

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

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Рабочая тетрадь

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

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Рабочая тетрадь

6 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.

Рабочая тетрадь написана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и пособием «Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5—9 классы».

В тетрадь включены творческие увлекательные задания (тесты, кроссворды, загадки), рассчитанные на выработку у учащихся способностей самостоятельно искать и находить решения проблем по обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих.

Структура пособия соответствует учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» (под редакцией А. Т. Смирнова).

ISBN 978-5-09-038434-6

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

Дорогие ребята!

Как вы уже знаете из учебника «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» (под редакцией А. Т. Смирнова), курс ОБЖ нацелен на формирование специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств личности, необходимых для ускоренного приспособления к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к любым видам деятельности с исключением нежелательных последствий.

Данная рабочая тетрадь предназначена для того, чтобы помочь вам:

- закреплять знания, полученные на уроках по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- научиться анализировать прочитанное;
- размышлять о том, как более эффективно использовать свои знания в жизни;
- формировать у себя определённые убеждения, привычки и качества, которые необходимы в повседневной жизни.

Желаем вам успехов на пути расширения своих познаний об окружающем мире и в выработке нравственных жизненных ориентиров.

Выполняя задания из настоящего пособия, вы должны не только повторить изученное, но и самостоятельно поработать с литературой, если нужно, попросить помощь 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.

Таблицы, которые требуется заполнить, необходимо начертить в дневнике безопасности в увеличенном виде (см. Приложение).

Модуль 1 Основы безопасности личности, общества и государства



Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе

1.1. Природа и человек

ЗАДАНИЕ № 1

В предложенном тексте допишите пропущенные слова и словосочетания.

«В природной среде всё иначе. Чтобы правильно перемещаться в желаемом направлении, надо знать, _____. Чтобы прожить на природе хотя бы один день, нужно уметь обеспечить себя _____, _____.

Необходимо знать особенности _____

_____ ; соблюдать правила

_____ ; уметь _____

_____ ».

ЗАДАНИЕ № 2

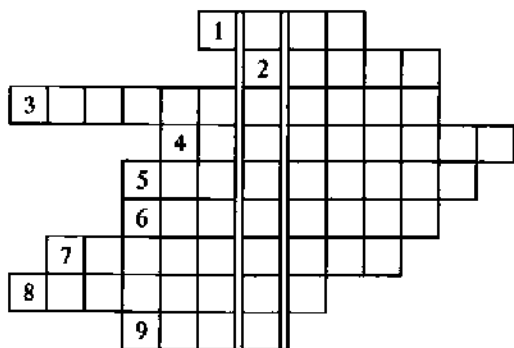
Что из нижеперечисленного НЕ относится к активному туризму? Отметьте неправильный вариант ответа.

- а) походы выходного дня
- б) пешие походы
- в) экскурсии по историческим местам
- г) лыжные походы
- д) велосипедные походы

ЗАДАНИЕ № 3

Разгадайте кроссворд. Если вы правильно найдёте ответы по горизонтали, то в выделенном вертикальном столбце прочтёте его тематику.

- 1. На земном шаре её больше, чем суши.
- 2. Огонь, вышедший из-под контроля человека.
- 3. У природы она меняется постоянно, а у человека лишь иногда.
- 4. Как называются одним словом комары, мухи, бабочки и т. д.
- 5. По дорогам едут машины, мотоциклы и другой _____.
- 6. Они бывают домашними и дикими, добрыми и злыми.
- 7. Больным оно необходимо, а здоровым вредно.
- 8. Как назвать всё то, что мы употребляем в пищу.
- 9. Ею рисуют и ею очень удобно ставить кляксы.



ЗАДАНИЕ № 4

Проанализируйте и выпишите в тетрадь основные виды самостоятельного труда. Кратко охарактеризуйте наиболее привлекательный для вас вид.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

и т. д.

1.2. Ориентирование на местности

ЗАДАНИЕ № 1

Ознакомьтесь с приведённым ниже текстом, где перечислены элементы ориентирования на местности, и расставьте их в правильной последовательности с помощью цифр:

___ выбирать нужное направление движения, чтобы выйти в намеченное место;

___ определять стороны горизонта и представлять себе, где находится юг, север, восток и запад;

___ выдерживать во время движения верное направление, чтобы не сбиться с намеченного пути;

___ определять своё местонахождение относительно местных предметов, а также форм рельефа (холм, овраг, берег реки и др.).

ЗАДАНИЕ № 2

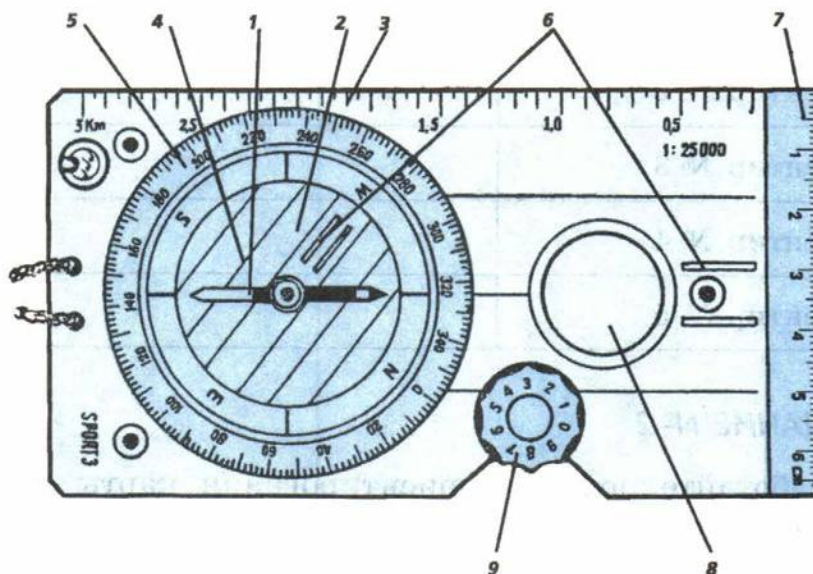
В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Для определения сторон горизонта необходимо положить компас _____, отпустить тормоз магнитной _____ и повернуть коробку компаса так, чтобы северный конец магнитной стрелки совпал с _____ делением шкалы. При таком положении стрелка компаса показывает направление _____ и буквы С, Ю, В, З на шкале компаса будут соответственно обращены на _____, юг, _____ и _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Рассмотрите рисунок и напишите составные части жидкостного компаса «Спорт-З», обозначенные цифрами.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | |



ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «Самый простой способ определения сторон горизонта ночью — определение по _____» * (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) местным предметам
- б) Полярной звезде, которая указывает направление на север
- в) направлению просек и цифрам на квартальных столбах
- г) карте

1.3. Определение своего местонахождения и направления движения на местности

ЗАДАНИЕ № 1

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Ориентиры в знакомом лесу».

Ориентир № 1	
Ориентир № 2	
Ориентир № 3	
Ориентир № 4	
Ориентир № 5	

ЗАДАНИЕ № 2

Отработайте порядок ориентирования карты с помощью компаса.

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Угол между направлением на север и направлением на ориентир называется _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) меридианом
- б) биссектрисой
- в) азимутом
- г) углом правильного направления

ЗАДАНИЕ № 4

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Для ориентирования карты на местности необходимо использовать какой-нибудь характерный _____ ориентир (_____ участок дороги, _____ в лесу, характерный участок берега реки), который обозначен на карте».

1.4. Подготовка к выходу на природу

ЗАДАНИЕ № 1

Разработайте совместно с родителями план однодневного похода и запишите его основные пункты.

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

ЗАДАНИЕ № 2

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«При разработке плана необходимо _____ обсудить основные _____ похода и учебные _____, которые важно будет отработать в походе. С учётом этого выбрать район похода и определить _____ движения».

ЗАДАНИЕ № 3

Расставьте правильно последовательность букв, и вы прочитаете пословицу африканского народа ашанти, народную примету изменения погоды.

А	О	Г	К	Д

Р	О	Б	И	С	А	Е	Т	Я	С

Д	О	Д	Ь	Ж		Ч	А	Л	А	Н	С	А

С	Я	Е	О	Д	М	А	П	Т	И	Н

Т	Е	Е	В	Р

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «Повороты на маршруте лучше выбирать у характерных, легко распознаваемых ориентиров. Расстояние между ориентирами не должно превышать _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) 2 км
- б) 1 км
- в) 0,750 км
- г) 0,5 км

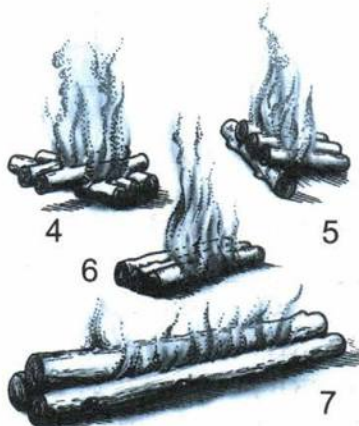
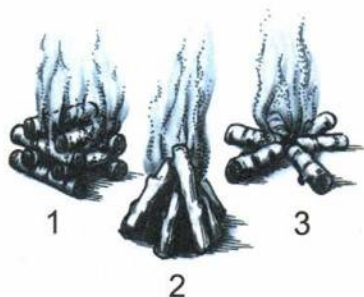
1.5. Определение места для бивака и организация бивачных работ

ЗАДАНИЕ № 1

Рассмотрите рисунок «Типы костров». Поставьте рядом с каждым порядковый номер и запишите его название в тетради.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____



ЗАДАНИЕ № 2

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«В сырую холодную погоду можно (если позволяет запас дров) разложить два костра. Первый — для приготовления _____, второй — для _____ одежды и _____ (рядом с ним ставят палки, на которые можно повесить _____)».

ЗАДАНИЕ № 3

Расставьте правильно последовательность букв, и вы прочитаете осетинскую пословицу, содержащую важное правило обращения с огнём.

