

С УЧЕТОМ СТАНДАРТОВ
ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ



*Промежуточная
аттестация*

В.Н. Суслов

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕСТЫ 4.5 КЛАСС



- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТЕКСТЫ
- ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
- МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



В. Н. Суслов

**ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ТЕСТЫ

4–5 КЛАСС

Учебно-методическое пособие



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЛЕГИОН»
Ростов-на-Дону
2010

ББК 74. 266. 8
С 90

Рецензенты:

Л. Л. Иванова, заслуженный учитель школы РФ;
В. В. Скоков, учитель ОБЖ школы №7 г. Шахты.

С 90 Суслов В. Н.

Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. 4–5 класс: учебно-методическое пособие / В. Н. Суслов — Ростов н/Д: Легион, 2010. — 112 с. — (Промежуточная аттестация).

ISBN 978-5-9966-0036-6

Предлагаемое пособие поможет формированию у младших школьников знаний о здоровом образе жизни и личной гигиене, об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, о приёмах и правилах самозащиты и предотвращения опасных ситуаций на улице, дома, на водоёмах, при пожаре, а также умений и навыков оказания простейшей медицинской помощи.

Материал разделён на тематические параграфы. Каждый вариант параграфа представляет собой обучающий текст с набором тестовых заданий.

Книга адресована учителям для оценки достижений планируемых результатов по ОБЖ в соответствии с требованиями стандартов второго поколения, родителям для определения результативности обучения и усвоения ребёнком на уроках и во внеурочное время правил обеспечения личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях, а также учащимся.

ББК 74. 266. 8

ISBN 978-5-9966-0036-6

© ООО «Легион», 2010

Оглавление

Введение	5
Дома	7
Вариант №1. Пожар в твоём доме	7
Вариант №2. Умей потушить пожар!	10
Вариант №3. Пожар в соседней квартире	13
Вариант №4. Ты не можешь покинуть помещение	16
Вариант №5. Запах газа в доме	19
Вариант №6. Компьютерная зависимость	22
Вариант №7. Электроприборы в доме	25
Вариант №8. Звонок в твою квартиру	29
Вариант №9. Пищевое отравление	32
На улице	36
Вариант №10. Ты пешеход	36
Вариант №11. Ты пассажир	40
Вариант №12. Берегись травм!	43
Вариант №13. Осторожно: собака!	46
На воде	50
Вариант №14. В холодной воде	50
Вариант №15. Безопасность на воде	53
Вариант №16. По тонкому льду	56
Вариант №17. Если ты провалился под лёд	60
Вариант №18. Человек в полынье	63
В лесу	67
Вариант №19. Костёр в лесу опасен	67
Вариант №20. Пожар в лесу	70
Вариант №21. Отравление грибами	73
Вариант №22. Укус насекомого	76
Вариант №23. Укус змеи	79
Вариант №24. Ты заблудился в лесу	82

В непогоду	86
Вариант №25. Проза	86
Вариант №26. Наводнение, паводок	90
Вариант №27. Сильный ветер, шквал и смерч	93
Вариант №28. Перегрев	96
Вариант №29. Травма холодом	99
Вариант №30. Здоровый образ жизни	102
Ответы	106
Литература.	107
Ответы	107

Введение

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся в начальной школе концепция образовательных стандартов второго поколения определяет как *«способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира»*.

В соответствии со стандартами второго поколения по начальной школе культура безопасности жизнедеятельности должна формироваться с первого класса при изучении курса «Окружающий мир», других базовых предметов начальной школы, а также во внеурочное время в кружках и факультативах, на занятиях в группах продлённого дня.

Представленное пособие поможет учителям в подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий по формированию культуры безопасности жизнедеятельности и может дать дополнительный материал к уже существующим учебникам для начальных классов.

Книга предназначена также для школьников, поскольку именно они должны усвоить правила, как выжить при любых обстоятельствах дома, на улице, в городе и на природе, включая чрезвычайные ситуации различного характера, и уметь оказать при необходимости помощь себе и другим.

На основе сообщаемых в тексте сведений, доступных для понимания обучающихся в начальной школе, ученикам предлагаются для выполнения задания с конкретными ситуациями и примерами, определение последовательности действий в предполагаемых критических для ребёнка ситуациях, что может способствовать развитию самостоятельности в выборе верных поступков.

Книга включает пять частей по основным направлениям жизнеобеспечения школьника: «Дома», «На улице», «На воде», «В лесу», «В непогоду». Каждая часть состоит из небольшого текста и 10 вопросов к нему. К каждому вопросу приведены три варианта ответов. Верный ответ может быть только один. На выполнение теста дается 20 — 25 минут. Учитель в конце 4-го или в начале 5-го класса сможет проверить уровень понимания и усвоения учащимися полученных на уроках знаний.

Цель пособия — привить обучающимся в начальной школе знания и умения, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности человека, а также развить желание и интерес детей к формированию собственной безопасности.

В современной России количество людей, погибающих в экстремальных ситуациях, в том числе и детей, год от года, к сожалению, не уменьшается. Исследователи это объясняют у взрослых недостаточно высоким уровнем культуры в отношении сохранения своего здоровья и жизни, а у детей — слабыми знаниями по выживанию в неблагоприятных условиях и неумением оказывать помощь окружающим и себе лично. Надеемся, что это пособие поможет детям в получении необходимых знаний.

Дома

Вариант №1

Пожар в твоём доме

При пожаре нужно действовать быстро и умело. Чтобы твои действия были верными, запомни несколько простых правил. На пожаре не следует: поддаваться панике; переоценивать свои силы и возможности; рисковать своей жизнью; заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных; тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением; прятаться в шкафах, под кроватью; пытаться выйти через задымлённую лестничную клетку; пользоваться лифтом; спускаться по верёвкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего; открывать окна и двери — это увеличивает тягу и усиливает горение; выпрыгивать из окон верхних этажей.

Обнаружив пожар, необходимо немедленно вызвать пожарную охрану. По возможности это следует сделать из безопасного места: соседней квартиры или уличного таксофона.



Нужно набрать номер «01» и сообщить следующие сведения: адрес, где обнаружено возгорание или пожар — в квартире, на балконе, на кухне; что конкретно горит. Если диспетчер попросит, то уточнить: номер дома, подъезда, квартиры, на каком этаже пожар, сколько этажей в здании, откуда удобнее подъехать. Следует обязательно сообщить свою фамилию и телефон. Говори по телефону чётко и спокойно, не торопись.

Знай, что пока ты сообщаем о пожаре, пожарная команда уже поднята по тревоге и выезжает: все необходимые сведения бойцам передадут по мобильной связи. Учти, что пожарникам легче потушить огонь в самом начале. Не заставляй их рисковать своими жизнями на большом пожаре из-за твоего промедления.

1. Огня не видно, помещение задымлено. Что ты сделаешь в первую очередь?

- 1) займись тушением пожара
- 2) проветрю помещение
- 3) вызову пожарную охрану

2. Ты вызываешь по телефону пожарную команду. Что следует назвать диспетчеру в первую очередь?

- 1) адрес дома, где случился пожар
- 2) район, где ты проживаешь
- 3) фамилии соседей

3. Покидая помещение, в котором имеется возгорание, что ты не забудешь сделать?

- 1) открыть окна
- 2) плотно закрыть входную дверь
- 3) собрать вещи

4. Что для спасения своей жизни не следует делать при пожаре в квартире, в доме?

- 1) прятаться в шкафу
- 2) выбегать на балкон
- 3) громко кричать

5. Пожар на первом этаже. Лестничная площадка задымлена. Как ты должен поступить в данной ситуации?

- 1) спуститься по лестнице вниз
- 2) воспользоваться лифтом
- 3) плотно закрыть входную дверь в квартиру и звать на помощь

6. Фома, Лука и Андрей оказались свидетелями пожара в квартире многоэтажного дома. Фома бросился к лифту, чтобы скорее оказаться во дворе. Лука стал кричать на лестничной площадке «Пожар!». Андрей спустился на этаж ниже и попросил жильцов вызвать пожарных. Действия кого из друзей являются верными?

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| 1) Андрея | 2) Луки | 3) Фомы |
|-----------|---------|---------|

7. Что может усилить огонь при пожаре в квартире?

- 1) мокрые вещи
- 2) плотный дым
- 3) потоки свежего воздуха

8. Какой номер телефона нужно набирать при пожаре?

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1) 01 | 2) 02 | 3) 03 |
|-------|-------|-------|

9. Выше каких этажей не рекомендуется при пожаре спускаться по верёвкам, выпрыгивать из окон?

- 1) выше второго этажа
- 2) выше третьего этажа
- 3) выше четвёртого этажа

10. Если в квартире или доме дымно, как безопаснее пробраться к выходу?

- 1) на четвереньках
- 2) подняв голову вверх
- 3) во весь рост

Вариант №2

Умей потушить пожар!

С небольшим очагом возгорания можно справиться тебе самому. Загорелось кухонное полотенце — брось его в раковину и залей водой. Плотнo прижми горящий конец полотенца разделочной доской, крышкой от кастрюли или другим концом того же полотенца, если раковина далеко или поблизости нет воды. Плотнo закрой сковороду крышкой и выключи плиту, если вспыхнуло масло на сковороде. Нельзя заливать горящее масло водой, так как произойдёт бурное вскипание, разбрызгивание горящего масла, и как следствие, — ожоги рук, лица. Загорелось содержимое мусорного ведра или горят газеты в почтовом ящике в подъезде — принеси воду и залей огонь.

Нельзя тушить водой аппаратуру, включённую в электросеть! При её возгорании выдерни шнур из розетки, не подвергая свою жизнь опасности, или обесточь квартиру. Место, где можно отключить в твоей квартире электроэнергию, должны знать взрослые и дети школьного возраста.

