенном вертикальном столбце вы прочитаете то понятие, о котором говорят, что его нельзя купить за деньги.

1. Чем мы дышим?
2. Помогают нам всегда солнце, воздух и ...
3. На рассвете из оконца я увижу ...
4. Человек её не строит, но она вокруг него.
5. Проворство и сноровка.
6. Наши меньшие братья.
7. То же, что и спорт.
8. Что нам помогает развить ловкость и гибкость?



7.2. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите предложения.

Двигательная активность — это _____

Закаливание — это _____

ЗАДАНИЕ № 2

Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: в, а ...):

- а) ...закаливающие процедуры,...
- б) ...выполняемые в комплексе...
- в) ...с занятиями физической культурой...
- г) ...и спортом, наиболее благоприятно...
- д) ...влияют на уровень вашего здоровья,...
- е) ...общего самочувствия и работоспособности...

7.3. Рациональное питание.

Гигиена питания

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите предложения.

Рациональное питание — это разнообразное _____

_____.

Рационально питаться — значит получать _____

_____.

ЗАДАНИЕ № 2

Допишите информацию: «Главными источниками витаминов являются _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) овощи, фрукты и ягоды
- б) грибы и орехи
- в) лекарства, купленные в аптеке
- г) колбасы и сыры

ЗАДАНИЕ № 3

Отвeтьте письменно на вопросы.

Что является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности?

Что получает человек с пищей? _____

ЗАДАНИЕ № 4

Сравните свой режим питания в рабочий и выходной день. Попытайтесь определить режим питания, который более соответствует условиям здорового образа жизни.

Сформулируйте и согласуйте с родителями наиболее приемлемый для вас режим питания на ближайший период времени. Запишите его в тетрадь.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.

ЗАДАНИЕ № 5

Заполните таблицу «Необходимые организму питательные вещества, которые я употребляю с пищей каждую неделю».

Питательные вещества	Продукты, которые содержат питательные вещества
Углеводы	
Жиры	
Белки	
Витамины	
Минеральные элементы	
Вода	

ЗАДАНИЕ № 6

Как ты понимаешь высказывание французского писателя Ф. Фенелона: «Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет, вместо того чтобы питать»? Запиши ответ ниже.

Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье

8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Курение табака (никотинизм) — привычка, заключающаяся во вдыхании _____ тлеющего _____. Курение оказывает _____ влияние на _____ курильщика и окружающих его людей».

ЗАДАНИЕ № 2

Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: в, а ...):

- а) ...со своей болезненной...
- б) ...большинству курящих, ...
- в) ...привычкой, надо твёрдо...
- г) ...захотеть это сделать...
- д) ...такого шага, сдержать...
- е) ...данное себе слово...
- ж) ...и, осознав необходимость...
- з) ...для того чтобы распрощаться...

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Смертельной дозой для человека на 1 кг чистого веса тела является _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- | | |
|-----------------|------------------|
| а) 3—4 г спирта | в) 7—8 г спирта |
| б) 5—6 г спирта | г) 9—10 г спирта |

8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек

ЗАДАНИЕ № 1

Назовите среди приведённых ниже факторов тот, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) социально-экономические условия
- б) его образ жизни
- в) биологические особенности конкретного человека
- г) состояние природной окружающей среды
- д) способность усваивать актуальную информацию

ЗАДАНИЕ № 2

Запишите в тетради, как образ жизни влияет на физическое состояние организма человека (на двух конкретных примерах).

1. _____

2. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Назовите среди приведённых ниже названий действий человека те, которые будут способствовать повышению уровня здоровья и соответствовать здоровому образу жизни и отметьте их знаком «+»:

- а) систематические тренировки на велосипеде с последующим участием в соревнованиях
- б) ежедневная утренняя гимнастика

в) отдых в кресле с ежедневным просмотром спортивных телевизионных передач

г) регулярное посещение стадионов с целью наблюдения за спортивными состязаниями

д) систематическое участие в воскресных походах, включающих пешие прогулки, купание в открытых водоёмах, пробежку на лыжах, игру в волейбол и т. д.