Л	Г	У	И		Т	У	Т	А	Ш

Ь	А	Н	Р	Ш	Е		Е	Ч	М		О	Н	И

Я	Я	Е	В	Р	А	Т	П	Т	С	Р

В		У	О	Л	З

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «На стоянке топор следует _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) воткнуть в пенёк или лежащий ствол
- б) воткнуть в растущее дерево
- в) воткнуть в землю
- г) положить, чтобы он был под рукой

1.6. Определение необходимого снаряжения для похода

ЗАДАНИЕ № 1

Рассмотрите рисунок «Личное снаряжение туриста». Поставьте рядом с каждым изображением вещи порядковый номер и запишите её название в тетрадь.

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

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____



ЗАДАНИЕ № 2

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Выбор туристского снаряжения зависит от _____ и _____ похода (пеший, _____, _____, однодневный или многодневный и т. д.), от времени года и _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Продумайте и определите предметы личного снаряжения для однодневного похода на природу в сентябре. Обсудите перечень снаряжения с родителями и запишите его в тетрадь.

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

и т. д.

ЗАДАНИЕ № 4

Рассмотрите рисунок «Снаряжение для различных видов похода». Поставьте рядом с каждым изображением вещи порядковый номер и запишите её название в тетрадь.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | |



ЗАДАНИЕ № 5

Определите состав предметов аптечки первой помощи для похода на природу. Согласуйте с родителями. Содержание комплекта аптечки первой помощи запишите в дневнике безопасности в виде таблицы и кратко укажите предназначение каждого предмета аптечки.

Наименование предмета	Его предназначение
№ 1	
№ 2	
№ 3	
№ 4	
№ 5 и т. д.	

Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

1. Используя учебник, Интернет и специальную литературу, заполните таблицу «Туристское снаряжение».

Личное снаряжение туриста	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Групповое снаряжение туриста	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Специальное снаряжение туриста	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Необходимая принадлежность снаряжения	

2. Ответьте на поставленные вопросы и выполните задания.

- Перечислите основные трудности, с которыми может встретиться неподготовленный человек, попав в природную среду.

- Какие основные элементы определяют умение человека ориентироваться на местности?

- Для чего необходимо уметь ориентировать карту на местности?

- Для чего нужна предварительная подготовка к походу на природу?

- Для чего нужна аптечка первой помощи в походе на природу?

2. Я умею

1. Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете.

- Определять стороны горизонта:

а) по компасу

б) по признакам местных предметов

в) по часам и солнцу

г) по Полярной звезде

- Определять своё местонахождение:

а) по известным ориентирам на местности

б) по карте

2. Перемещаться по местности в заданном направлении:

а) по знакомым ориентирам на местности

б) по заданным азимутам с помощью карты и компаса

3. Развести костёр

- Приготовить пищу на костре.

3. Я обобщаю

Мне нравится (обоснуйте):

- изучать родную природу, потому что

• свободно ориентироваться на незнакомой местности, потому что

Я убеждён, что общение с живой природой будет способствовать формированию таких личностных качеств, как:

- уверенность в себе и своих возможностях, так как

• повышение уровня безопасности в повседневной жизни, так как

• любовь к родной природе и стремление к её сохранению, так как

Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность

2.1. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе

ЗАДАНИЕ № 1

Объясните, какую роль играет активный отдых на природе в жизнедеятельности современного человека. Перечислите основные виды активного отдыха на природе.

ЗАДАНИЕ № 2

Расставьте правильно последовательность букв, и вы прочитаете немецкую пословицу, содержащую важное правило для начинающих туристов.

С	Л	А	А	А	Н	Ч		Ш	О	Н	А

О	О	М	Т	П		Х	Ы	Д	О	Т

ЗАДАНИЕ № 3

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Одной из основных мер безопасности в походе является соблюдение правил _____. В походе нельзя самовольно отходить от группы или менять утверждённый _____ движения».

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18 °С в ней можно проводить не более _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

а) 30 мин

в) 10 мин

б) 20 мин

г) 5 мин

2.2. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности

ЗАДАНИЕ № 1

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Естественные препятствия, с которыми туристы могут встретиться в пути на равнинной местности», используя материал учебника, Интернет и специальную литературу.

Препятствие	Способ (способы) преодоления
1. Кустарник	Заросли кустарника лучше преодолевать по тропам, пусть даже несколько отклоняющимся от нужного направления
2.	
3.	
4.	
5.	

ЗАДАНИЕ № 2

Изучите основные особенности пешего туризма по равнинной местности. Выделите наиболее важные из них.

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Темп движения пешей группы определяется обычно условиями местности и погоды исходя из правила: _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) равнение по самому слабому туристу
- б) равнение по руководителю группы
- в) равнение по самому физически развитому туристу
- г) равнение по туристу, имеющему большой опыт походов

ЗАДАНИЕ № 4

Охарактеризуйте общие меры безопасности, которые необходимо знать и соблюдать при пешем туризме в горах.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2.3. Подготовка и проведение лыжных походов

ЗАДАНИЕ № 1

Начинать подготовку к лыжным походам следует с укрепления своего физического здоровья и закалива-

ния организма. Для подготовки к лыжному походу нужна и специальная тренировка.

Обоснуйте это утверждение. Определите основные виды тренировок, необходимые вам для подготовки к лыжному походу.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ЗАДАНИЕ № 2

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Естественные препятствия, с которыми туристы-лыжники могут встретиться в пути», используя материал учебника, Интернет и специальную литературу.

Препятствие	Способ (способы) преодоления
1. Болото	
2.	
3.	
4.	
5.	

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Суточное ходовое время движения группы туристов-лыжников средней подготовленности не должно превышать _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- | | |
|--------|---------|
| а) 3 ч | в) 8 ч |
| б) 7 ч | г) 10 ч |

2.4. Водные походы и обеспечение безопасности на воде

ЗАДАНИЕ № 1

Какие из препятствий, перечисленных ниже, относятся к препятствиям на водных маршрутах? Зачеркните неправильные ответы:

- перекаты (мелководные участки русла реки, расположенные поперёк реки по всей её ширине)
- пороги (участки реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения)
- захламли́нное русло
- крутые берега
- пристани
- сильные течения
- плотины

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните информацию: «Крик на воде должен означать только одно: _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) «Терпим аварию!»
- б) «Мы плывём!»
- в) приветствие жителям населённых пунктов и другим туристам
- г) поздравления с днём рождения

ЗАДАНИЕ № 3

Сформулируйте и охарактеризуйте общие правила безопасного поведения на воде во время водного похода.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ЗАДАНИЕ № 4

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Аварийные ситуации в водном походе», используя материал учебника, Интернет и специальную литературу.

Аварийная ситуация	Что делать в аварийной ситуации
1. На заболоченной местности	
2.	
3. и т. д.	

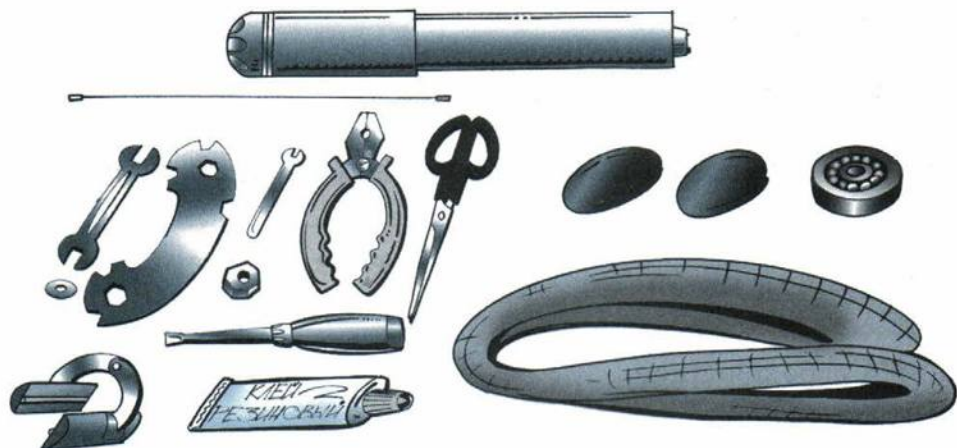
2.5. Велосипедные походы и безопасность туристов

ЗАДАНИЕ № 1

Рассмотрите на странице 24 рисунок «Ремонтный набор велосипедиста».

Поставьте рядом с каждым изображением вещи порядковый номер и запишите её название в тетрадь.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 9. _____ |
| 2. _____ | 10. _____ |
| 3. _____ | 11. _____ |
| 4. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 13. _____ |
| 6. _____ | 14. _____ |
| 7. _____ | 15. _____ |
| 8. _____ | 16. _____ |



ЗАДАНИЕ № 2

Используя материал учебника, подумайте и определите, в чём заключается привлекательность велосипедного туризма в современных условиях.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Для велосипедных путешествий и туристских походов годятся: _____»

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

- а) трёхколёсные велосипеды
- б) дорожные велосипеды
- в) спортивные велосипеды
- г) дорожные и спортивные велосипеды

ЗАДАНИЕ № 4

Допишите, что входит в оснащение велотуриста (кроме ремонтного оборудования):

1. Костровое оборудование
2. _____
3. _____

4. _____
 5. _____
- и т. д.

Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы и выполните задания.

• Для чего проводится предварительное изучение района пешего похода и что при этом определяется?

• Чем привлекательны пешие походы на природу?

• Каковы особенности движения туристов-лыжников на маршруте?

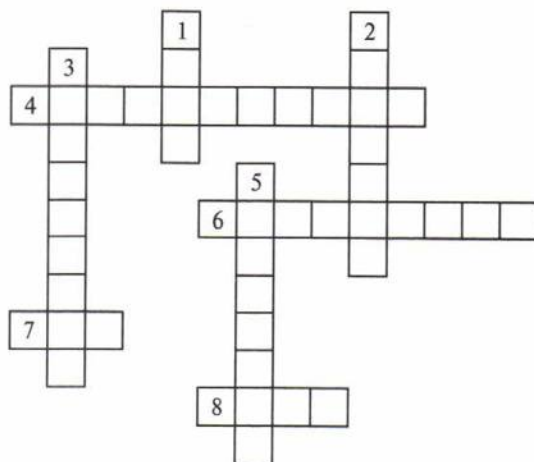
• Назовите основные опасные факторы водного туризма.