Если загорелась ткань под утюгом, отключи его от розетки, накрой плотной тканью и прижми её по краям так, чтобы



не было доступа воздуха. Если горение не прекратилось, надо срочно покинуть помещение. Помни о токсичности дыма! На пожарах люди чаще всего гибнут от дыма.

Если возгорание произошло в твоё отсутствие и момент для быстрого тушения (1 — 2 минуты) упущен, не трать попусту время, уходи из дома, из квартиры, плотно закрой за собой дверь, зови взрослых, вызывай пожарных.

1. Только при одном условии ты сможешь справиться с очагом возгорания самостоятельно. При каком?

- 1) если горение только началось
- 2) если огнём охвачено всё помещение
- 3) если в помещении нет взрослых

2. Когда загорится кухонное полотенце, что надо делать?

- 1) надо залить его водой
- 2) надо размахивать им, чтобы потушить пламя
- 3) надо бросить его горящим в мусорное ведро

3. На сковороде вспыхнуло растительное масло. Что опасно в таком случае делать?

- 1) выключать горелку газовой плиты
- 2) накрывать сковороду крышкой
- 3) заливать сковороду водой

4. Почему горящий предмет надо накрывать плотной тканью?

- 1) чтобы скрыть возгорание от взрослых
- 2) чтобы заблокировать доступ кислорода
- 3) чтобы не распространялся дым

5. В доме загорелся телевизор. Что запрещено делать при его тушении?

- 1) заливать водой
- 2) выдёргивать вилку шнура из электророзетки
- 3) вызывать пожарных

6. Если тебе не удалось потушить возгорание, почему надо срочно покинуть помещение?

- 1) чтобы не отравиться дымом
- 2) чтобы ждать пожарных на улице
- 3) чтобы скрыть от взрослых свою вину за пожар

7. В течение скольких минут возможно быстрое тушение возгорания?

- 1) 7 — 10 минут
- 2) 5 — 7 минут
- 3) 1 — 2 минут

8. Почему, покидая помещение, следует плотно закрыть дверь комнаты, в которой возник пожар?

- 1) чтобы никто не узнал о пожаре
- 2) чтобы не было притока свежего воздуха
- 3) чтобы не распространялся дым

9. Как называется место, где можно отключить в твоей квартире электроэнергию?

- 1) электрощиток
- 2) электровыключатель
- 3) электронагреватель

10. Как ты должен действовать при возникновении пожарной опасности?

- 1) делать всё медленно, не спеша
- 2) ничего не делать и ждать помощи
- 3) быстро, без растерянности

Вариант №3

Пожар в соседней квартире

Если огонь вспыхнул не в твоей квартире, то прежде чем выйти, убедись, что за дверью нет большого пожара. По возможности перекрой газ, отключи электричество. Если дым и пламя позволяют выйти из квартиры наружу, то быстро уходи, ничего не ищи и не собирай.



Не входи туда, где задымлённость и плохая видимость. Достаточно сделать несколько вдохов, и ты можешь погибнуть от отравления угарным газом. Если дыма много, першит в горле, слезятся глаза, намочи хлопчатобумажную ткань и дыши через неё. Знай, что вредные продукты горения выделяются при пожаре очень быстро. Для спасения у тебя совсем мало времени (всего 5 — 7 минут). Пробирайся к выходу на четвереньках или даже ползком, так как ближе к полу ниже температура воздуха и там больше кислорода. Не пользуйся лифтом — он может стать твоей ловушкой.

Покинув свою квартиру, не вздумай возвращаться назад за чем-нибудь. Опасность возросла, и тебя в квартире никто не будет искать и спасать, потому что все видели, как ты вышел на улицу.

Если ты вышел из подъезда незамеченным, не смей сразу же убегать (к бабушке, к родителям на работу). Сообщи о себе находящимся во дворе людям, чтобы они знали, что ты покинул горящее помещение. Одновременно сообщи пожарным о тех, кто ещё мог остаться в соседних квартирах горящего здания.

1. Чем опасно помещение с высокой задымлённостью?

- 1) в таком помещении неприятный запах
- 2) в нём можно погибнуть от отравления продуктами горения
- 3) в этом помещении могут быть обезумевшие от страха животные

2. Покидая помещение при пожаре, следует отключить электричество и перекрыть газ. Почему?

- 1) по велению взрослых
- 2) чтобы обезопасить помещение от замыкания электропроводки и взрыва газа
- 3) потому что нужно экономить газ и электричество

3. Как ты поступишь, если в задымлённой комнате остался твой любимый ноутбук?

- 1) вернусь, чтобы его забрать
- 2) не выйду из помещения пока не захвачу ноутбук
- 3) быстро выбегу из помещения без ноутбука

4. Для спасения от угарного газа у тебя есть

- 1) всего 1 — 2 минуты
- 2) всего 5 — 7 минут
- 3) всего 10 — 15 минут

5. Почему при задымлении следует пробираться к выходу на четвереньках или даже ползком?

- 1) потому что ближе к полу ниже температура воздуха и больше кислорода
- 2) потому что внизу виднее, как пробираться к выходу
- 3) потому что ползком пробираться к выходу интереснее

6. Зачем при пожаре нужно плотно закрывать за собой двери?

- 1) чтобы преградить дорогу огню
- 2) чтобы сохранить имущество от пожара
- 3) чтобы в квартиру не вошёл посторонний человек

7. Почему при пожаре не рекомендуется пользоваться лифтом?

- 1) потому что лифт придётся долго ждать
- 2) лифт может застрять между этажами
- 3) в лифт не смогут войти все желающие

8. Огонь — не в твоей квартире. Чтобы выйти, нужно потрогать металлическую ручку на двери. Почему?

- 1) чтобы убедиться в том, что дверь не заперта
- 2) чтобы убедиться в том, что дверь можно закрыть на ключ
- 3) чтобы убедиться в том, что ручка не накалилась от огня за дверью

9. Как следует поступить, если в помещении много дыма, а у тебя першит в горле, слезятся глаза?

- 1) намочить хлопчатобумажную ткань и дышать через неё
- 2) спрятаться в шкаф
- 3) распахнуть окно и подышать свежим воздухом

10. Если ты вышел из горящего дома незамеченным, что нужно сделать?

- 1) поскорее убежать к бабушке в соседний дом
- 2) сообщить о себе находящимся во дворе людям
- 3) вернуться в горящий дом за любимой вещью

Вариант №4

Ты не можешь покинуть помещение

Если дым и пламя не позволяют тебе выйти наружу, не теряй самообладания, не поддавайся панике. При возможности звони по номеру «01», даже если ты уже звонил до этого. Объясни диспетчеру, где именно ты находишься и что ты отрезан огнём от выхода.

Если ты живёшь в многоэтажном здании, проверь, есть ли возможность выйти на крышу или спуститься по незадымляемой пожарной лестнице, или пройти через соседние лоджии. Если такой возможности нет, то для защиты от огня, тепла и дыма постарайся плотно закрыть входную дверь. Намочи водой полотенца, одеяла или любую другую ткань и плотно закрой ими щели двери изнутри квартиры. Набери в тазы и ванну воды, смачивай двери, пол.

Если нет крайней необходимости, старайся не открывать и не разбивать окна, так как помещение быстро заполнится дымом и дышать даже у распахнутого окна станет трудно. Вслед за дымом в помещение может проникнуть пламя.

Если квартира имеет балкон или лоджию, постарайся выбраться туда и встать за простенок балкона, плотно закрыв за собой балконную дверь. Не рекомендуется спускаться по связанным простыням и шторам, если твой этаж выше третьего. Находишься возле окна и привлекай к себе внимание людей на улице.



1. Что ты сделаешь в первую очередь, если огонь не позволяет тебе покинуть помещение?

- 1) выбегу на балкон и буду кричать
- 2) при возможности позвоню по номеру «01»
- 3) спрячусь в ванной и буду плакать

2. В каком ряду перечислены верные действия при невозможности покинуть помещение?

1) позвонить в пожарную службу, проверить возможность выхода через балкон или на крышу, плотно закрыть двери

2) позвонить в пожарную службу, разбить оконное стекло и позвать на помощь, спуститься по связанным простыням и шторам на этаж ниже

3) позвонить в пожарную службу, плотно закрыть входные двери, разбить оконное стекло и позвать на помощь

3. Пожар случился этажом ниже. Что нужно делать, чтобы защититься в своей квартире от тепла снизу?

- 1) распахнуть окна
- 2) открыть дверцу холодильника
- 3) смачивать водой пол и входные двери

4. В комнату, в которой ты ждешь помощь, может легко обратиться огонь. Что нужно сделать, чтобы этого не произошло?

- 1) оставить открытой входную дверь
- 2) плотно закрыть двери и окна
- 3) распахнуть окна

5. Где в современных многоэтажных домах располагаются пожарные лестницы?

- 1) на лоджиях
- 2) на лестничных площадках
- 3) пожарные лестницы в многоэтажных домах отсутствуют

ют

6. При каком условии ты сможешь спастись от пожара на балконе?

- 1) если балкон металлический
- 2) если спрятаться в балконном шкафу
- 3) если плотно закрыть двери и окна квартиры, балконную дверь

7. Чтобы привлечь к себе внимание пожарников, что ты будешь делать, находясь у окна в закрытом помещении?

- 1) буду бить стёкла окон
- 2) влезу на подоконник и буду махать тканью
- 3) распахну окно и буду кричать

8. Пожар начался на нижних этажах многоэтажного дома. Где тебе лучше всего находиться, чтобы спастись?

- 1) на крыше дома
- 2) на лестничной площадке
- 3) в лифте

9. При пожаре можно сохранить себе жизнь и спуститься по связанным простыням или шторам только (укажи правильный ответ) с

- 1) с четвёртого-пятого этажей
- 2) со второго-третьего этажа
- 3) с шестого этажа

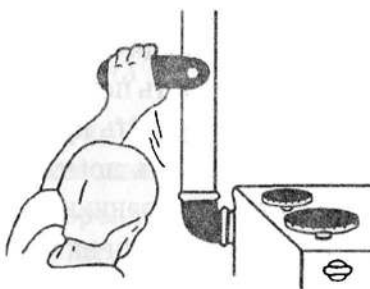
10. Чтобы пожар не распространялся по помещению, требуется плотно закрыть дверь. Какую дверь следует закрыть?