е) курение лёгких сигарет

ЗАДАНИЕ № 4

Укажите среди приведённых ниже привычек те, которые положительно влияют на здоровье человека (выберите правильные ответы и отметьте их знаком «+»):

а) курение

б) систематическое употребление наркотиков

в) систематическое выполнение утренней гимнастики

г) привычка активно проводить время отдыха, насыщая его разнообразными физическими упражнениями

д) систематическое употребление шоколадных конфет и других продуктов, содержащих большое количество жиров и углеводов

е) систематическое употребление пива в умеренных дозах (не более двух баночек в день)

ЗАДАНИЕ № 5

Справедливо ли утверждение, что курить вредно только детям, так как их организм ещё не сформировался, а взрослым курить можно, так как их организм стойко противостоит воздействию различных веществ, выделяющихся при сгорании табака? Ответ обоснуйте двумя примерами.

1. _____

2. _____



Раздел 5.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Глава 9. Первая помощь и правила её оказания

9.1. Первая помощь при различных видах повреждений

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите предложения.

Первая помощь — это _____.

Умение оказать самопомощь и помощь пострадавшему является одним из элементов личной безопасности и здорового образа жизни, так как _____.

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью учебника заполните таблицу.

Ситуация	Возможные последствия, если медицинскую помощь вызвать с опозданием
Пострадавший находится в бессознательном состоянии	1. 2.

Ситуация	Возможные последствия, если медицинскую помощь вызвать с опозданием
У пострадавшего затруднено дыхание	1. 2.
У пострадавшего сильное кровотечение	1. 2.
У пострадавшего травма головы	1. 2.
У пострадавшего перелом костей	1. 2.

ЗАДАНИЕ № 3

Составьте фразу из приведённых ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: в, а ...):

- а) ...определённую гарантию...
- б) ...умение оказать самопомощь...
- в) ...и помощь пострадавшему...
- г) ...является одним из элементов...
- д) ...личной безопасности и...
- е) ...сохранения вашего здоровья...
- ж) ...и здоровья окружающих...
- з) ...так как обеспечивает...
- и) ...здорового образа жизни, ...

9.2. Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах

ЗАДАНИЕ № 1

Дополните информацию: «При ушибе могут повредиться мелкие кровеносные сосуды, что приводит к образованию _____» (отметьте правильный ответ знаком «+»):

- а) ссадины
- б) пореза
- в) волдыря
- г) синяка

ЗАДАНИЕ № 2

В приведённом тексте допишите пропущенные слова:

«Ушибы _____ тканей нередко могут сопровождаться ушибами внутренних органов — печени, сердца, головного мозга и других. В таких случаях состояние пострадавшего значительно _____».

После снятия боли на ушибленную руку или ногу накладывают тугую _____, затем обеспечивают ушибленной конечности полный покой: руку подвешивают на _____, а ноге придают _____ положение».

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Механическое повреждение мягких тканей тела человека называется _____» (отметьте правильный ответ знаком «+»):

- а) ушибом
- б) синяком
- в) царапиной
- г) ссадиной

ЗАДАНИЕ № 4

Внимательно рассмотрите рисунок.

Выберите из изображённых на нём предметов те, которые могут пригодиться при первой помощи пострадавшему. Запишите их названия. Постарайтесь составить с ними предложения.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

9.3. Первая помощь при отравлениях

ЗАДАНИЕ № 1

Вставьте пропущенные в тексте слова:

«Отравление происходит при попадании токсического (ядовитого) вещества внутрь _____. Токсическое вещество может попасть в _____ человека четырьмя путями: через _____ пути, рот, кожу и в результате _____ (при укусе насекомыми и животными, а также при введении лекарства шприцем).

_____ — это сильный яд, содержащийся в табаке. При курении табака _____ всасывается в организм».

ЗАДАНИЕ № 2

Какие из средств, перечисленных ниже, не обладают способностью обезвреживать ядовитые вещества? Зачеркните неправильные ответы:

- слабый настой белладонны
- активированный уголь
- марганцовка
- молоко
- мята
- яичные белки
- газированная вода

С правильными ответами составьте предложения.

ЗАДАНИЕ № 3

Заполните таблицу «Случаи отравления угарным газом». В правой колонке укажите причины, по которым может случиться то или иное отравление.

Случаи отравления угарным газом	Причина, по которой произошло отравление угарным газом

ЗАДАНИЕ № 4

Внимательно ещё раз прочитайте все параграфы раздела 5 и с помощью родителей решите кроссворд.