• Какие возрастные ограничения существуют для юных велотуристов?

2. Разгадайте кроссворд.

По горизонтали: 4. Результат действия. 6. Потенциальная угроза. 7. Вредный компонент огня. 8. Оценка опасности.

По вертикали: 1. Причинённый ущерб. 2. Условия осуществления нежелательных последствий. 3. Синоним слова «потенциальный». 5. Помощь попавшему в беду.



2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете.

Готовиться и участвовать в походах, соблюдая установленные правила поведения и меры безопасности:

- в пеших походах по равнинной местности;
- в пеших походах в горах;
- в лыжных походах;
- в водных походах;
- в велосипедных походах.

3. Я обобщаю

1. Мне нравится участвовать в следующих видах походов (укажите в каких и обоснуйте привлекательность данного вида туризма для вас):

2. Я убеждён (убеждена), что умение себя вести безопасно в выбранном виде туризма будет способствовать моей подготовке к взрослой жизни. Обоснуйте это утверждение.

Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности

3.1. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме

ЗАДАНИЕ № 1

Закончите предложения:

1. Дальний (внутренний) туризм — это _____

2. Выездной туризм — это _____

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью родителей и специальной литературы заполните таблицу «Основные факторы, которые могут оказывать отрицательное влияние на здоровье и самочувствие человека в дальнем или выездном туризме»:

Отрицательные факторы	Дальний туризм	Выездной туризм
1.		
2.		
3. и т. д.		

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Смена места проживания приводит к смене климатических условий, нарушает привычный режим функционирования организма человека, снижает его работоспособность и требует определённого времени для приспособления организма к новым климатическим условиям — его _____»

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

- | | |
|-------------------|--------------|
| а) интенсификации | в) санации |
| б) девальвации | г) адаптации |

3.2. Акклиматизация человека в различных климатических условиях

ЗАДАНИЕ № 1

На основе материалов учебника сформулируйте своё представление о сущности акклиматизации организма к новым климатическим условиям и об основных факторах, оказывающих влияние на акклиматизацию.

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните информацию: «Прибыв к месту отдыха, не торопитесь сразу получить все удовольствия в один день, разумно планируйте _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) распорядок дня
- б) нагрузки
- в) личные встречи
- г) нахождение на открытом воздухе

ЗАДАНИЕ № 3

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«На отдыхе не следует увлекаться _____ местной _____, попробовать их можно, но в питании лучше придерживаться привычных _____».

ЗАДАНИЕ № 4

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Основные факторы, влияющие на акклиматизацию в условиях холодного климата, и меры безопасности, которые необходимо соблюдать в местах с холодным климатом».

Факторы, влияющие на акклиматизацию в холодном климате	Личные меры безопасности
1.	
2.	
3. и т. д.	

ЗАДАНИЕ № 5

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Основные факторы, влияющие на акклиматизацию в условиях жаркого климата, и меры безопасности, которые необходимо соблюдать в местах с жарким климатом».

Факторы, влияющие на акклиматизацию в жарком климате	Личные меры безопасности
1.	
2.	
3. и т. д.	

3.3. Акклиматизация человека в горной местности

ЗАДАНИЕ № 1

Какие из факторов, перечисленных ниже, не оказывают влияния на человеческий организм? Зачеркните неправильные ответы:

- температура воздуха
- влажность
- солнечная радиация
- цветение горных трав
- пониженное атмосферное давление
- обнаружение эдельвейсов в труднодоступных местах
- снижение количества кислорода во вдыхаемом воздухе

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните информацию: «Кислородное голодание может привести к _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- | | |
|-------------------------|---------------|
| а) горной болезни | в) ипохондрии |
| б) расстройству желудка | г) малярии |

ЗАДАНИЕ № 3

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Для того чтобы избежать _____ кожи во время похода в горах, все части тела должны быть закрыты одеждой, для лица нужно использовать специальный защитный _____, на голове должна быть _____, на глазах — специальные _____ очки».

ЗАДАНИЕ № 4

Проанализируйте материал учебника и постарайтесь обосновать положение о том, что закалённые и хорошо

натренированные физически люди быстрее и легче акклиматизируются к условиям горного климата.

3.4. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта

ЗАДАНИЕ № 1

С помощью информационных источников подберите примеры и заполните таблицу «Причины трагических последствий транспортных аварий, связанных с человеческим фактором» (по 1 примеру аварии на каждый вид).

Вид транспортных аварий	Печальные последствия	Причины
1. Дорожные аварии		
2. Железнодорожные аварии		

ЗАДАНИЕ № 2

Что необходимо делать, если в салоне общественного транспортного средства возник пожар? Зачеркните неправильные ответы:

- немедленно сообщить об этом водителю
- открыть аварийные выходы в окна по инструкции (например, с помощью специального встроенного шнура)

- продолжать сидеть на своём месте, ожидая помощи спасателей
- защитить от дыма рот и нос платком, шарфом, рукавом, полкой куртки
- пробиваться к дверям, расталкивая других пассажиров, так как своя жизнь дороже всего

ЗАДАНИЕ № 3

Установите соответствие между транспортной службой и специалистом, который её представляет (ответ представьте цифрой с буквой, например 2б).

1. Наземный транспорт.
2. Воздушный транспорт.
3. Водный транспорт.
- а) капитан речного (морского судна)
- б) инспектор дорожной службы
- в) авиадиспетчер

ЗАДАНИЕ № 4

Установите соответствие между дорожной и железнодорожной авариями и правилами поведения в них (ответ представьте цифрой с буквой, например 2б).

1. Дорожная авария.
2. Железнодорожная авария.
- а) если ваше место находится на верхней полке, подумайте, что надо сделать, чтобы не упасть с неё в случае резкого торможения
- б) перед началом движения обязательно пристегнитесь ремнями безопасности
- в) во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм, сильно напрягите всё тело (мышцы), втяните голову в плечи

г) закройте рот и нос тканью (шарфом, платком, рубашкой) и быстро покиньте салон после остановки

д) закройте глаза, упритесь ногами в стену

ЗАДАНИЕ № 5

Изучите в учебнике и охарактеризуйте основные рекомендации специалистов для пассажира, совершающего поездку на железнодорожном транспорте. Если вам предстоит поездка с родителями на железнодорожном транспорте, выберите из предложенных рекомендаций наиболее значимые и мысленно отработайте порядок своего поведения для обеспечения личной безопасности в поездке.

1. _____
2. _____
3. _____

3.5. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте

ЗАДАНИЕ № 1

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Существуют международные сигналы _____ на море, которые подаются терпящими бедствие кораблями, чтобы привлечь к себе внимание и _____».

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните фразу: «Морская болезнь возникает при укачивании и сопровождается _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) головной болью, холодным потом, тошнотой и рвотой
- б) солнечным или тепловым ударом
- в) ссадинами и ушибами

ЗАДАНИЕ № 3

С помощью цифр укажите последовательность действий пассажира при кораблекрушении.

___ Не паникуйте, чётко и быстро выполняйте указания капитана и экипажа судна.

___ Наденьте спасательный жилет, одежду и обувь не снимайте. Возьмите с собой документы, предварительно завернув их в полиэтиленовый пакет.

___ Если сесть в шлюпку (на плот) невозможно, прыгайте в воду с полусогнутыми ногами (спасательный жилет на вас надет), закрыв одной рукой нос и рот, а другой — обхватив себя за пояс, чтобы не сорвало спасательный жилет.

___ Рационально используйте аварийный запас воды и провизии. Не теряйте надежды на спасение.

___ Оказавшись в воде, отплывите от борта корабля. Постарайтесь подплыть к другим людям, при необходимости примите участие в совместных действиях по спасению и оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

___ Увидев шлюпку, в которой есть свободные места, подплывите к ней — вам помогут на неё подняться. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им под мышками и плывите за шлюпкой.

___ Находясь в шлюпке (на плоту) при сильном солнечном облучении, защищайте голову и открытые участки тела.

___ Быстро, без спешки поднимитесь на верхнюю палубу и по команде экипажа в свою очередь садитесь в спасательное средство (в шлюпку, на плот).

3.6. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте

ЗАДАНИЕ № 1

Познакомьтесь в средствах информации, доступных вам, с описанием наиболее распространённых воздушных лайнеров, на которых осуществляются воздушные перевозки пассажиров в Российской Федерации. Охарактеризуйте основные качества авиационного транспорта, которые делают его привлекательным.

1. _____
2. _____
3. _____

ЗАДАНИЕ № 2

Вставьте пропущенные в тексте слова.

«Заняв своё место в салоне, убедитесь, что откидной столик перед вами _____, а спинка кресла приведена в _____ положение».

ЗАДАНИЕ № 3

Начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Наиболее характерные аварийные ситуации, которые могут возникнуть во время полёта, и рекомендации, как вести себя в них».

Аварийная ситуация	Причина	Рекомендации по безопасному поведению
1.		
2.		
3. и т. д.		

ЗАДАНИЕ № 4

Дополните информацию: «Стюардесса объяснит вам, как пользоваться кислородной маской в случае _____ самолёта» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) разгерметизации
- б) турбулентности
- в) посадки
- г) взлёта

Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

Ответьте на поставленные вопросы и выполните задания.

- Какие элементы включает в себя общая подготовка к дальним путешествиям?

- Какие факторы способствуют быстрой акклиматизации человека к новым климатическим условиям?

- В чём заключаются основные особенности климатических условий в горах?

- Какие общие меры безопасности должен соблюдать пассажир при следовании наземным видом транспорта?

- Перечислите общие правила безопасности, которые должен соблюдать пассажир, поднявшись на борт корабля.

- Почему к пассажирам воздушных судов предъявляются повышенные требования по соблюдению мер безопасности?