- 1) входную
- 2) межкомнатную
- 3) дверь, за которой пожар

Вариант №5

Запах газа в доме

Перед использованием газовой плиты проветри помещение и убедись, что все краники перед горелками закрыты, и только тогда открывай кран на газопроводе к плите. Сначала поднеси спичку к горелке, а потом открывай краник включаемой горелки. Нормальное пламя должно быть равномерным и не выбиваться из-под кастрюли. Когда содержимое кастрюли закипит, пламя нужно убавить.



Во время приготовления пищи не уходи из помещения. Газовую горелку может задуть ветер из окна или погасить жидкость, которая выплеснется из кастрюли или чайника. Таким образом произойдёт утечка газа. В чём его опасность? Газом можно отравиться, накопившийся в помещении газ может взорваться, и возникнет пожар.

Если ты вдруг почувствовал запах газа, сразу скажи об этом взрослым. Если никого нет дома, нужно всё сделать самому: немедленно открыть окна и проветрить помещения, перекрыть газовый кран. И тут же вызвать работников аварийной службы газа. Ты не забыл телефон, по которому нужно звонить при обнаружении запаха газа? Номер телефона службы газа — 04.

Запомни! При запахе газа ни в коем случае нельзя зажигать огонь и включать свет. Газ может взорваться от малейшей искорки! Утечка газа может произойти и от неисправных газовых приборов, трещины в трубе. Поэтому к газовой сети нужно относиться серьёзно. Нельзя виснуть или качаться на

газовых трубах, а также вешать на них вещи и тяжёлые предметы. Не рискуй своей жизнью и жизнью соседей!

1. Перед тем, как открыть кран на газопроводе, что следует сделать по порядку?

1) проветрить помещение, убедиться, что краники на плите закрыты, открыть кран на газопроводе

2) проветрить помещение, открыть кран на газопроводе, убедиться, что краники на плите закрыты

3) открыть кран на газопроводе, открыть краник включаемой горелки, проветрить помещение

2. Что делается в первую очередь, а что — потом при зажигании горелки газовой плиты?

1) сначала открывается краник включаемой горелки, а потом подносится спичка к горелке

2) сначала открывается кран на газопроводе к плите, а потом подносится спичка к горелке

3) сначала подносится спичка к горелке, а потом открывается краник включаемой горелки

3. При каком пламени горелки разогревается пища на плите?

1) пламя не должно быть коптящим

2) пламя не должно выбиваться из-под кастрюли

3) пламя должно быть высоким

4. Почему во время приготовления пищи нельзя уходить из помещения?

1) потому что пища в кастрюле может подгореть

2) потому что пламя горелки может залить жидкость из кастрюли

3) потому что пламя газовой горелки может закоптить кастрюлю

5. В каком случае может произойти утечка газа при приготовлении пищи на плите?

- 1) если пламя горелки задует ветер или зальёт жидкость из кастрюли
- 2) если не проветрить помещение
- 3) если огонь на горелке голубого цвета

6. Ты почувствовал на кухне запах газа. Что нужно делать? (Укажи верную последовательность действий.)

- 1) проверить краники на газовой горелке, проветрить помещение и позвонить родителям на работу
- 2) перекрыть газовый кран, проветрить помещение, вызвать работников аварийной службы газа
- 3) перекрыть газовый кран, проветрить помещение и пойти гулять

7. Что может быть при утечке газа, если ты зажёжешь огонь или включишь свет?

- 1) может произойти взрыв
- 2) ничего не будет
- 3) помещение будет освещено электрической лампой

8. Назови из перечисленного самое опасное, что может произойти при утечке газа.

- 1) отравление газом может вызвать тошноту и рвоту
- 2) отравление газом может привести к смерти
- 3) отравление газом может вызвать головную боль

9. Почему нельзя виснуть или качаться на газовых трубах, а также вешать на них тяжёлые предметы?

- 1) можно поцарапать краску на газовых трубах
- 2) в трубе может образоваться трещина
- 3) зависая или качаясь на трубе, можно получить травму

10. Не будет утечки газа в квартире, если...

- 1) неисправны газовые приборы
- 2) появилась трещина в трубе
- 3) закрыты кран горелки и кран на газопроводе

Вариант №6**Компьютерная зависимость**

Среди твоих друзей или знакомых может быть и такой, кто приходя из школы первым делом садится за компьютер и играет в виртуальные игры, не контролирует время, проводимое у экрана, раз-



дражается, когда его отвлекают. Вполне возможно, что у этого человека компьютерная зависимость, или игромания.

Игровая зависимость появляется у человека намного быстрее, чем, например, тяга к курению или алкоголю. Врачи-психиатры отмечают, что втянуться в игру можно за очень короткий срок — за 3 — 6 месяцев.

Некоторые дети твоего возраста настолько вживаются в игру, что им в ней становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Желание играть становится таким непреодолимым, что приходится идти на воровство, чтобы иметь деньги на приобретение новой игры или оплату интернета.

Всемирная организация здравоохранения внесла игроманию в разряд опасных психических расстройств. Компьютерная зависимость страшна ещё и для физического здоровья: у

человека появляется сухость в глазах от постоянного нахождения перед монитором, боли в спине. Игрок худеет, вовремя не ест, ему снятся кошмары, появляются приступы страха, тревоги, навязчивые состояния. Недавно в одном из российских городов от обширного кровоизлияния в мозг погиб 12-летний мальчик, который без отрыва играл дольше суток.

Как предупредить компьютерную зависимость? Ограничить время пребывания у монитора компьютера до 20 — 30 минут в день. В свободное от учёбы время заняться лучше всего спортом, найти для себя друзей, с которыми будет интересно и без компьютерной игры.

1. Что такое игромания?

- 1) это регулярно повторяющееся участие в азартной игре
- 2) это непреодолимое желание заниматься спортом
- 3) это огромное желание «болеть» за свою спортивную команду

2. Сколько требуется времени, чтобы сформировалась игровая зависимость?

- 1) один месяц
- 2) 3 — 6 месяцев
- 3) один год

3. Что из перечисленного не относится к поведению игромана?

- 1) ест и пьёт, не отрываясь от компьютера
- 2) не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался
- 3) с нетерпением ждёт того часа, когда нужно идти на тренировку

4. Игромания — это расстройство чего?

- 1) пищеварения
- 2) психики
- 3) настроения

5. Как изменяется состояние человека при компьютерной зависимости?

- 1) человек становится общительным и весёлым
- 2) человек укрепляется физически
- 3) человек худеет, у него появляются боли в спине, сухость в глазах

6. В какой ряд из перечисленных можно добавить по значению слово «игромания»?

- 1) туризм, экскурсии, ...
- 2) токсикомания, наркомания, ...
- 3) филателия, меломания, ...

7. Как человек, имеющий компьютерную зависимость, относится к друзьям?

- 1) он не общается или почти не общается с друзьями, как раньше
- 2) он не может и часа прожить без друзей
- 3) у него новые друзья появляются еженедельно

8. У тебя появилось свободное время. Как следует им распорядиться? Определи верный ответ.

- 1) пойти с друзьями в спортивный зал
- 2) пойти в магазин и купить новую компьютерную игру
- 3) пойти в интернет-кафе и поиграть в компьютерные игры

9. Что не рекомендуется делать первым делом, приходя домой из школы?

- 1) обедать и гулять во дворе
- 2) идти в магазин за продуктами
- 3) садиться за компьютер и играть в виртуальную игру

10. Фома сказал друзьям, что не пойдёт в школу, и поиграет дома в новую компьютерную игру. Лука посоветовал другу от-

казаться от посещения спортивной секции и посидеть за компьютером. Андрей сказал, что пропускать тренировку и занятия в школе нельзя, а играть в компьютерную игру лучше не более получаса в день. Кто из друзей прав?

1) Фома

2) Андрей

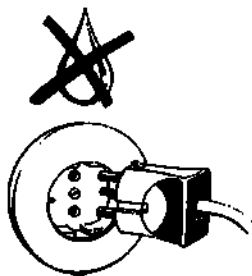
3) Лука

Вариант №7

Электроприборы в доме

Научись соблюдать правила безопасности в своём доме. Например, при пользовании электроприборами. Эти правила просты. Вот они:

«Не пользуйся самодельными электроприборами. Не пытайся сам починить повреждённые (или неисправные) приборы. Нельзя дёргать за шнур, чтобы вынуть вилку из розетки.



Перед включением электрической вилки в розетку убедись, что она именно от того прибора, который ты собираешься включить. После выдёргивания вилки из розетки проверь, что не ошибся. Если ты заметил неполадки с электричеством: розетки и другие разъёмы искрят, греются, потрескивают — немедленно сообщи об этом взрослым. Не берись за электрическую вилку мокрой рукой. Вода слишком хорошо проводит ток. Не вбивай гвоздь в стену, если не знаешь, где проходит скрытая электропроводка, не втыкай вилку электроприбора в неисправную розетку.

Если электроприбор загорелся, то нужно: отключить шнур от розетки, обмотав предварительно руку сухой тряпкой, накрыть сухим одеялом прибор; если горение продолжается,

вызвать пожарную службу. Категорически запрещается поливать загоревшийся, находящийся под напряжением прибор водой.

Если после удара током человек потерял сознание и упал, зажав провод или неисправный электроприбор в руке, нужно сразу отключать электричество. Если электричество невозможно отключить, возьми предмет, который не проводит ток, и отбрось провод от пострадавшего. Не пытайся оттолкнуть провод ногой, можешь пострадать сам.