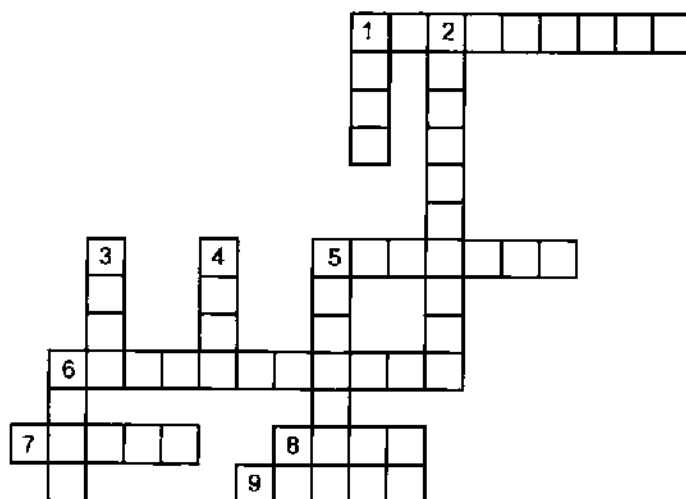
По горизонтали:

1. Погружение в воду из-за внезапной судороги или от неумения плавать.

5. Нарушение целостности кости.
6. Результат воздействия на организм человека мороза, холода, сырости и ветра.
7. Травма, которую нечаянно можно нанести себе с помощью ножа или других режущих предметов.
8. Перевязочный материал.
9. Как называется действие, совершаемое транспортом, если человек переходит дорогу, нарушая правила дорожного движения?

По вертикали:

1. Травма, которую животное при плохом обращении с ним может нанести человеку.
2. Болезненное состояние, вызванное попаданием в организм вредных и ядовитых веществ.
3. Травма, возникающая после удара или падения.
4. Физическое воздействие на организм.
5. Действие, которое происходит после потери человеком точки опоры.
6. Воздействие огня.



ЗАДАНИЕ № 5

С помощью цифр укажите правильную последовательность оказания первой помощи при отравлении угарным газом.

___ Вызвать скорую медицинскую помощь.

___ Пострадавшего следует освободить от стягивающей и препятствующей свободному дыханию одежды — снять галстук, расстегнуть пояс, воротник рубашки и пр.

___ Вывести пострадавшего из отравленной атмосферы на свежий воздух, а если возможно, то дать вдыхать чистый кислород.

___ При выраженных расстройствах дыхания или его остановке начать делать искусственное дыхание.

Проверочная итоговая работа

ЗАДАНИЕ № 1

Коротко охарактеризуйте ваш город, придерживаясь следующего плана.

Назовите город (или районный центр), численность населения, основное предназначение города (его «профессию»), наиболее часто случающиеся опасные ситуации природного, техногенного и социального характера в вашем городе (районном центре).

Основные службы города, созданные для защиты населения, номера их телефонов и порядок их вызова по телефону.

В заключение сделайте вывод о мерах личной безопасности, которые целесообразно соблюдать в повседневной жизни в вашем городе.

ЗАДАНИЕ № 2

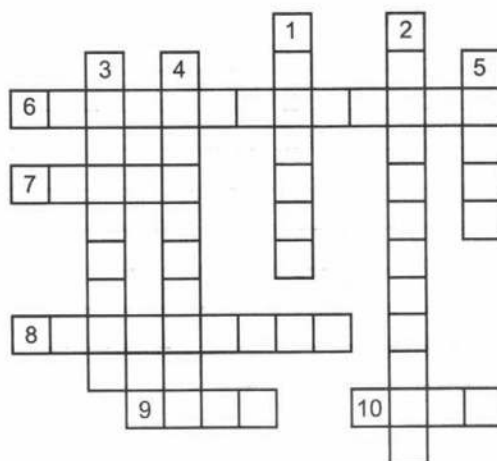
Решите кроссворд.

По горизонтали:

6. Реально существующая в доме опасность. Идёт по проводам.
7. Обстановка вокруг нас.
8. Понимание опасности.
9. Несчастье.
10. Опасный бытовой прибор.

По вертикали:

1. Возвращение здоровья.
2. Осмотрительность в деятельности.
3. Домашний источник небольшого радиоактивного излучения.
4. Воздействие ядовитых веществ на организм человека. Приводит к болезни.
5. Одно из последствий утечки газа из трубы или газовой плиты.