2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- пользоваться учебником и другими средствами информации, чтобы предварительно познакомиться с географическими, климатическими и другими особенностями определённого места отдыха
- пользоваться рекомендациями специалистов для подготовки и обеспечения безопасного поведения в пути к местам отдыха и в местах отдыха
- определять и готовить личные вещи для активного отдыха при дальнем и выездном туризме

3. Я обобщаю

1. Для того чтобы получить от отдыха в дальнем (выездном) туризме более полное удовольствие и пользу, необходимо

2. Очень важно при подготовке к путешествию определить, в чём заключается привлекательность избранного места отдыха. Это поможет более целенаправленно готовиться к поездке.

Так, например, если вы уже участвовали в турпоходе в горах, то постарайтесь обосновать выражение: «Лучше гор могут быть только горы».

Если же вы ещё не были в горах и вам предстоит поездка туда, подберите в художественной литературе и в других источниках информации сведения о путешествиях в горах и сформируйте своё представление о привлекательности такого путешествия.

Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

4.1. Автономное существование человека в природе

ЗАДАНИЕ № 1

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Автономное существование человека в природе — это _____, независимое существование его в природных условиях. Результаты такого пребывания человека в природе зависят от его способности определённое время без посторонней помощи обеспечивать свои _____ потребности в еде, тепле, воде, используя имеющиеся _____ или дары _____».

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью материалов учебника заполните таблицу «Основные различия в поведении человека при добровольной автономии и при вынужденной автономии».

Вид автономии	Различия в поведении человека
Добровольная автономия	1. 2. 3. 4.
Вынужденная автономия	1. 2. 3. 4.

ЗАДАНИЕ № 3

Представьте себя в условиях автономного существования в природной среде и определите, обладаете ли вы в настоящее время необходимыми духовными и физическими качествами, чтобы выжить в условиях автономного существования. Свой вывод обоснуйте.

4.2. Добровольная автономия человека в природной среде

ЗАДАНИЕ № 1

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Добровольной автономии человека в природе всегда предшествует серьёзная всесторонняя подготовка с учётом поставленной цели: изучение особенностей природной среды, подбор и подготовка необходимого _____ и, главное, _____ и _____ подготовка к предстоящим трудностям».

ЗАДАНИЕ № 2

Из Интернета и других информационных источников подберите 2 примера добровольного автономного существования человека в природной среде. Охарактеризуйте основные качества участников добровольной автономии, которые способствовали достижению поставленной цели.

1. _____
2. _____

ЗАДАНИЕ № 3

С помощью Интернета и специальной литературы заполните таблицу «Туристские пешеходные маршруты разной категории сложности».

Категория сложности	Характеристика
Категория сложности № 1	Продолжительность — не менее 6 дней. Протяжённость — 130 км
Категория сложности № 2	
Категория сложности № 3	
Категория сложности № 4	
Категория сложности № 5	
Категория сложности № 6	Продолжительность — не менее 20 дней. Протяжённость — 300 км

ЗАДАНИЕ № 4

15 октября 2010 г. в Чукотском море открыта дрейфующая поморская станция «СП-38». Координаты льдины составляли 76 градусов 7 минут северной широты и 176 градусов 30 минут западной долготы.

- Определите на карте примерное место открытия полярной станции «СП-38».

- С помощью информационных источников сформулируйте основные задачи, которые будут решать участни-

ки экспедиции. Обоснуйте значение данной добровольной автономии участников экспедиции для Российской Федерации.

4.3. Вынужденная автономия человека в природной среде

ЗАДАНИЕ № 1

С помощью Интернета и других информационных источников начертите в дневнике безопасности и заполните таблицу «Основные причины попадания человека в условия вынужденной автономии». Подберите 2—3 примера о вынужденной автономии человека в природной среде по причине человеческого фактора (плохая подготовка, недисциплинированность, нарушение принятых мер безопасности и др.).

Примеры вынужденной автономии	Причины попадания человека в условия вынужденной автономии
Пример № 1	
Пример № 2	
Пример № 3	

ЗАДАНИЕ № 2

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Безопасность человека в условиях вынужденной автономии всецело зависит от его духовных и физических качеств, от его общей подготовки к _____ в природной среде и способности мобилизовать все свои _____ и _____ для достижения единой цели: _____ и _____ к _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Правила, которые нужно соблюдать человеку, оставшемуся один на один с природой, чтобы он мог в течение длительного времени сохранять свои силы и надёжно защищать себя от неблагоприятных природных факторов (зачеркните лишние строки):

- заставить себя успокоиться, оценить обстановку, определить наиболее опасные факторы
- постараться примерно определить место своего вынужденного нахождения, оценить свои возможности с учётом создавшихся условий
- проанализировать причины попадания в вынужденную автономию и постараться определить настоящего виновника сложившейся ситуации
- принять решение: или двигаться к людям, или ждать помощи, оставаясь на месте
- приняв решение, приступать к его выполнению
- рационально распределять свои силы, ставя себе посильные задачи на определённые промежутки времени
- сразу съесть все имеющиеся продукты, чтобы они не были уничтожены дикими животными
- при встрече в пути с неожиданными препятствиями не спешить, а постараться найти наименее рискованный способ их преодоления

• побеждать в себе страх, контролировать свои эмоции и действия

ЗАДАНИЕ № 4

В учебнике прочитайте рассказ военного лётчика Дмитрия Петрова о том, как он выжил в условиях вынужденной автономии в джунглях Африки. Выделите наиболее характерные элементы его поведения, которые помогли ему выжить в этих условиях.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | |

4.4. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании

ЗАДАНИЕ № 1

Обоснуйте факторы, которые надо учитывать при определении типа временного укрытия.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | |

ЗАДАНИЕ № 2

Изучите в учебнике основные способы добывания огня при автономном существовании в природе. Охарактеризуйте основные способы добывания огня при отсутствии спичек или зажигалки.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | |

ЗАДАНИЕ № 3

Рассмотрите рисунки основных типов временных укрытий, которые можно соорудить из подручных средств. Поставьте рядом с каждым изображением укрытия порядковый номер и запишите его название.

1. _____
2. _____
3. _____



ЗАДАНИЕ № 4

С помощью Интернета, материалов учебника и других информационных источников заполните таблицу «Рыболовная снасть из подручных материалов».

Леска	1. . 2. 3.
-------	--

Крючок	1. 2. 3.
Блесна	1. 2. 3.
Удочка	1. 2. 3.

ЗАДАНИЕ № 5

Рассмотрите рисунки международных сигналов бедствия. Напишите рядом с каждым изображением сигнала его название.

I	_____
Δ	_____
↑	_____
K	_____
□	_____
F	_____
X	_____

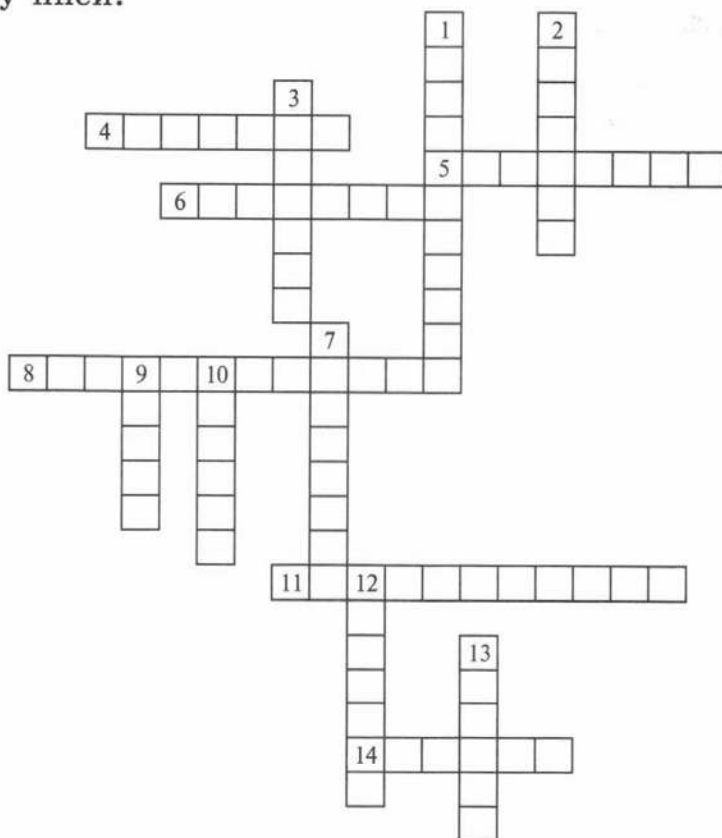
Y	_____
N	_____
Ц	_____

ЗАДАНИЕ № 6

Разгадайте кроссворд.

По горизонтали: 4. Мухи любят _____. 5. «Поросячьи» грибы. 6. Эти грибы можно есть сырыми. 8. Гриб, растущий под берёзой. 11. Любимый гриб нечистой силы. 14. Вредная лисичка.

По вертикали: 1. Гриб, который растёт под осиной. 2. Поганка с зеленоватой шляпкой. 3. Во мху часто встречается гриб _____. 7. «Волнующийся» гриб. 9. Как ещё можно назвать гриб боровик? 10. Эти грибы за рыжую окраску называли _____. 12. Название этого гриба похоже на название конфет. 13. Этот гриб растёт у пней.



Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы и выполните задания.

• Что понимается под автономным существованием человека в природной среде?

• Какие виды автономного пребывания человека в природной среде вы знаете и в чём их различия?

• Почему активный туризм можно отнести к добровольной автономии человека в природной среде?

• Перечислите основные причины попадания человека в условия вынужденной автономии в природной среде.

• Какими знаниями и умениями должен обладать человек, чтобы безопасно существовать в природной среде?

2. Подпишите рисунки (съедобные ягоды) на странице 48.