Не забывай, уходя из дома, выключать электроприборы и свет».

1. Почему не рекомендуется пользоваться самодельными электроприборами?

1) потому что в самодельном электроприборе может произойти электрозамокание

2) потому что самодельный электроприбор некрасивый на вид

3) потому что у самодельного электроприбора нет гарантии

2. Как нужно вынимать вилку из розетки? Назови правильный ответ.

1) нужно дергать за шнур

2) нужно вынимать вилку, придерживая розетку

3) нужно отключить электричество, а потом дергать за шнур

3. Перед тобой несколько вилок от разных электроприборов. Нужно включить одну из них. Как ты поступишь?

- 1) вставляю любую вилку в розетку не раздумывая
 - 2) буду вставлять по очереди каждую вилку и узнавать, какая подойдёт к нужному прибору
 - 3) определяю по шнуру нужный прибор и затем вставляю его вилку в розетку
4. В чём проявляется неисправность вилок электроприборов и розеток?
- 1) вилки и розетки становятся на ощупь прохладными
 - 2) вилки и розетки греются и потрескивают
 - 3) розетки и вилки сразу меняют свой цвет
5. Почему нельзя брать мокрой рукой за электровилку при включении её в сеть?
- 1) потому что вода хорошо проводит ток
 - 2) вилка может выскользнуть из руки
 - 3) вынимать вилку из розетки мне запрещают родители
6. Где проходит скрытая электропроводка, ты не знаешь, но вбиваешь гвоздь в стену. Что может произойти?
- 1) может изогнуться гвоздь
 - 2) может произойти короткое замыкание
 - 3) произойдёт повреждение штукатурки
7. В каком ряду назван верный порядок действий, если электроприбор загорелся?
- 1) нужно полить загоревшийся прибор водой, а потом выдернуть шнур из розетки
 - 2) нужно потянуть за шнур и отключить электроприбор, полить загоревшийся прибор водой
 - 3) нужно отключить шнур от розетки, обмотав руку сухой тряпкой, накрыть сухой тканью (одеялом) прибор; если горение продолжается, вызвать пожарную службу

8. Почему категорически запрещается вставлять вилку электроприбора в неисправную розетку?

- 1) из-за возможности возникновения короткого замыкания
- 2) из-за возможного ранения кисти руки
- 3) из-за возможных неприятностей от родителей

9. Если после удара током человек потерял сознание и упал, зажав провод, что нужно делать? Определи верный ответ.

- 1) оттолкнуть провод ногой, а затем отключить электричество
- 2) отключить электричество, взять предмет, который не проводит ток, и отбросить провод от пострадавшего
- 3) убежать от места происшествия

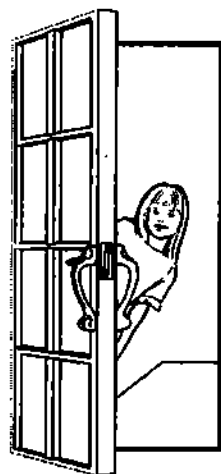
10. Фома в ванной комнате сушил волосы электрофеном. Андрей посоветовал другу фен в ванной не включать — это опасно. Лука сказал, что в ванной феном пользоваться можно, если стоять на сухом коврике. Кто из друзей прав?

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1) Фома | 2) Лука | 3) Андрей |
|---------|---------|-----------|

Вариант №8

Звонок в твою квартиру

На звонок в твою квартиру открывать дверь без разрешения взрослых нельзя. А если ты в квартире один, открывать можно только хорошо знакомому человеку, то есть тому, кого ты знаешь. Не надо вступать в разговоры через дверь с незнакомыми людьми, даже если они представляются сотрудниками милиции, врачами скорой помощи или работниками коммунальной службы. Попроси их подождать и срочно звони родным. Список нужных телефонов у тебя должен быть всегда под рукой. А далее ты можешь действовать, только посоветовавшись с близкими.



Не вступай в разговоры по телефону с теми, кого ты не знаешь. Не называй позвонившим адрес твоей квартиры, номер телефона, не говори, что родителей нет дома. Во время каникул появляется много злоумышленников, которые, дождавшись, когда взрослые уйдут на работу, звонят по телефону и представляются сотрудниками милиции. Они могут рассказать тебе о предстоящем нападении на квартиру, для чего попросят отдать всё ценное им на хранение.

Или домой, например, позвонит незнакомый мужчина и сообщит, что родители задержаны милицией за серьёзное правонарушение. «Маму и папу нужно выручать», — скажет незнакомец и велит собрать все ценности и передать молодому человеку, ждущему за дверью. Взрослые могут давить на тебя своим авторитетом, мол, неужели ты сомневаешься во мне? Нельзя в такой ситуации делать всё, как тебе велят. Даже если эти люди будут запугивать тем, что маме и папе очень

плохо. Не верь таким историям, а набери номер телефона родителей или милиции и всё выясни у них.

1. Кому ты без раздумий откроешь дверь дома (квартиры)?

- 1) милиционеру 2) почтальону 3) родителям

2. За дверью твоей квартиры незнакомый женский голос сообщает о срочной телеграмме и необходимости расписаться в её получении. Выбери правильное рассуждение по этой ситуации.

1) Телеграмма срочная, может быть, что-то случилось с родственниками. Я чуть-чуть приоткрою дверь и получу телеграмму.

2) Расписываться в получении телеграммы может только совершеннолетний. Мне вручать телеграмму нельзя. Дверь открывать не следует.

3) Попрошу почтальона назвать своё имя, номер почтового отделения и открою дверь.

3. Кто для тебя хорошо знакомый человек, которому можно открыть дверь?

- 1) тот, чей голос я знаю
2) человек, который говорит, что он родственник
3) тот, кто назовёт меня по имени

4. К тебе в квартиру позвонили по телефону и сообщили, что родители попали в беду и им нужны деньги, за которыми подойдёт человек. Твои действия?

- 1) выясню, как зовут человека и когда он подойдёт
2) позвоню по телефону родителям и выясню всю ситуацию
3) попрошу соседку передать деньги, но дверь не открою

5. За дверью попросили позвать родителей. Что ты должен ответить?

- 1) что родителей нет дома
- 2) что мама ушла в магазин и скоро придёт
- 3) что родители будут только вечером

6. В какой ситуации, находясь один дома, ты воспользуешься телефоном милиции — 02?

- 1) чтобы поздравить милиционеров с праздником
- 2) чтобы сообщить, что тебе страшно быть одному
- 3) когда в дверь твоей квартиры настойчиво стучат незнакомые люди

7. Ты один дома и тебе нужно вынести мусор. Как ты поступишь, уходя из квартиры на несколько минут?

- 1) входную дверь прикрою, закрывать на ключ не буду
- 2) входную дверь закрою на ключ
- 3) входную дверь оставлю распахнутой

8. Как нельзя поступать в ситуации, если кто-то звонит в дверь и говорит, что в подъезде пожар и что нужно срочно покинуть квартиру?

- 1) позвонить знакомым, соседям, родителям на работу и спросить, что делать
- 2) посмотреть в глазок двери: если люди покидают дом, закрыть дверь на ключ и выйти из квартиры
- 3) никуда не уходить, а спрятаться на балконе

9. Если человек из-за двери просит о помощи, ему плохо и нужен телефон, чтобы вызвать скорую помощь или сообщить родственникам, как ты поступишь?

1) дверь открывать нельзя; можно попросить продиктовать номер телефона родственников, позвонить им и самому вызвать «скорую помощь»

2) открыть дверь и пригласить человека войти в квартиру, чтобы он позвонил куда надо

3) в приоткрытую дверь, находящуюся на цепочке, передать свой мобильный телефон

10. Ты один дома, и поздней ночью дверь квартиры кто-то пытается открыть ключом, и ты уверен, что это точно не родители. Твои действия?

1) спрятаться в комнате за шкаф

2) вызвать милицию

3) открыть форточку и выбросить записку со словом «Помогите!»

Вариант №9

Пищевое отравление

При употреблении в пищу недоброкачественных продуктов происходит пищевое отравление. Это чаще всего случается в летнее и осеннее время года. Получить пищевое отравление можно через

воду, продукты или при употреблении немытых фруктов и овощей. Микробы могут попасть в пищу с грязных рук человека и грязной посуды. Нередко их заносят мухи. При благоприятных условиях в пище микробы быстро размножаются и выделяют ядовитые вещества — токсины. Если пища находится в тепле, то опасность намного увеличивается, холод же задерживает размножение микробов. Кипячение и



сухой жар убивают их и тем самым предохраняют пищу от порчи. Поэтому нужно подвергать тепловой обработке или охлаждать сырые продукты: бактерии не размножаются при температуре выше 56° и ниже 15°С.

Чтобы не получить пищевое отравление, нужно придерживаться простых правил: мыть руки, пользоваться только кипячёной водой, тщательно промывать проточной водой овощи и фрукты, кипятить молоко, хранить приготовленные блюда только в холодильнике и не более 2-х суток. Никогда не пробовать пищу, которая плохо пахнет или неприятно выглядит. Избегать треснувших, вздувшихся металлических консервных банок.

Пищевое отравление наступает внезапно, имеет острое течение. Период от момента заражения до первых признаков болезни составляет от 2 до 8 часов после приёма заражённой пищи. Первые признаки любой кишечной инфекции — многократная рвота, боли в животе, жидкий стул. Рвота может появиться одновременно с подъёмом температуры или предшествовать ему. Человек чувствует себя плохо, появляется вялость, слабость, головная боль, пропадает аппетит.

Откладывать вызов врача нельзя! Пищевое отравление — очень коварное заболевание!

1. В какое время года чаще всего происходит пищевое отравление?

1) зимой и весной 2) летом и осенью 3) зимой и летом

2. В каком ряду названы источники пищевого отравления?