ЗАДАНИЕ № 3

Рядом с каждой фотографией напишите название бедствия или его последствий, которые на ней изображены.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



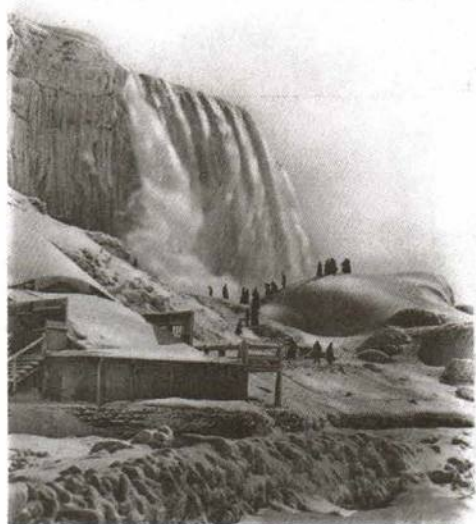
5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____



11. _____



12. _____



13. _____



14. _____



15. _____

ЗАДАНИЕ № 4

Ответьте на вопрос в письменной форме.

В чём состоит основное отличие транспортного светофора от пешеходного? _____

ЗАДАНИЕ № 5

Дополните информацию: «Основное действие на организм человека при курении оказывает _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

а) никотин

в) алкоголь

б) эфедрин

г) угарный газ

ЗАДАНИЕ № 6

Дополните информацию: «Экстремистская деятельность не только не может улучшить жизнь граждан, но, напротив, может стать основой для крайней формы экс-

тремизма, которой является _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) терроризм
б) вандализм
в) ограбление
г) похищение граждан

ЗАДАНИЕ № 7

С помощью цифр укажите правильную последовательность оказания первой помощи пострадавшему.

— Определите, что произошло, каковы последствия несчастного случая и необходимо ли немедленно вызвать скорую помощь.

— Приступайте к оказанию первой помощи пострадавшему и оказывайте её до прибытия скорой медицинской помощи.

— Если необходимо, вызовите скорую медицинскую помощь или попросите кого-то сделать это.

ЗАДАНИЕ № 8

Расставьте правильно буквы, и вы прочитаете арабскую пословицу о пользе активного образа жизни.

[illegible]

Ж	И	М	С	В	Е

[illegible][illegible]

ЗАДАНИЕ № 9

Напишите регионы Российской Федерации, где наиболее возможны следующие природные явления:

Землетрясение

Наводнение

Ураганы, бури, смерчи

Оползень

Обвал

Сель

ЗАДАНИЕ № 10

Внимательно рассмотрите рисунок.

Запишите, какие правила дорожного движения нарушают изображённые на нём подростки.



ЗАДАНИЕ № 11

Дополните информацию: «Ситуации, возникающие в результате противоправных действий отдельных лиц или групп людей, называются _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- | | |
|-------------------|----------------------|
| а) нетипичными | в) экстремистскими |
| б) криминогенными | г) антиобщественными |

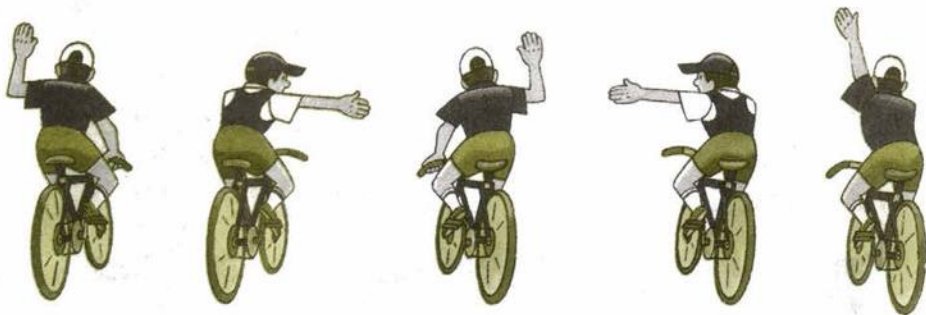
ЗАДАНИЕ № 12

Дополните информацию: «Повязка, которую накладывают впервые, называется _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- | | |
|--------------------|-----------------|
| а) предварительной | в) первичной |
| б) марлевой | г) обязательной |

ЗАДАНИЕ № 13

Напишите под каждым рисунком, какое направление движения указывает велосипедист.



Ответы на кроссворды

§ 2.4, задание № 6

По горизонтали. 2. Островок. 6. Тротуар. 7. ГАИ. 8. Автостоянка. 10. Пост. 12. Поток. 13. Полоса. 14. Зима. 15. Перекрёсток. 16. Рельс. *По вертикали.* 1. Переход. 2. Обочина. 3. Кольцо. 4. «Зебра». 5. Постовой. 9. Стоянка. 11. Автомагистраль.