Поставьте рядом с каждым изображением порядковый номер и запишите название каждого съедобного растения.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

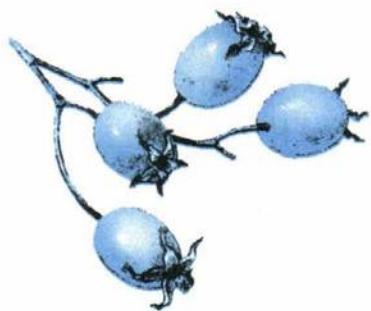
5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Варианты ответов: земляника, голубика, черника, барбарис, калина, боярышник, кизил, ежевика.

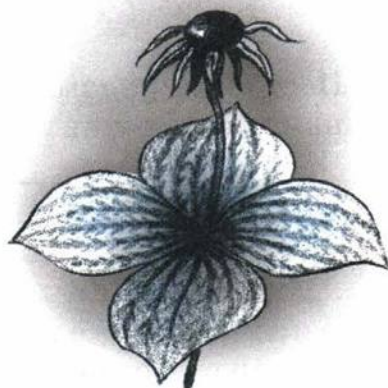
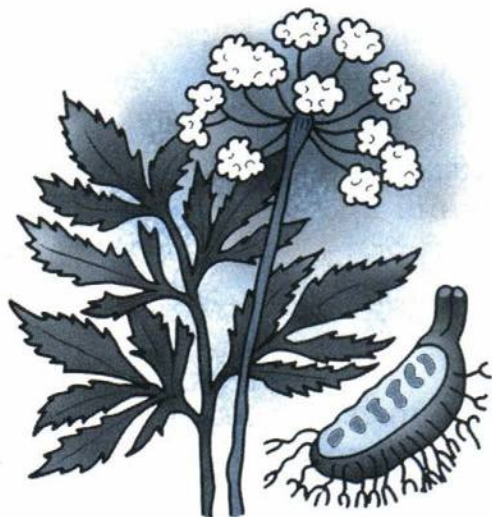


3. Поставьте рядом с каждым изображением порядковый номер и запишите названия ядовитых растений.

Варианты ответов: вех ядовитый, волчье лыко, вороний глаз, белладонна, бузина чёрная.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____



4. Проставьте номера и запишите названия съедобных грибов.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | |

Варианты ответов: опята осенние, сморчки, белый гриб, сыроежка, лисичка, подберёзовик, подосиновик.



5. Поставьте рядом с каждым изображением порядковый номер и запишите названия ядовитых грибов.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | |

Варианты ответов: сатанинский гриб, опята ложные, ложный трюфель, мухомор красный, бледная поганка, желчный гриб.



2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- ориентироваться на местности
- сооружать временное укрытие из подручных средств
- добывать огонь и разводить костёр, соблюдая меры пожарной безопасности
- добывать воду в природных условиях и готовить её к употреблению
- находить съедобные дикорастущие растения и готовить их к употреблению в пищу
- подавать сигналы бедствия различными способами

3. Я обобщаю

Формулирую общие выводы по теме «Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде» и обосновываю их (поставьте знак «+» рядом с выбранным вариантом ответа).

ДА

НЕТ

Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях

5.1. Опасные погодные явления

ЗАДАНИЕ № 1

Заполните таблицу «Особенности погодных условий в регионе вашего проживания в различные времена года». Посоветуйтесь с родителями и определите самые благоприятные месяцы в году для организации активного отдыха в природных условиях в каждое из времён года (зима, весна, лето, осень).

Месяц	Погодные условия
Январь	
Февраль	
Март	
Апрель	
Май	
Июнь	
Июль	
Август	
Сентябрь	
Октябрь	
Ноябрь	
Декабрь	

Обоснуйте свои выводы.

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

ЗАДАНИЕ № 2

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Молния — это гигантский электрический разряд, возникающий между грозовыми облаками или между _____ и _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «В грозу среди деревьев прямому попаданию молнии менее подвержены берёза и клён, наиболее — _____» (отметьте правильный ответ знаком «+»):

- а) дуб и тополь
- б) осина и рябина
- в) ольха и сосна
- г) пихта и лиственница

ЗАДАНИЕ № 4

Расставьте правильно последовательность букв, и вы прочитаете адыгскую пословицу, содержащую народную примету изменения погоды.

П	Р	У	К	Н	Й	Ы		Ь	Д	Ж	О	Д

Г	Д	Л	О	О		Н	Е		Д	Ё	Т	И

ЗАДАНИЕ № 5

Изучите и охарактеризуйте основные особенности и возможные последствия природных явлений: грозы и пурги.

Подберите с помощью родителей в художественной литературе примеры поведения человека в грозу и в пургу (например, поведение Гринёва в «Капитанской дочке»). Оцените действия литературного героя с точки зрения его безопасного поведения в этих условиях. Оформите свои выводы в табличной форме в дневнике безопасности.

Литературный пример	Действия героя (героини)	Вывод, правильно или неправильно вёл (вела) себя герой (героиня)
Пример № 1		
Пример № 2		

5.2. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях

ЗАДАНИЕ № 1

Дополните информацию: «Самую серьёзную опасность для человека может представлять внезапная встреча с волком или лисцей, которые _____» (отметьте правильный ответ знаком «+»):

- а) больны бешенством
- б) охотятся на зайцев
- в) поджидают человека
- г) отдыхают после охоты

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью Интернета, справочной литературы определите основные виды диких животных, обитающих в регионе вашего проживания. Охарактеризуйте опасность, которую они могут представлять для человека при встрече с ними в природных условиях, и ваши действия, если с диким животным встретились вы. Оформите ваши изыскания в табличной форме.

Дикое животное вашего региона	Опасность, от него исходящая	Действия при встрече с данной особью
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

ЗАДАНИЕ № 3

Напишите рядом с каждым рисунком название изображённого на нём дикого животного.



ЗАДАНИЕ № 4

Расставьте правильно последовательность букв, и вы прочитаете персидскую пословицу о змее.

М	З	Е	Я		Т	Е	Н	М	Е	Я

Ж	О	К	У		Н	О		Н	Е

Е	Е	Н	Я	М	Т		В	Р	Н	А	А

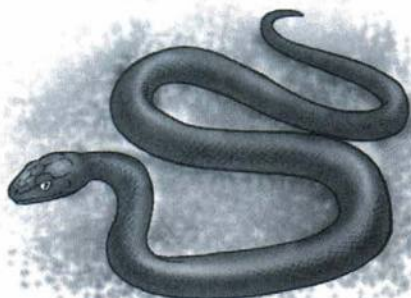
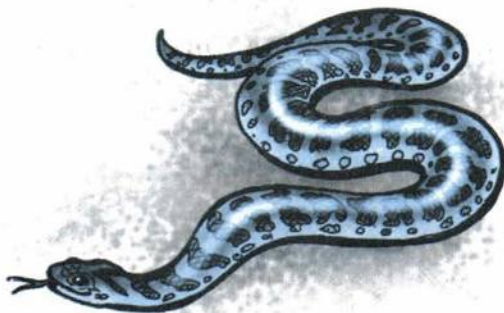
ЗАДАНИЕ № 5

Подберите с помощью родителей в художественной литературе два примера поведения человека при встрече с дикими животными (можно использовать произведения В. Бианки, Майн Рида, Дж. Лондона и др.). Оцените действия литературного героя с точки зрения его безопасного поведения в этих условиях, сделайте выводы для себя. Оформите свои выводы в табличной форме в дневнике безопасности.

Литературный пример	Действия героя (героини)	Вывод, правильно или неправильно вёл (вела) себя герой (героиня)
Пример № 1		
Пример № 2		

ЗАДАНИЕ № 6

С помощью родителей напишите рядом с каждым рисунком название изображённой на нём змеи.



5.3. Укусы насекомых, клещей и защита от них

ЗАДАНИЕ № 1

Рассмотрите рисунок. Поставьте рядом с каждым изображением порядковый номер и запишите название каждой особи в тетради.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью информационных источников подберите эффективные меры по обеспечению личной защищённости от воздействия кровососущих и жалящих насекомых. Оформите свой ответ в табличной форме.

Насекомое	Меры по обеспечению личной защищённости
Комары	
Мошки	
Слепни	
Пчёлы	
Осы	
Шмели	
Шершни	

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Жало пчелы имеет вид _____ и снабжено 8—10 зазубринами, которые не позволяют целиком извлечь его после укуса» (отметьте правильный ответ знаком «+»):

- а) кухонного ножа
- б) скальпеля
- в) копья
- г) гарпуна

ЗАДАНИЕ № 4

В приведённом тексте допишите пропущенные слова.

«Типичными местами для обитания клещей обоих видов являются смешанные, _____ леса с густым _____, хорошо развитым травяным покровом и подстилкой из опавшей гниющей _____».

5.4. Клещевой энцефалит и его профилактика

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите определение.

«Клещевой энцефалит — это острое вирусное заболевание, протекающее с поражением _____».

ЗАДАНИЕ № 2

Запишите двух основных переносчиков вируса клещевого энцефалита.

1. _____
2. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Охарактеризуйте и обоснуйте основные меры профилактики, которые необходимо принимать в весенне-летний период в лесу, чтобы снизить вероятность укусов клещей.

1. _____
2. _____
3. _____

Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

1. Ответьте письменно на поставленные вопросы.