1) сырая вода, некачественные продукты, немытые фрукты и овощи

2) кипячёная вода, свежие продукты, тушёные овощи

3) мытые фрукты, газированная вода, свежие продукты

3. Какие отравляющие вещества выделяют микробы при благоприятных условиях в пище?

- 1) пектины 2) токсины 3) углеводы

4. При каких температурных условиях в пище интенсивно размножаются микробы, способствующие пищевому отравлению?

- 1) при холоде 2) при тепле 3) при любых условиях

5. При какой температуре не размножаются болезнетворные бактерии?

- 1) при тепле выше 56 и холоде ниже 15 градусов
2) при тепле до 20 и холоде ниже 10 градусов
3) при тепле до 30 и холоде ниже 5 градусов

6. Назови ряд, в котором перечислены все условия для пищевого отравления.

- 1) мыть руки, овощи и фрукты, пить кипячёную воду
2) есть свежие продукты, пить чай, мыть с мылом руки
3) иметь грязные руки, пить воду из одной бутылки с друзьями, есть из грязной посуды

7. Сколько времени рекомендуется хранить в холодильнике приготовленные блюда?

- 1) 5 дней и более
2) не более 2-х суток
3) около 3-х суток

8. Сколько времени составляет период от момента заражения человека до первых признаков пищевого отравления?

- 1) этот период составляет от 2 до 8 часов
2) этот период составляет от 1 часа до 2 часов
3) этот период составляет от 30 минут до 1 часа

9. В каком ряду верно перечислены первые признаки пищевого отравления?

- 1) грустное настроение, появление аппетита, жажда
- 2) рвота, боли в животе, жидкий стул, повышение температуры тела
- 3) усталость, боли в мышцах, потливость

10. Андрей, Лука и Фома съели немытые фрукты. Дома Фома пожаловался на слабость, головную боль, рвоту, пропавший аппетит. Лука сказал маме, что у него болит голова, появились озноб и жажда. А Андрей сказал своим друзьям по телефону, что у него сонливость и усталость. У кого из друзей возможно пищевое отравление?

- 1) у Луки
- 2) у Фомы
- 3) у Андрея

На улице

Вариант №10

Ты пешеход

Ты являешься пешеходом, когда идёшь по улице. Идти нужно только по тротуарам, придерживаясь правой стороны. Если тротуара нет, иди навстречу движения по обочине или краю дороги. Тогда не только водитель увидит тебя издали, но и ты увидишь приближающуюся машину.

Переходить на другую сторону улицы следует по пешеходным переходам. Если нет обозначенного пешеходного перехода, ты можешь переходить улицу на перекрёстках по линиям тротуаров или обочин.

Когда переходишь улицу, убедись в своей полной безопасности. Остановись у края проезжей части, прислушайся, посмотри налево и, если нет машин, дойди до середины проезжей части. Ещё раз посмотри направо и при отсутствии транспорта закончи переход. Дорогу нужно переходить под прямым углом и в местах, где она хорошо просматривается в обе стороны. Светофор на пешеходном переходе или перекрёстке покажет тебе, когда идти, а когда стоять и ждать.



Никогда не переходи улицу на красный свет, даже если машин поблизости нет. Как только загорелся зелёный свет, переходи дорогу, а не перебегай! Воспитанный пешеход пойдёт спокойно, потому что для водителя выскочивший на дорогу человек — всегда неожиданность, и неизвестно, сумеет ли водитель с этой неожиданностью справиться. Намного безопасней, если ты и водитель видите друг друга издалека. Тогда и он успеет затормозить заранее, и ты сможешь вовремя остановиться.

Если пришлось остановиться на середине дороги, надо быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности. Знай правила безопасности пешеходов, не нарушай их, научись применять в жизни!

1. Ты находишься невдалеке от перекрёстка и от пешеходного перехода. Расскажи, как ты будешь переходить дорогу.

- 1) дождусь взрослого и перейду с ним дорогу
- 2) пропущу основной поток машин, движущихся по проезжей части, и быстро перейду дорогу
- 3) пройду на ближайший пешеходный переход или перекрёсток, чтобы перейти дорогу

2. Ты находишься на перекрёстке перед пешеходным переходом, светофора нет. Как следует в этом случае переходить дорогу?

- 1) нужно убедиться, что машины уступают дорогу или находятся на безопасном расстоянии от пешеходного перехода
- 2) не раздумывая выйти на проезжую часть, так как этот участок специально предназначен для пешеходов
- 3) быстро перебежать дорогу

3. Ты находишься на перекрёстке у светофора. Как следует переходить улицу в этом месте?

1) перейти дорогу на зелёный сигнал светофора, убедившись, что транспортные средства уступают тебе дорогу

2) перейти проезжую часть на любой сигнал светофора при отсутствии движущихся машин

3) очень быстро перебежать дорогу

4. Что такое пешеходный переход?

1) место на перекрёстке улиц, где все переходят дорогу

2) место на перекрёстке улиц, обозначенное на асфальте белыми полосами

3) место на любом перекрёстке улиц

5. Ты идёшь по обочине или краю дороги. Твои действия?

1) идти навстречу движения транспорта, чтобы видеть машины

2) идти в одном направлении с транспортом

3) переходить с одной стороны дороги на другую

6. В каком ряду названы верные действия при переходе улицы?

1) сразу посмотри налево, потом — направо и переходи улицу

2) посмотри налево, на середине проезжей части посмотри направо, и при отсутствии транспорта закончи переход

3) перебеги на середину улицы и подожди, пока проедет транспорт, и беги дальше

7. Зачем нужен светофор на пешеходном переходе или перекрёстке?

1) чтобы украшать улицу

2) светофоры нужны водителям, а не пешеходам

3) чтобы показать мне, когда идти, а когда стоять и ждать

8. Как ты поступишь, если на светофоре для пешеходов загорелся зелёный свет?

- 1) перебегу улицу
- 2) подожду, когда загорится красный свет на светофоре
- 3) спокойно перейду улицу

9. Машина может неожиданно выехать из-за дома, забора, деревьев. Какое место ты выберешь для перехода дороги?

- 1) для перехода дороги нужно выбрать такое место, где дорога просматривается в оба направления
- 2) никакого места не надо выбирать, нужно пропустить машину и перейти дорогу
- 3) дорогу можно быстро перебежать в любом месте

10. Переходя дорогу, ты дошёл до осевой линии и остановился. Что ты будешь делать дальше?

- 1) буду следить за машинами, двигающимися с правой стороны
- 2) буду смотреть за движением машин справа и за автомобилями, проезжающими за спиной
- 3) буду думать о том, как перебежать дорогу

Вариант №11

Ты пассажир

В транспорте ты пассажир. Для пассажира существуют правила безопасности. Когда ждёшь автобус или троллейбус, никогда не стой на краю тротуара и не выбегай на проезжую часть, потому что можно попасть под колёса автобуса. Не стой в первом ряду, потому что стоящие за тобой люди могут случайно вытолкнуть тебя прямо под колёса транспорта. Войдя в транспорт, не задерживайся, сразу проходи внутрь салона. Не стой у дверей, этим ты мешаешь проходить другим людям. Это ещё и небезопасно, ведь двери закрываются и открываются автоматически.



В салоне автобуса за твою безопасность отвечает водитель. Но внутри пассажирского транспорта можно получить травму, когда водителю придётся резко затормозить. Держись за поручни! В ситуации экстренного торможения хуже всего тем, кто не может быстро отреагировать на внезапную остановку — это больные и пожилые люди. Помни: уступать им место — это правило не только вежливости, но и безопасности. Подготовься к выходу заранее.

Выйдя из транспорта, не спеши. Особенно, если тебе нужно перейти на другую сторону улицы. Не обходи стоящий транспорт ни спереди, ни сзади! Стоящий автобус закрывает собою участок дороги, по которому в тот момент, когда ты решил её перейти, может проезжать автомобиль. Приучи себя к правилу: переходить улицу только тогда, когда транспорт уедет от остановки. Если нужно перейти улицу, от остановки надо двигаться в сторону ближайшего пешеходного перехода.

1. О чём нужно помнить, ожидая общественный транспорт?

- 1) о том, что стоять на краю тротуара и выбегать на проезжую часть опасно
- 2) о том, что нужно первым войти в автобус и занять лучшее место
- 3) о том, как пройти в салон, не оплатив проезд

2. Чего не нужно делать, войдя в транспорт?

- 1) не задерживаться, а сразу проходить внутрь салона
- 2) стоять у входа, чтобы проще было выйти на остановке
- 3) в салоне транспорта держаться за поручни

3. Ты вышел из автобуса. Тебе нужно перейти на противоположную сторону улицы. Как ты поступишь?

- 1) обойду стоящий транспорт спереди
- 2) обойду стоящий транспорт сзади
- 3) подожду, когда транспорт отъедет от остановки, затем перейду дорогу

4. Кому в салоне автобуса в ситуации экстренного торможения небезопасно находиться?

- 1) стоящим в проходе больным и пожилым
- 2) сидящим в креслах салона пассажирам
- 3) пассажирам, держащимся за поручни

5. В каком ряду названы верные действия пассажира при выходе из общественного транспорта?

- 1) выходить из транспорта быстро, обходить автобус сзади и переходить улицу по переходу
- 2) не спешить, выйдя из транспорта, переходить улицу только тогда, когда транспорт уедет от остановки
- 3) выходить из транспорта первым, обойти автобус спереди и перейти улицу, пропуская проходящий транспорт

6. Выбери из перечисленного место скрытой повышенной опасности для пешехода.

- 1) арки и выезды из дворов
- 2) пустынные улицы
- 3) пешеходные переходы

7. Какая разница между пешеходным переходом и пешеходной дорожкой?

- 1) никакой разницы между ними нет
- 2) пешеходный переход обозначается на асфальте белыми линиями, а дорожка никак не обозначается
- 3) пешеходный переход проходит через дорогу, а пешеходная дорожка проходит вдоль дороги

8. Жёлтый сигнал светофора разрешает или запрещает движение?