§ 4.1, задание № 5

По горизонтали. 2. Проём. 6. Землетрясение. 7. Колебание. 8. Вертолёт. 10. Нефтегорск. 11. Эпицентр. *По вертикали.* 1. Лестница. 3. Разрушение. 4. Трещина. 5. Балл. 9. Трагедия.

§ 5.2, задание № 5

По горизонтали. 3. Неосторожность. 6. Страдание. 8. Осмотрительность. 9. Бродяжничество. 10. Полиция. *По вертикали.* 1. Унижение. 2. Предвидение. 4. Темнота. 5. Опоздание. 7. Квартира.

§ 7.1, задание № 6

1. Воздух. 2. Вода. 3. Солнце. 4. Природа. 5. Ловкость. 6. Животные. 7. Физкультура. 8. Упражнение.

§ 9.3, задание № 5

По горизонтали. 1. Утопление. 5. Перелом. 6. Обморожение. 7. Порез. 8. Бинт. 9. Наезд. *По вертикали.* 1. Укус. 2. Отравление. 3. Ушиб. 4. Удар. 5. Падение. 6. Ожог.

Проверочная итоговая работа

Задание № 2

По горизонтали. 6. Электричество. 7. Среда. 8. Осознание. 9. Беда. 10. Утюг. *По вертикали.* 1. Лечение. 2. Осторожность. 3. Телевизор. 4. Отравление. 5. Пожар.

Оглавление

<i>Предисловие</i>	3
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	4
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	4
<i>Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека</i> ...	4
1.1. Город как среда обитания	4
1.2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	6
1.3. Особенности природных условий в городе	8
1.4. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	10
1.5. Безопасность в повседневной жизни	13
<i>Глава 2. Опасные ситуации техногенного характера</i>	15
2.1. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	15
2.2. Пешеход. Безопасность пешехода	18
2.3. Пассажир. Безопасность пассажира	20
2.4. Водитель	24
2.5. Пожарная безопасность	27
2.6. Безопасное поведение в бытовых условиях	30
<i>Глава 3. Опасные ситуации природного характера</i>	32
3.1. Погодные явления и безопасность человека	32
3.2. Безопасность на водоёмах	34
<i>Глава 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</i>	37
4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера	37
4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера	42
Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	44
<i>Глава 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение</i>	44
5.1. Антиобщественное поведение и его опасность	44
5.2. Обеспечение личной безопасности дома	48
5.3. Обеспечение личной безопасности на улице	51

Глава 6. Экстремизм и терроризм: чрезвычайные опасности для общества и государства	54
6.1. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения	54
6.2. Виды экстремистской и террористической деятельности	56
6.3. Виды террористических актов и их последствия	58
6.4. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	62
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	64
Раздел 4. Основы здорового образа жизни	64
Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	64
7.1. О здоровом образе жизни	64
7.2. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья	68
7.3. Рациональное питание. Гигиена питания	69
Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье	72
8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	72
8.2. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	73
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	75
Глава 9. Первая помощь и правила её оказания	75
9.1. Первая помощь при различных видах повреждений	75
9.2. Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах	77
9.3. Первая помощь при отравлениях	79
Проверочная итоговая работа	82
Ответы на кроссворды	93

Учебное издание
Смирнов Анатолий Тихонович
Хренников Борис Олегович
Маслов Михаил Викторович

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая тетрадь
5 класс

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Руководитель Центра художественно-эстетического
и физического образования *С. Г. Яньков*
Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *М. В. Маслов*
Ответственный за выпуск *Л. П. Савельева*
Редактор *М. В. Маслов*
Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, В. А. Буянова*
Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*
Дизайн макета *А. А. Песиной*
Технические редакторы и верстальщики *И. М. Капианова, Н. В. Лукина*
Корректоры *М. А. Терентьева, В. Г. Голуб*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.
Подписано в печать 09.06.15. Формат 70×90 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 3,28.
Доп. тираж 6000 экз. Заказ № 71.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано по заказу АО «ПолиграфТрейд» в филиале
«Тверской полиграфический комбинат детской литературы»
ОАО «Издательство «Высшая школа».
170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.
Тел.: +7(4822)44-85-98. Факс: +7(4822)44-61-51.