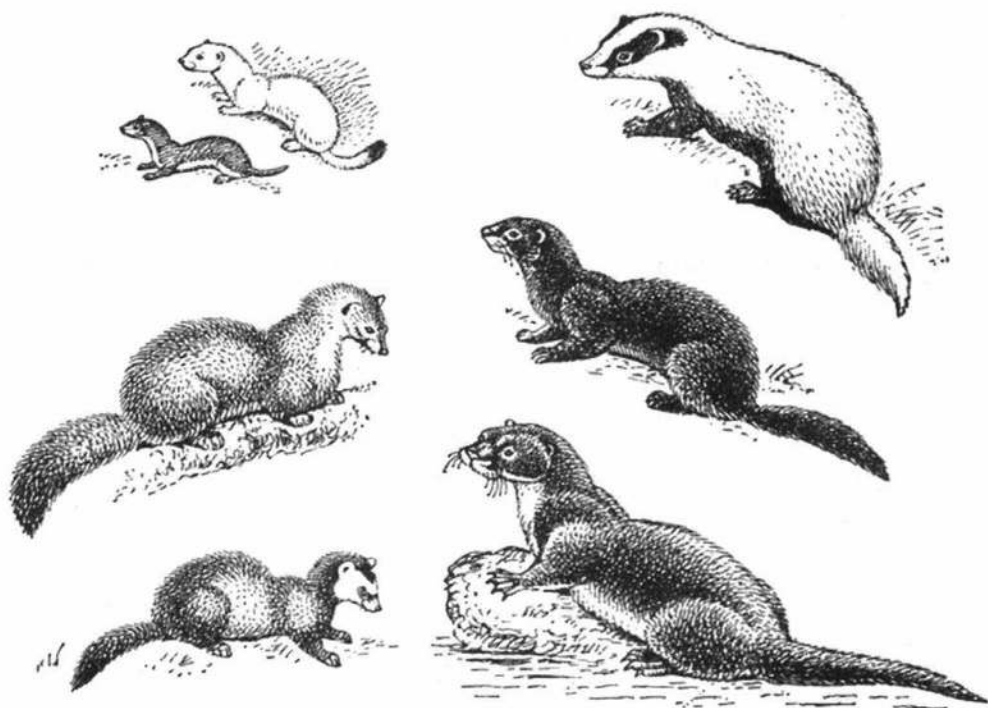
• Какое влияние могут оказать погодные явления на безопасность человека в природных условиях?

• Какие меры безопасности необходимо принять, чтобы избежать встречи с опасными дикими животными в природных условиях?

• Какие насекомые, наиболее распространённые в вашей местности, представляют опасность для активного отдыха на природе и какие существуют способы защиты от них?

• Чем опасно для человека заболевание клещевым энцефалитом? Основные меры его профилактики.

2. Внимательно рассмотрите рисунки хищных млекопитающих и допишите рядом с каждым изображением, как называется это животное.



2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- обеспечить личную безопасность в природных условиях в случае ухудшения погоды
- снизить вероятность встречи с дикими животными в природных условиях
- защититься в природных условиях от воздействия кровососущих и жалящих насекомых
- выбрать маршрут движения в лесу и одежду, чтобы избежать укусов клещей

3. Я обобщаю

Сформулируйте общие выводы по теме «Опасные ситуации в природных условиях» об основных опасных ситуациях, которые могут возникнуть в природной среде. Обоснуйте необходимость предварительной подготовки к безопасному поведению в этих ситуациях перед выходом на природу.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Модуль 2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни



Раздел 5.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Глава 6. Первая помощь при неотложных состояниях

6.1. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях

ЗАДАНИЕ № 1

Придумайте свои определения личной гигиены водных процедур и запишите их.

«Личная гигиена — это _____

_____».

«Водные процедуры — это _____

_____».

ЗАДАНИЕ № 2

Охарактеризуйте основные правила ухода за телом, кожей и ногами во время похода (особенно пешего). Обоснуйте возможность выполнения этих процедур с учётом местных условий в районе похода. Запишите свой ответ в табличной форме.

	Правила ухода	Уход с учётом местных условий
1. Тело		
2. Кожа		
3. Ноги		
4. Волосы		
5. Зубы		

ЗАДАНИЕ № 3

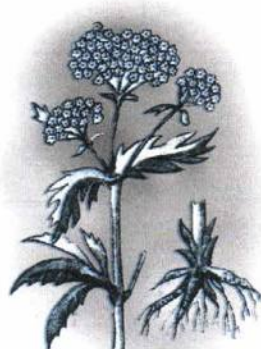
Рассмотрите рисунки. Проставьте напротив каждого растения номер и запишите название лекарственного растения в тетради.



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

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Варианты ответов: валериана лекарственная, лопух, женьшень, крапива, подорожник, кислица, зверобой, мята, пастушья сумка, клевер, черемша, ревень, щавель, одуванчик, чистотел.



ЗАДАНИЕ № 4

Объясните в письменной форме значение индивидуальной аптечки для обеспечения вашей безопасности в походе. Охарактеризуйте возможное содержание индивидуальной аптечки в зависимости от условий похода (цели, времени года и др.). Определите возможности по использованию местных лекарственных растений для оказания первой помощи в походе.

1. _____

2. _____

3. _____

6.2. Оказание первой помощи при травмах

ЗАДАНИЕ № 1

Запишите порядок и правила оказания первой помощи при травмах, которые могут произойти в походе, в табличной форме в дневнике безопасности.

Вид травмы	Правила оказания первой помощи
Ссадины	1. 2. 3. и т. д.
Потёртости	1. 2. 3. и т. д.

Вид травмы	Правила оказания первой помощи
Растяжения	1. 2. 3. и т. д.
Разрывы связок	1. 2. 3. и т. д.
Ушибы	1. 2. 3. и т. д.

ЗАДАНИЕ № 2

С помощью учебника для 6 класса установите соответствие вида травмы и правила оказания первой помощи (ответ представьте цифрой с буквой, например 2в).

1. Ссадина.
2. Потёртость.
3. Ушиб.
4. Вывих.
5. Растяжения мышц.

а) промыть ссадину перекисью водорода или водой с мылом

б) наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника, или наклеить бактерицидный пластырь

в) промыть поверхность потёртости перекисью водорода

г) смазать рану раствором бриллиантовой зелени (зелёнкой)

д) смазать зелёной или детским кремом

е) наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника, или наклеить бактерицидный пластырь

ж) на повреждённое место положить целлофановый пакет с холодной водой для снижения боли

з) наклеить бактерицидный лейкопластырь

и) зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла (на руку наложить бинтовую повязку, на ногу — шину)

к) положить холод (пузырь, целлофановый пакет с холодной водой) на область повреждённого сустава для уменьшения болей, отёка и кровоподтёка

л) наложить на повреждённую часть тела тугую повязку и обеспечить повреждённой руке или ноге неподвижность и покой. Постараться не причинять пострадавшему дополнительной боли

м) придать повреждённой части тела (руке или ноге) приподнятое положение

ЗАДАНИЕ № 3

Признаки вывиха (вычеркните неправильные ответы):

- синяки
- боль в конечности
- отёк
- головная боль
- смещение оси и изменение длины конечности
- отсутствие подвижности конечности
- нарушение целостности поверхностных слоёв кожи

6.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге

ЗАДАНИЕ № 1

Допишите определения.

«Тепловой удар — это болезненное состояние, вызванное _____».

«Термический ожог — это травма, которая возникает в результате воздействия на человека _____».

ЗАДАНИЕ № 2

Признаки солнечного удара (вычеркните неправильные ответы):

- резкая боль в мышцах
- покраснение лица
- сильные головные боли
- тошнота
- потеря чувствительности кожи
- головокружение
- поражение жировой клетчатки
- потемнение в глазах
- рвота
- учащённое сердцебиение

ЗАДАНИЕ № 3

Признаки теплового удара (неправильные ответы отметьте знаком «+»):

- шелушение кожи
- рези в желудке
- вялость
- частичная утрата зрения
- усталость
- головная боль
- головокружение
- покраснение лица
- повышение температуры тела
- вялость
- сонливость
- ухудшение слуха

ЗАДАНИЕ № 4

Ознакомьтесь с приведённым ниже текстом, где перечислены действия по оказанию первой помощи при ожоге, и расставьте их в правильной последовательности с помощью цифр.

___ Прекратить действия поражающего фактора (погасить пламя, убрать раскалённый предмет).

___ Приложить к месту ожога свежую тёртую морковь, луковую или картофельную кашу.

___ Охлаждать место ожога водой, льдом, снегом в течение 10 мин.

___ Наложить сухую стерильную повязку на обожжённый участок тела.

___ Дать обильное питьё.

___ Обработать обожжённый участок 30—40%-ным раствором спирта или водкой.

___ Снять одежду и обувь с поражённого участка.

6.4. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых

ЗАДАНИЕ № 1

Ознакомьтесь с приведённым ниже текстом, где перечислены действия по оказанию первой помощи при укусе ядовитой змеей, и расставьте их в правильной последовательности с помощью цифр.

___ Продезинфицировать ранку йодом или зелёной и наложить стерильную повязку, которую следует ослаблять по мере нарастания отёка.

___ Сразу после укуса обеспечить пострадавшему покой и горизонтальное положение.

___ Транспортировать пострадавшего в безопасное, защищённое от непогоды место.

___ Раскрыть рану надавливанием пальцев, а затем в течение 15—20 мин отсасывать яд ртом.

___ Для уменьшения циркуляции крови на место наложить холод (целлофановый пакет с холодной водой).

___ Придать поражённому участку тела возвышенное положение, зафиксировать его, наложить иммобилизационную повязку или шину.

___ Дать пострадавшему обильное питьё.

___ Организовать доставку пострадавшего в лечебное учреждение.

___ Успокоить пострадавшего.

___ Сплёвывать кровянистую жидкость.

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните информацию: «Наиболее опасны укусы пчёл, ос, шершней в _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

а) область сердца

в) плечо

б) полость рта

г) область живота

ЗАДАНИЕ № 3

В приведённом тексте допишите пропущенные слова.

«Обыкновенные комары сидят, держа брюшко _____ поверхности, а малярийные приподнимают брюшко _____».

Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы.

• Почему соблюдение правил личной гигиены во время активного отдыха в природных условиях имеет боль-

шое значение для обеспечения личной безопасности человека?

• Почему каждому туристу, отправляющемуся в поход, необходимо уметь оказывать первую помощь?