- 1) жёлтый сигнал не разрешает и не запрещает, а предупреждает о движении
- 2) жёлтый сигнал разрешает движение
- 3) жёлтый сигнал запрещает движение

9. Что делит дорогу на несколько проезжих частей?

- 1) разделительная линия
- 2) указательные стрелки
- 3) пешеходная дорожка

10. Если светофор работает в режиме мигания жёлтым сигналом, что это значит?

- 1) предупреждает водителя о том, что улицу могут переходить дети
- 2) предупреждает пешехода о предельном внимании
- 3) предупреждает водителя, что улица непроезжая

Вариант №12

Берегись травм!

Находясь на улице или во дворе, можно получить ушибы и травмы. Если ты разбил нос и из него потекла кровь, а под рукой нет носового платка, сядь вертикально, чуть склонившись вперёд (не назад!), и зажми ноздри большим и указательным пальцами на 5 — 10 минут. Через 10 минут кровотечение останавливается. При этом дыши ртом, попытайся выплёвывать кровь, которая может попасть в горло. Не ложись и не запрокидывай высоко голову для остановки кровотечения. Старайся не разговаривать во время кровотечения, чтобы кровь не попала в дыхательные пути.



Если ты упал и получил мелкие ссадины, не беспокойся. Их нужно правильно обработать — промыть ссадину, лучше с мылом, обработать зелёной и оставить на открытом воздухе, не перевязывая и не заклеивая пластырем — так заживление пойдёт значительно быстрее.

Летом можно босой ногой наступить на осколки стекла, а на море — на острую ракушку. Подобные раны болят сильно, заживают долго. Убедись, что внутри ранки не осталось никаких осколков. Возьми кусок чистой материи или марли и надави на рану. Ты должен надавить довольно сильно, чтобы остановить кровотечение. Затем обработай края раны зелёной, йодом. Если кровотечения нет — заклей ранку пластырем (его надо менять дважды в сутки). В случае, если из ран-

ки продолжает сочиться кровь, наложи тугую повязку выше уровня травмы, но не забудь снять её через 25 — 30 минут.

От неловкого движения, неудачного падения можно получить ушиб или растяжение. Лечение растяжения ноги несложно: надо обеспечить полный покой травмированной конечности, наложить на место растяжения давящую повязку, на которую можно поместить холодный компресс (только на первые сутки). Холодный компресс поможет и при ушибе.

Самая опасная из травм — травма головы. Об ударе головы нужно обязательно сообщить родителям и медикам.

1. Что ты будешь делаешь при носовом кровотечении?

- 1) высоко запрокину голову, прикрою нос платком
- 2) сяду вертикально и зажму ноздри большим и указательным пальцами
- 3) ничего не буду делать, кровотечение пройдёт само

2. Ты поцарапался в лесу сучком дерева, и из мелкой ссадины сочится кровь. Что ты будешь делать? Определи верный ответ.

- 1) промою рану чистой водой
- 2) разотру кровь рукой
- 3) не стану обращать внимание на царапину

3. Рану на ноге ты получил, играя во дворе. Какую первую медицинскую помощь в таком случае нужно оказать себе дома? Назови верный ответ.

- 1) промыть ранку чистой водой
- 2) остановить кровотечение, промыть ранку чистой водой, обработать йодом, зелёной
- 3) промыть ранку чистой водой, заклеить пластырем

4. Находясь вдалеке от дома, при отсутствии пластыря, бинта и йода, чем ты воспользуешься, чтобы обработать мелкую ссадину?

- 1) подую на ссадину
- 2) промою водой
- 3) приложу чистый лист подорожника

5. Что из перечисленного ты применишь как холодный компресс при ушибе?

- 1) листья лекарственных растений
- 2) ткань, смоченную в воде со льдом и отжатую
- 3) струю холодного воздуха из кондиционера

6. Что ты сделаешь, чтобы остановить кровь из раны?

- 1) смажу рану йодом
- 2) наложу тугую повязку
- 3) наложу на рану пластырь

7. Как надо продезинфицировать ссадину в домашних условиях?

- 1) смазать кожу вокруг ранки зелёной или йодом
- 2) смазать ранку кремом
- 3) смазать ранку растительным маслом

8. Как лечить растяжение конечностей? Определи верный ответ.

- 1) туго забинтовать и высоко приподнять конечность
- 2) сделать массаж конечности, приложить горячую грелку
- 3) обеспечить покой конечности, наложить повязку, сделать холодный компресс

9. Сколько времени может находиться тугая повязка, наложенная на рану для остановки кровотечения?

- 1) до 30 минут
- 2) до 40 минут
- 3) до 60 минут

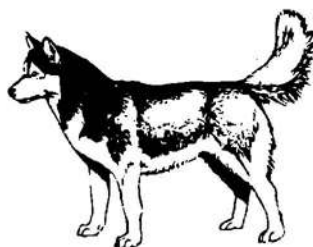
10. Если получен ушиб, что нужно сделать в первую очередь?

- 1) необходимо быстро охладить место удара
- 2) необходимо быстро сделать перевязку
- 3) необходимо помассажировать ушибленное место

Вариант №13

Осторожно: собака!

Будь осторожен с незнакомой собакой. Если пёс виляет хвостом, это не означает, что он дружелюбно расположен к тебе. Многие люди пытаются погладить собаку по голове или, наоборот, угрожают животному. Ни того ни другого делать не следует.



Когда собака скалит зубы, это демонстрация превосходства. Пристальный взгляд друг другу в глаза означает открытую угрозу. Поэтому лучше отвести взгляд в сторону. Никогда не дразни пса. Не предлагай собаке пищу из рук. Не хлопай товарища по плечу — его собака может воспринять это как агрессию. Не выясняй отношения с хозяином собаки с помощью крика и размашистых жестов — это опасно.

Не пугайся, когда собака (по вине нерадивого хозяина) стремительно выскакивает из подъезда. Это не агрессивное, а радостное эмоциональное состояние. Не соревнуйся с собакой в беге на короткую дистанцию, твой бег может вызвать у животного охотничий инстинкт — жажду погони. Не поворачивайся к собаке спиной, старайся стоять к ней не лицом,

а чуть развернувшись боком, это менее угрожающая для неё поза.

Внимательно оцени бегущую к тебе собаку, встречай её спокойно. Если собака бездомная, постарайся пройти мимо, не ускоряя шаг. Скорее всего, на тебя она не обратит внимание. Можно остановиться и не делать никаких резких движений. Можно громко прикрикнуть на животное. Если собака всё-таки напала, швырни в неё что-нибудь. Любой предмет — сумка, книжка, предмет верхней одежды — может тебе помочь. Если это большая собака, то займи боевую стойку — выставь левую ногу вперёд. Перед прыжком собаки подними руку, имитируя замах. Животное прыгнет вверх на руку, в это время постарайся сильно и точно ударить её правой ногой. Старайся удержаться на ногах — жизненно важные органы легче уберечь стоя. И запомни: нужно избегать таких ситуаций!

Будь осторожен при встрече с собакой!

1. Почему от собаки нельзя убегать?

1) потому что это вызовет у животного охотничий инстинкт — жажду погони

2) потому что это бессмысленное занятие: собака всё равно догонит

3) потому что, убегая от собаки, можно споткнуться и упасть

2. Что означает для собаки взгляд человека «глаза в глаза»?

1) проявление любви

2) откровенную угрозу

3) требование подчиниться

3. Что не рекомендуется делать при встрече с незнакомым псом?

- 1) бросать животному корм
- 2) ласково говорить с ним, соблюдая дистанцию
- 3) гладить по голове или дразнить

4. Твой друг выгуливает собаку. Как не следует себя вести в такой ситуации?

- 1) не следует к нему подходить
- 2) не следует размахивать руками и громко кричать
- 3) не следует говорить с другом

5. Навстречу тебе мчится собака. Твои действия?

- 1) повернусь к собаке спиной и стану убежать
- 2) начну звать на помощь и кричать
- 3) остановлюсь и не буду делать никаких резких движений, стану к ней боком

6. Из подъезда с лаем выскакивает собака. Твои действия.

- 1) относиться спокойно — это не агрессия, а собачья радость
- 2) убежать от собаки в другой подъезд
- 3) закричать и позвать взрослых

7. Почему нельзя подходить к собакам на улице без разрешения хозяина?

- 1) потому что хозяин знает свою собаку и её поведение с посторонними лицами
- 2) потому что с хозяином собаки нужно быть вежливым
- 3) потому что собака может убежать от постороннего лица

8. Как ты будешь вести себя с собакой, когда она занята едой?

- 1) возьму у собаки миску, чтобы добавить еды
- 2) не буду отвлекать животное во время еды
- 3) буду дразнить собаку, отнимая у неё еду

9. Щенка в течение года оставляли одного во дворе, огороженном забором. По дороге в школу дети забавлялись тем, что бросали в щенка камни и палки, дразнили животное. Как будет вести себя собака с детьми через год?

- 1) будет бояться детей
- 2) будет нападать на детей
- 3) будет к детям относиться безразлично

10. В подъезде тебе навстречу идёт человек с собакой на поводке. Как ты поступишь в этой ситуации?

- 1) остановлюсь и пропущу собаку
- 2) пройду мимо не останавливаясь
- 3) закричу и замашу руками

На воде

Вариант №14

В холодной воде

Даже если ты хорошо плаваешь, избегай купания в холодной воде. В холодной воде человеческое тело остывает очень быстро: кожа при этом бледнеет, губы синеют, появляется озноб. В этом случае, чтобы не простудиться, следует немедленно прекратить купание и растереть тело полотенцем до его покраснения и согревания.