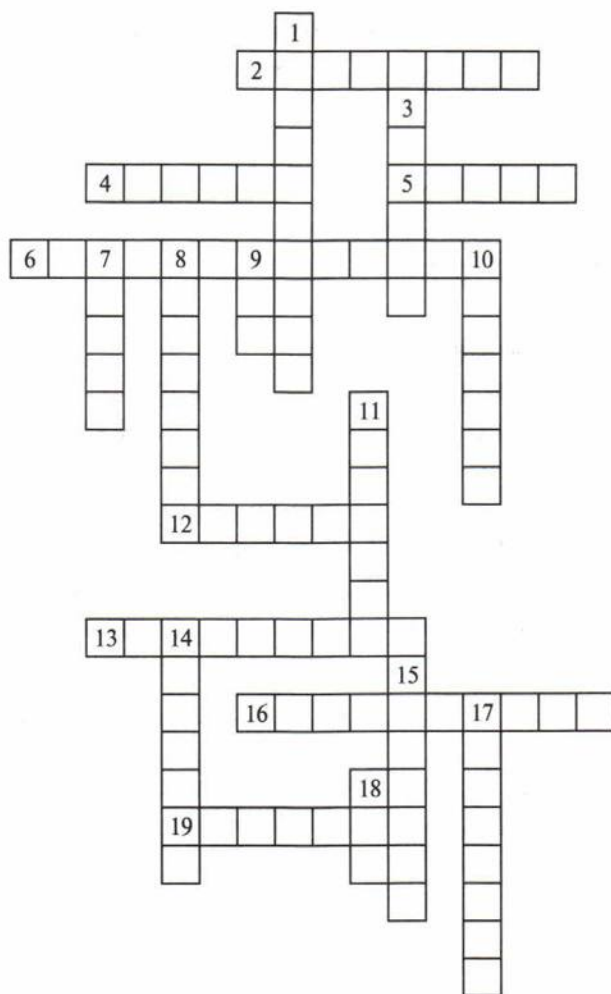
• Какие факторы необходимо учитывать при комплектовании индивидуальной аптечки?

• Какие лекарственные растения встречаются в регионе вашего проживания и как их можно использовать для оказания первой помощи?

2. Разгадайте кроссворд.

По горизонтали: 2. «Леденцовое» дерево. 4. Дерево — символ России. 5. Под его огромным листом можно укрыться от дождя, как под зонтом. 6. Лекарственное растение, у которого более 999 листьев. 12. Белые горошки на зелёной ножке. 13. Лесная ягода. 16. Растущий у дороги. 19. Название полевого цветка.

По вертикали: 1. Любимый цветок Маргариты. 3. Название какого растения созвучно со словом «полынь». 7. Колючая лесная красавица. 8. Растение, «очищающее тело». 9. Растение, которое может вызвать слезу даже у самого смелого мужчины. 10. Жгучее растение. 11. Учёные называют это растение «лещина обыкновенная». А как его называют ваши родители? 14. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. 15. Орех, который родился в Греции. 17. Корень жизни. 18. Из этого растения делают ткань.



2. Я умею

1. Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете.

- Подготовить набор личных вещей для обеспечения личной гигиены в походе.
- Укомплектовать личную аптечку с учётом целей и условий похода.
- Находить и определять лекарственные растения (указать какие) и использовать их для оказания первой помощи.

- Оказывать первую помощь в следующих ситуациях:

- а) при ссадинах и потёртостях
- б) при ушибах
- в) при вывихах
- г) при растяжениях
- д) при тепловом и солнечном ударах
- е) при отморожении
- ж) при ожоге
- з) при укусе ядовитой змеи
- и) при укусах жалящих насекомых
- к) при укусах кровососущих насекомых

3. Я обобщаю

Обоснуйте следующие утверждения.

- Знание правил личной гигиены и умение их соблюдать в походной жизни повышает безопасность туриста в походе.

- Отработка навыков в оказании первой помощи в походных условиях является обязательной составляющей предварительной подготовки к походу.



Раздел 4.

Основы здорового образа жизни

Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие

7.1. Здоровый образ жизни и профилактика утомления

ЗАДАНИЕ № 1

Изучите и проанализируйте возможные причины, которые способствуют появлению у вас утомления в процессе повседневной жизнедеятельности. Обоснуйте взаимосвязь появления утомления с вашим поведением в повседневной жизни. Ответ представьте в табличном виде.

Причина утомления	Взаимосвязь с вашим поведением в повседневной жизни

ЗАДАНИЕ № 2

Составьте фразу из отдельных частей (фрагментов) (ответ представьте последовательностью букв, например: д, а ...):

- а) ...здоровья каждый человек должен стремиться...
- б) ...для сохранения и укрепления своего...
- в) ...создать свой образ жизни, свою...
- г) ...индивидуальную систему...
- д) ...достижение физического и...
- е) ...духовного совершенства и благополучия...
- ж) ...поведения, которая наилучшим...
- з) ...образом обеспечила бы ему...

ЗАДАНИЕ № 3

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«Сон _____ заменить, так как систематическое _____ приводит к переутомлению и истощению нервной системы, поэтому соблюдение _____ является важнейшим компонентом _____ образа жизни».

ЗАДАНИЕ № 4

Укажите, может ли человек сам регулировать уровень своего здоровья. Обоснуйте свой ответ.

- 1. _____
- 2. _____

7.2. Компьютер и его влияние на здоровье

ЗАДАНИЕ № 1

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«При работе с компьютером положение монитора должно соответствовать направлению взгляда, а середина экрана монитора — располагаться на горизонтали, проведённой на уровне _____ или на 10—20 см _____».

ЗАДАНИЕ № 2

Изучите и охарактеризуйте отрицательные последствия для здоровья человека при длительном пребывании за компьютером. С помощью Интернета и справочной литературы подтвердите это известными вам примерами.

1. _____

2. _____

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Экран монитора должен быть установлен на таком уровне, при котором взгляд по горизонтали направлен на центр экрана, находящегося от глаз на расстоянии не менее _____» (выберите правильный ответ и отметьте его знаком «+»):

- а) 30—40 см
- б) 50—60 см
- в) 70—80 см
- г) 90—100 см

7.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

ЗАДАНИЕ № 1

Назовите среди перечисленных ниже факторов тот, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека (отметьте знаком «+»):

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

ЗАДАНИЕ № 2

Охарактеризуйте ряд известных вам продуктов питания растительного происхождения, которые содержат необходимые витамины и микроэлементы и повышают сопротивляемость организма вредному воздействию неблагоприятной окружающей среды. Обоснуйте пользу употребления свежих овощей и фруктов для повышения защитных свойств организма. Приведите подтверждающие примеры. Ответ запишите в табличной форме в дневнике безопасности.

Продукты питания растительного происхождения	Примеры повышения защитных свойств организма
1. Морковь	
2. Картофель	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

ЗАДАНИЕ № 3

Укажите два основных фактора загрязнения воздуха.

1. _____
2. _____

ЗАДАНИЕ № 4

Укажите роль характера питания и состава пищи на здоровье. Обоснуйте свой ответ.

1. _____
2. _____

7.4. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека

ЗАДАНИЕ № 1

Охарактеризуйте реальную окружающую среду в районе вашего проживания (природную, техногенную, социальную). Определите влияние, которое оказывает на вас окружающая среда (благополучное или неблагоприятное). Ответ запишите в табличной форме.

Окружающая среда	Влияние факторов (благоприятных и неблагоприятных)
Природная среда	1. _____ 2. _____
Техногенная среда	1. _____ 2. _____
Социальная среда	1. _____ 2. _____

ЗАДАНИЕ № 2

Из окружающей среды в организм поступают (неправильные ответы отметьте знаком «+»):

- кислород
- вода
- знания
- питательные вещества
- информация

ЗАДАНИЕ № 3

Дополните информацию: «Часть окружающей человека среды, которая определяет общественные, материальные и духовные условия его существования, формирования и деятельности, называется _____» (правильный ответ отметьте знаком «+»):

- а) техногенной средой
- б) социальной средой
- в) природной средой
- г) кругом общения

ЗАДАНИЕ № 4

В предложенном тексте допишите пропущенные слова. «В социальной среде в процессе общения и совместной деятельности создаётся определённый эмоциональный настрой (психологический _____), который влияет на активность личности, на уровень её _____».

7.5. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека

ЗАДАНИЕ № 1

Назовите четыре привычки, которые противоречат здоровому образу жизни, и с помощью Интернета и других информационных источников приведите по одному при-

меру, иллюстрирующему их негативное воздействие на организм человека. Ответ оформите в табличном виде.

Вредная привычка	Пример
1. Наркомания	
2.	
3.	
4.	

ЗАДАНИЕ № 2

Дополните фразу: «Тяжёлое заболевание, связанное с патологическим пристрастием к наркотикам за счёт их систематического употребления, называется _____» (правильный ответ отметьте знаком «+»):

- а) алкоголизмом
- б) токсикоманией
- в) наркоманией
- г) депрессией

ЗАДАНИЕ № 3

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.

«По мере дальнейшего развития наркомании или токсикомании влечение начинает проявляться на уровне физической зависимости, появляется _____ влечение к _____ веществу».

7.6. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ

ЗАДАНИЕ № 1

Дополните информацию: «По данным Всемирной организации здравоохранения, на первом месте среди виновников преждевременной смерти людей, опережая сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли, стоят _____» (правильный ответ отметьте знаком «+»):

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| а) токсические вещества | в) табачные изделия |
| б) алкогольные напитки | г) наркотики |

ЗАДАНИЕ № 2

В предложенном тексте допишите пропущенные слова.
«В 1998 г. в Российской Федерации был принят Федеральный закон „О _____ средствах и _____ веществах“, в котором установлен запрет на приём наркотиков без назначения _____».

ЗАДАНИЕ № 3

Определите и охарактеризуйте наиболее значимые качества, которые вам необходимо выработать у себя, чтобы, следуя четырём правилам «Нет — наркотикам», устойчиво противостоять любым предложениям в любой обстановке попробовать наркотик.

Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме

1. Я знаю

1. Ответьте на поставленные вопросы.

- Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения каждого человека?

- Какой режим работы на компьютере рекомендуется соблюдать в зависимости от возраста пользователя?

- Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?

- Почему не стоит смотреть подряд все телепередачи?

- Кому выгодно распространение наркотиков и почему наркомания считается фактически неизлечимым заболеванием?

- Почему для профилактики наркомании важна профилактика первой пробы наркотика?

2. Я умею

Отметьте знаком «+» то, что вы уже умеете:

- контролировать состояние своего здоровья по субъективным и объективным его показателям

- выполнять специальные упражнения для глаз и тела для профилактики переутомления при работе за компьютером
- поддерживать чистоту и порядок в доме (квартире), ухаживать за зелёными насаждениями во дворе (на даче)
- организовывать свой режим дня, активный отдых и обеспечивать профилактику желания попробовать наркотик в любой ситуации

3. Я обобщаю

Сформулируйте в письменной форме выводы по теме «Здоровье человека и факторы, на него влияющие» и обсудите их с родителями и одноклассниками.

Ответы на кроссворды

§ 1.1, задание № 3

1. Вода. 2. Пожар. 3. Температура. 4. Насекомые.
5. Транспорт. 6. Животные. 7. Лекарство. 8. Продукты.
9. Тушь.

К главе 2, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»

По горизонтали: 4. Последствие. 6. Опасность.
7. Дым. 8. Риск.

По вертикали: 1. Вред. 2. Причины. 3. Возможный.
5. Спасение.

§ 4.4, задание № 6

По горизонтали: 4. Мухомор. 5. Свинухи. 6. Сыроежки. 8. Подберёзовик. 11. Сатанинский. 14. Ложная.

По вертикали: 1. Подосиновик. 2. Бледная. 3. Моховик. 7. Волнушка. 9. Белый. 10. Рыжики. 12. Трюфели.
13. Опёнок.

К главе 6, раздел «Проверьте, что вы усвоили по пройденной теме»

По горизонтали: 2. Барбарис. 4. Берёза. 5. Лопух.
6. Тысячелистник. 12. Ландыш. 13. Земляника. 16. Подорожник. 19. Василёк.

По вертикали: 1. Маргаритка. 3. Полынь. 7. Сосна.
8. Чистотел. 9. Лук. 10. Крапива. 11. Орешник. 14. Морковь. 15. Грецкий. 17. Женьшень. 18. Лён.

Дневник безопасности учащегося

Для формирования современного уровня личной культуры безопасности жизнедеятельности авторы предлагают вам вести дневник. В дневнике безопасности удобно выполнять задания, которые предлагаются в учебнике или рабочей тетради. Преподавателю ОБЖ рекомендуется проверять дневники безопасности после каждой пройденной темы.

В дневнике в произвольной форме можно также записывать наиболее запомнившиеся опасные ситуации из личного опыта или происшествия из сообщений средств массовой информации, вклеивать распечатки из Интернета и газет.

Вы всегда можете обсудить свои записи и собранные материалы с родителями, друзьями или на уроках ОБЖ. С помощью дневника удобнее аргументированно доказывать, как правильно избежать отрицательных последствий опасной ситуации.

Первую страницу дневника безопасности рекомендует-ся оформить следующим образом.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Год и месяц рождения _____

Адрес _____

Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____

Школа (гимназия, лицей) _____

Адрес школы (гимназии, лицея) _____

Телефоны родителей _____

Класс _____

Телефон администрации населённого пункта _____

Группа крови _____

Хронические заболевания _____

Непереносимость лекарств _____

Такие записи могут пригодиться вам в трудных ситуациях, если вы потерялись или с вами случилось несчастье и вы не можете назвать своё имя.

На второй странице дневника безопасности цветными фломастерами нужно написать:

Единый номер пожарной охраны и спасателей — 112

Служба спасения МЧС — 01

Полиция — 02

Скорая медицинская помощь — 03

Аварийная газовая служба — 04

Телефон экстренной службы моего сотового оператора — _____

Дополнительная литература

Альтшуллер В. Б. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей / В. Б. Альтшуллер, А. В. Надеждин. — М. : Просвещение, 2000.

Баймухаметов С. Т. Сны золотые. Исповеди наркоманов. — М. : Икар, 1999.

Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. — М. : Мир, 1997.

Баллинггер Э. Учебная гимнастика: двигательные движения для успешной учёбы в школе / Э. Баллинггер. — М. : Просвещение, 1996.

Бардин К. В. Азбука туризма / К. В. Бардин. — М. : Просвещение, 1981.

Библиотека лекарственных растений. В 2 т. / сост. В. М. Зимин. — СПб. : АО «Дорваль», 1993.

География: энциклопедия для детей / сост. С. Т. Исмаилова. — М. : Аванта+, 1994.

Геология: энциклопедия для детей / сост. С. Т. Исмаилова. — М. : Аванта+, 1995.

Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М. : Зеркало, 1996.

Дадыгин С. В. На пути к вершине: школа знаменитых чемпионов: кн. для учащихся / С. В. Дадыгин, А. Е. Чуркин. — М. : Просвещение, 1991.

Кондратьева М. М. Звонок на урок здоровья / М. М. Кондратьева. — М. : Просвещение, 1991.

Курилова В. И. Туризм / В. И. Курилова. — М. : Просвещение, 1988.

Личная безопасность: энциклопедия для детей. — М. : Аванта+, 2001.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2007.

Рыбин А. Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5–9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2008.

Рыбин А. Л. Безопасность дорожного движения: Учеб.-наглядное пособие для учащихся. 5–9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2008.

Склярковский Л. Я. Лекарственные растения в быту / Л. Я. Склярковский, И. А. Губанов. — М.: Евразийский регион, 1995.

Смирнов А. Т. ОБЖ: комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями: 5–11 кл.: Основы здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

Смирнов А. Т. ОБЖ: комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями: 5–9 кл.: Основы безопасности личности, общества, государства / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

Смирнов А. Т. ОБЖ: комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями: 5–11 кл.: Основы медицинских знаний / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

Физическая культура: 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

Оглавление

<i>Введение</i>	3
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	4
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	—
<i>Глава 1. Подготовка к активному отдыху на природе</i>	—
1.1. Природа и человек	—
1.2. Ориентирование на местности	6
1.3. Определение своего местонахождения и направления движения на местности	8
1.4. Подготовка к выходу на природу	9
1.5. Определение места для бивака и организация бивачных работ	11
1.6. Определение необходимого снаряжения для похода	12
Проверьте, что вы усвоили...	15
<i>Глава 2. Активный отдых на природе и безопасность</i> ...	18
2.1. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	—
2.2. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	19
2.3. Подготовка и проведение лыжных походов	20
2.4. Водные походы и обеспечение безопасности на воде	22
2.5. Велосипедные походы и безопасность туристов	23
Проверьте, что вы усвоили...	25
<i>Глава 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм.</i>	
Меры безопасности	27
3.1. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме	—
3.2. Акклиматизация человека в различных климатических условиях	28
3.3. Акклиматизация человека в горной местности	30

3.4. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	31
3.5. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	33
3.6. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	35
Проверьте, что вы усвоили...	36

<i>Глава 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде</i>	<i>38</i>
4.1. Автономное существование человека в природе	—
4.2. Добровольная автономия человека в природной среде	39
4.3. Вынужденная автономия человека в природной среде	41
4.4. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	43
Проверьте, что вы усвоили...	47

<i>Глава 5. Опасные ситуации в природных условиях</i>	<i>52</i>
5.1. Опасные погодные явления	—
5.2. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	55
5.3. Укусы насекомых, клещей и защита от них	60
5.4. Клебцовой энцефалит и его профилактика	62
Проверьте, что вы усвоили...	63

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	66
---	-----------

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	—
---	----------

<i>Глава 6. Первая помощь при неотложных состояниях ...</i>	<i>—</i>
6.1. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях	—
6.2. Оказание первой помощи при травмах	70
6.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге	72

6.4. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	74
Проверьте, что вы усвоили... ..	75
Раздел 4. Основы здорового образа жизни.....	79
<i>Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие</i>	<i>—</i>
7.1. Здоровый образ жизни и профилактика утомления	—
7.2. Компьютер и его влияние на здоровье	80
7.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	81
7.4. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	83
7.5. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	84
7.6. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ	86
Проверьте, что вы усвоили... ..	87
<i>Ответы на кроссворды</i>	<i>89</i>
<i>Приложение. Дневник безопасности учащегося</i>	<i>90</i>
Дополнительная литература	92

Учебное издание

Смирнов Анатолий Тихонович
Хренников Борис Олегович
Маслов Михаил Викторович

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая тетрадь

6 класс

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Руководитель Центра художественно-эстетического
и физического образования *С. Г. Янков*
Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *М. В. Маслов*
Ответственный за выпуск *Л. П. Савельева*

Редактор *М. В. Маслов*

Младший редактор *В. А. Буянова*

Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*

Художник *А. А. Песина*

Технические редакторы и верстальщики *И. М. Капранова, Н. В. Лукина*
Корректор *Т. А. Лебедева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.
Подписано в печать 08.07.15. Формат 70×90^{1/16}. Бумага офсетная.

Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 3,35.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 45785.

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

Отпечатано по заказу АО «ПолиграфТрейд» в филиале
«Смоленский полиграфический комбинат»

ОАО «Издательство «Высшая школа».

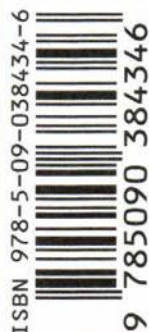
214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1

Тел.: +7(4812)31-11-96. Факс: +7(4812)31-31-70

E-mail: spk@smolpk.ru <http://www.smolpk.ru>

Состав УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для 6 класса под редакцией А. Т. Смирнова

- Рабочие программы. 5–9 классы
- Учебник
- **Рабочая тетрадь**
- Справочник для учащихся
- Поурочные разработки. 5–6 классы
- ОБЖ. Основы безопасности личности, общества, государства. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5–9 классы
- ОБЖ. Основы здорового образа жизни. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5–11 классы
- ОБЖ. Основы медицинских знаний. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5–11 классы
- Терроризм – ты под прицелом. Пособие для учащихся. 5–9 классы



Дополнительные материалы к учебнику размещены в электронном каталоге издательства «Просвещение» на интернет-ресурсе www.prosv.ru