Однако может возникнуть ситуация, когда тебе придётся плыть в холодной воде. Тогда постарайся следовать следующим правилам. Не погружайся в воду сразу целиком. Нужно заходить в неё постепенно, чтобы организм привык к температуре воды. Держи голову как можно выше над водой и контролируй дыхание.

Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги. Главными причинами судорог являются переохлаждение тела и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания. Чтобы избежать судорог, не следует



купаться до появления сильного озноба: нужно находиться в воде не более 10 — 15 минут при температуре воды 17 — 19°C.

Запомни свои действия: едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайся и, повернувшись на спину, ложись на воду. Если всё же судорогой свело ногу, растирай и разминай мышцу, пока не почувствуешь, что она становится мягче. После этого снова попробуй выпрямить ногу. Когда судороги пройдут, немного отдохни, затем перевернись и плыви к берегу, желательно, другим стилем.

Длительное плавание может вызвать усталость. Поэтому как только начнёшь уставать или замерзать, немедленно разворачивайся и плыви назад к берегу. Экономно расходуй свои силы, время от времени отдыхай, перевернувшись на спину. Отдых не затягивай, чтобы не замёрзнуть ещё больше. Если ты сомневаешься в том, что сумеешь самостоятельно добраться до берега, поднимай вверх руку, маши и проси о помощи. Тебе обязательно помогут!

1. Почему не рекомендуется длительно плавать в холодной воде?

- 1) холодная вода может вызвать судороги
- 2) в холодной воде можно получить заряд бодрости
- 3) в холодной воде имеются вредные микробы

2. Каким правилам нужно следовать, попав в холодную воду?

- 1) плавать быстро, выходить из воды медленно, полотенцем не обтираться
- 2) не погружаться в воду сразу целиком, держать голову над водой и контролировать дыхание
- 3) прыгать в воду подальше, плавать подольше, нырять поглубже

3. Назови главные причины судорог при длительном пребывании в холодной воде:

- 1) обильная пища перед купанием
- 2) сильный ветер и большие волны
- 3) переохлаждение тела и переутомление мышц

4. Что нужно делать, чтобы избежать судорог?

- 1) нужно долго загорать на солнце
- 2) не следует долго купаться
- 3) надо много бегать по берегу

5. Сколько времени рекомендуется находиться в воде при её температуре 17 — 19°C?

- 1) не более 10 — 15 минут
- 2) не более 20 — 30 минут
- 3) не более 5 — 10 минут

6. Что ты будешь делать, когда почувствуешь судорогу, находясь в холодной воде?

- 1) постараюсь очень быстро доплыть до берега
- 2) остановлюсь, повернусь на спину, буду растирать и разминать мышцы
- 3) лягу на спину и буду сильно бить по воде руками и ногами

7. Что значит «отдохнуть на воде» при плавании?

- 1) достать ногами дна реки или моря и отдохнуть
- 2) изменить стиль плавания
- 3) лечь на воде на спину

8. Андрей, Лука и Фома поспорили, каким стилем быстрее можно переплыть небольшое озеро с родниковой водой. Андрей плыл на спине, Фома плыл кролем, а Лука плыл брасом, но очень скоро почувствовал холод и вернулся на берег. Кто поступил разумнее других несмотря на спор?

1) Лука

2) Андрей

3) Фома

9. Как реагирует на длительное пребывание в холодной воде человеческий организм?

1) кожа краснеет, повышается температура тела

2) кожа бледнеет, губы синеют, появляется озноб

3) кожа розовеет, губы краснеют, появляется озноб

10. Что нужно делать, чтобы не простудиться после купания в холодной воде?

1) прекратить купание и растереть полотенцем тело до его покраснения и согревания

2) прекратить купание и постоять на холодном ветру для закаливания

3) прекратить купание и посидеть на корточках на берегу

Вариант №15

Безопасность на воде

Купаясь, ты укрепляешь свой организм, развиваешь ловкость и выносливость. Однако вода не любит шуток. Она наказывает тех, кто не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности и допускает грубые шалости.



Не старайся купаться в одиночку. Не показывай, что умеешь плавать лучше других. Не заплывай далеко, не ныряй глубоко и не прыгай в воду с высоты или с лодки. Красивый прыжок в воду заслуживает похвалы. Однако смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь

можно удариться головой о грунт, потерять сознание и погибнуть.

Не следует купаться в запрещённых местах, там, где берега крутые, заросшие растительностью, где дно может быть засорено металлическими предметами, камнями, опасными для жизни. Считай своим правилом купаться только в местах, отведённых для этих целей. При купании соблюдай дисциплину, не заплывай за буйки и ограждения.

На море не оставайся в воде при шторме. Здесь проявления храбрости нет. Разбушевавшаяся стихия выбрасывает тонны воды на берег. От сильного удара волны можно потерять сознание, и вода унесёт человека в море.

Не подплывай к катерам, к судам, чтобы поразить друзей своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода, катера возникают различные водовороты, волны и течения. С проходящих судов тебя могут не заметить, и ты окажешься жертвой несчастного случая. Лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение выработанных на практике правил безопасности. Научись их придерживаться!

1. Какую пользу приносит здоровью школьника купание в воде?

- 1) укрепляет организм, развивает ловкость и выносливость
- 2) очищает организм, развивает трудоспособность
- 3) угнетает организм, подавляет характер

2. Почему не рекомендуется купаться в одиночку?

- 1) потому что купаться всем вместе весело
- 2) потому что в случае опасности тебе не смогут помочь
- 3) потому что после купания на берегу не с кем поиграть

3. Фома предложил пойти искупаться на пляж, Лука утверждал, что купаться на причале лучше всего, а Андрей уговаривал друзей искупаться на крутом берегу реки, с которого можно прыгать в воду. У кого из друзей самое разумное предложение?

- 1) у Андрея 2) у Луки 3) у Фомы

4. Почему прыгать в воду в неизвестных местах не рекомендуется?

1) в неизвестном месте никто не оценит красивый прыжок в воду

2) потому что это опасно для жизни

3) в неизвестном месте вода может быть грязной

5. Почему для купания людей отводятся специальные места?

1) эти места оборудуются всем необходимым для безопасного купания

2) эти места самые красивые

3) в этих местах всегда собираются купающиеся

6. В каком ряду нет запрещающих правил поведения на воде?

1) не заплывай далеко, не ныряй глубоко!

2) не купайся в одиночку, не прыгай в воду с лодки!

3) не бойся воды, не замочи в реке ноги!

7. Почему опасно купаться на море при шторме?

1) к телу может прилипнуть пена морской воды

2) от сильного удара волны можно потерять сознание и утонуть

3) при шторме у берега мутная вода

8. Ты собрался переплыть вплавь реку, по которой ходят катера. Как ты думаешь, это опасно?

- 1) опасно: можно попасть под проходящий катер
- 2) с резиновым кругом переплывать совсем не опасно
- 3) переплывать реку вплавь со взрослыми не опасно

9. Какие правила нужно помнить, купаясь в реке, на море?

- 1) правила дорожного движения
- 2) правила безопасного поведения на воде
- 3) правила поведения в школе

10. Совершены три смелых поступка. Какой из перечисленных ты сможешь назвать «бессмысленно опасным»?

- 1) спасти утопающего
- 2) остановить улывающий по течению реки надувной матрац с ребёнком
- 3) прыгнуть с высокого моста в реку

Вариант №16

По тонкому льду

Не выходи на лёд без необходимости. Лёд может подвести тебя осенью, зимой и весной. Чтобы не рисковать на льду, запомни, как себя вести. Обнаружь для начала тропинку или следы на льду. Если их нет, обозначь с берега маршрут своего движения.

Посмотри заранее, нет ли подозрительных мест: лёд может быть непрочным там, где бьют ключи, вблизи кустов, камыша, в местах, где водоросли вмёрзли в лёд. Постарайся обходить участки, покрытые толстым слоем снега, — под снегом



лёд всегда тоньше. Тонкий лёд может быть и там, где быстрое течение или ручей впадает в речку. При переходе по льду группой следуйте друг за другом на расстоянии 5 — 6 метров и будьте готовы оказать немедленную помощь идущему впереди.

Осторожно спускайся с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Возьми с собой палку для того, чтобы проверять прочность льда. Если после первого удара палкой на нём появляется вода, лёд пробивается, немедленно возвращайся на то место, откуда пришёл.

Ни в коем случае не проверяй прочность льда ударом ноги. Катайся на коньках лишь в проверенных и оборудованных местах. Если лёд трещит — немедленно возвращайся. Не беги, а отходи медленно, не отрывая ступни ног ото льда.

При переходе водоёма по льду на лыжах следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеется рюкзак или ранец, носи его на одном плече. Помни: отправляться на водоёмы в одиночку опасно!

1. В какое время года опасно выходить на лёд?

- 1) весной и осенью
- 2) зимой и летом
- 3) весной, осенью и зимой

2. Чтобы пройти по льду реки, что ты сделаешь в первую очередь?

- 1) поищу на льду тропинку или следы
- 2) подожду, пока кто-то будет переходить
- 3) перебегу реку в любом месте

3. В каком ряду верно указано место, где лёд может быть прочным?

- 1) где бьют ключи, вблизи кустов, камыша
- 2) где быстрое течение или ручей впадает в речку
- 3) где по льду проложена тропинка

4. Лука предложил друзьям перейти реку по льду в том месте, где у берега растёт камыш. Фома сказал, что лучше перейти там, где лёд покрыт глубоким снегом. А Андрей предложил перейти речку по мосту, находящемуся вблизи. Чьим предложением воспользуешься ты, чтобы перейти речку?

- 1) Фомы
- 2) Андрея
- 3) Луки

5. В зимнем походе твоему классу предстоит перейти по льду реку. Какой совет ты дашь своим товарищам?

- 1) переходить реку по одному
- 2) переходить реку по льду сразу всем классом
- 3) переходить реку по льду друг за другом на расстоянии

5 — 6 метров

6. Спустившись с берега, как ты будешь выходить на лёд?

- 1) с разбега
- 2) проверю прочность льда палкой
- 3) проверю прочность льда ударом ноги

7. Ты вышел на лёд, а он затрещал. Твои действия?

- 1) попрыгаю, чтобы проверить его на прочность
- 2) побегу к берегу
- 3) медленно, не отрывая ступни ног ото льда, пойду к берегу

8. Почему при переходе водоёма по льду на лыжах следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук?

- 1) чтобы быстрее перейти по льду водоёма
- 2) чтобы в том случае, если ты всё же провалился под лёд, лыжные палки не мешали выбраться из полыньи
- 3) чтобы удобнее было лыжными палками проверять прочность льда

9. В каком месте водоёма рекомендуется кататься на коньках?

- 1) там, где лёд чистый и скользкий
- 2) в проверенном месте, где катаются все
- 3) там, где никто не катается на коньках

10. На какой реке опаснее всего выходить на лёд?

- 1) на реке с быстрым течением
- 2) на реке с тихим течением
- 3) на неглубокой реке

Вариант №17

Если ты провалился под лёд

Если ты провалился под лёд, действуй решительно и не пугайся, тысячи людей проваливались до тебя и спаслись. Старайся передвигаться к тому краю полыньи, откуда идёт



течение. Это гарантия, что тебя не затянет под лёд. Широко раскинь руки по краешкам ледового пролома и удерживайся от погружения с головой. Добравшись до края полыньи, старайся побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда.

Старайся не обламывать край льда, без резких движений выбирайся на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытягивая на поверхность ноги. Главное — приспособить своё тело к тому, чтобы оно занимало самую большую площадь опоры. Если лёд выдержал, осторожно перевернись на спину и медленно ползи в ту сторону, откуда пришёл и где прочность льда таким образом проверена.

Несмотря на то, что сырость и холод побуждают тебя побежать и согреться, будь осторожен до самого берега. Если ты находишься далеко от дома, сними с себя и отожди всю одежду. Если нет сухой одежды, можно надеть мокрую и укутаться, например, в полиэтилен, или развести костёр, таким образом можно согреться. А если дом недалеко — беги не останавливаясь, пока не окажешься в тепле.

Поспешь дома согреться: переоденься в сухую одежду, прими тёплую ванну, выпей горячего чая, укройся тёплыми

одеялами. А потом нужно обратиться в медицинское учреждение: охлаждение может вызвать серьёзные осложнения. Береги себя!

1. Ты по неосторожности оказался в полынье. Что надо делать, чтобы тебя не затянуло под лёд?

1) передвинуться к тому краю полыньи, откуда идёт течение

2) широко расставить руки и ноги

3) ухватиться за край полыньи в любом месте

2. Находясь в ледовом проломе, как удержаться на воде?

1) ухватиться одной рукой за край льда, а другой — махать и звать на помощь

2) держаться за край ледового пролома, откуда идёт течение, широко раскинутыми руками

3) бить по воде ногами и руками

3. Укажи, в каком ряду верно названы действия, благодаря которым можно выбраться на кромку льда из ледового пролома.

1) обламывая лёд в сторону берега, налегая на него всем телом

2) выбирайся на лёд, как сможешь, лучше всего спиной

3) наползай на лёд грудью и вытягивай на поверхность ноги, чтобы тело занимало как можно большую площадь опоры

4. Выбравшись на лёд, что ты сделаешь в первую очередь?

1) перевернусь на спину и медленно поползу в ту сторону, откуда пришёл и где прочность льда проверена

2) встану на ноги и побегу к берегу

3) встану на ноги и буду проверять прочность льда обувью

5. Почему нужно быть осторожным на льду, выбравшись из полыньи?

- 1) чтобы не увидели родители и не наказали
- 2) чтобы снова не провалиться под лёд
- 3) чтобы не примёрзнуть подошвой обуви ко льду

6. Выбравшись из ледового пролома, что ты сделаешь на берегу в первую очередь, если ты далеко от дома?

- 1) разведу костёр на берегу
- 2) буду делать физические упражнения, чтобы согреться
- 3) сниму с себя и отожду одежду

7. Чтобы не заболеть после купания в ледяной воде, следует придерживаться установленных правил. В каком ряду порядок этих правил изложен верно?

- 1) переодеться в сухую одежду, принять тёплую ванну, выпить горячего чая, укрыться тёплым одеялом
- 2) переодеться в сухую одежду, выйти во двор и заняться физзарядкой для согревания тела
- 3) переодеться в сухую одежду и заняться домашними делами

8. Для здоровья какого человека купание в ледяной воде менее опасно?

- 1) для человека, имеющего хроническое заболевание
- 2) для перенёсшего простудное заболевание
- 3) для закалённого человека

9. Какое серьёзное заболевание может вызвать купание в ледяной воде? Найди правильный ответ.

- 1) воспаление лёгких
- 2) чихание
- 3) насморк

10. Как реагирует на длительное пребывание в холодной воде человеческий организм?

- 1) кожа краснеет, повышается температура тела
- 2) кожа бледнеет, губы синеют, появляется озноб
- 3) кожа розовеет, губы краснеют, появляется озноб

Вариант №18

Человек в полынье

Если на твоих глазах под лёд провалился твой товарищ, немедленно позови взрослых и сообщи пострадавшему, что идёшь на помощь. Действовать нужно решительно и быстро — пострадавший быстро мёрзнет в ледяной воде, мокрая одежда тянет его вниз.

Приближаться к краю полыньи стоя нельзя, так как можно провалиться под лёд. Подложи под себя лыжи, доску, фанеру (это увеличит площадь опоры) и ползи на них, широко раскидывая при этом руки. К самому краю проруби не подползай. Ползи до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне, протянуть лыжную палку или другие связанные предметы. Бросать предметы нужно за 3 — 4 м до пострадавшего. Помогут спасти человека также шарфы, доски, шесты, санки или лыжи. Когда находящийся в воде человек ухватится за брошенный или протянутый предмет, аккуратно вытаскивай его из воды и ползи с ним подальше от полыньи.



Если поблизости не окажется никаких приспособлений, можно двум-трём человекам лечь цепочкой на лёд, страхуя друг друга за ноги, и таким образом продвигаться к полынье. На поверхности первое, что нужно сделать, — освободить пострадавшего от мокрой одежды.

Человека, принявшего продолжительную ледяную ванну необходимо отвезти в больницу, так как после переохлаждения могут развиваться осложнения и потребуется медицинская помощь.

1. Если на твоих глазах под лёд провалился человек, что надо сделать в первую очередь?

1) позвать взрослых и сообщить пострадавшему, что идёшь на помощь

2) сообщить пострадавшему, что бежишь в ближайший населённый пункт, чтобы позвать взрослых

3) стоять на берегу водоёма и давать советы пострадавшему, как выбраться на лёд

2. Есть правило: «При спасении человека не делай необдуманных действий». Что оно означает при спасении человека на воде?

1) правило означает, что нельзя кричать и звать на помощь

2) правило означает, что нельзя бросаться в воду следом за пострадавшим

3) правило означает, что не следует искать средства спасения

3. Как следует двигаться к полынье с находящимся в ней человеком?

- 1) ползком, подложив под себя лыжи, доску, фанеру
- 2) стоя, не соблюдая осторожность
- 3) на четвереньках, не используя подручные приспособления

4. Что можно использовать для спасения человека, находящегося в полынье?

- 1) слова сочувствия, что человека обязательно спасут
- 2) советы, как лучше выбраться из проруби
- 3) ремни, шарфы, доски, шесты, санки или лыжи

5. С какого расстояния нужно бросать предметы для спасения пострадавшего?

- 1) с расстояния 7 — 10 метров
- 2) с расстояния 5 — 7 метров
- 3) с расстояния 3 — 4 метра

6. Как надо действовать группе детей, если поблизости с полыней нет никаких приспособлений для спасения пострадавшего?

- 1) всем бежать во все стороны и звать на помощь
- 2) лечь цепочкой на лёд, страхуя друг друга за ноги
- 3) искать приспособления для спасения подальше от полыни

7. Какую первую помощь пострадавшему ты должен оказать на берегу?

- 1) помочь снять и выжать мокрую одежду
- 2) дать совет, как добраться до населённого пункта
- 3) помочь собрать хворост для костра

8. Ты помог другу выбраться из полыньи и добраться до дома. Что нужно предпринять далее?

- 1) переодеться в сухую одежду, принять тёплую ванну, выпить горячего чая, укрыться тёплым одеялом**
- 2) снять мокрую одежду, натереть во дворе тело снегом и заняться физзарядкой для согревания**
- 3) бегать и прыгать во дворе в мокрой одежде до согревания**

9. Почему пострадавшего нужно освободить от мокрой одежды?

- 1) чтобы одежду можно было просушить на костре**
- 2) чтобы избежать переохлаждения организма**
- 3) чтобы одежду можно было отжать**

10. Лука провалился под лёд. Фома предложил Андрею побежать в ближайший населённый пункт и позвать взрослых. А Андрей предложил лечь вдвоём на лёд и вытащить Луку. Как надо лечь друзьям, чтобы вытащить Луку из проруби?

- 1) Андрей и Фома подползают к проруби с разных сторон и протягивают руки помощи Луке**
- 2) Андрей подползает к проруби, а Фома садится на его ноги и удерживает друга**
- 3) Андрей ложится на лёд, а Фома держит друга за ноги, лёжа за ним, и таким образом оба подползают к проруби**

В лесу

Вариант №19

Костёр в лесу опасен

Разжигать костры в лесу опасно, а если их и разводят, то только на специально отведённых для этого местах. Если такого места нет, то костёр можно подготовить на песчаных косах по берегам рек и озёр, на лесных дорогах, на полянах, покрытых зелёной травой. Необходимо вокруг костра убрать всё, что может гореть и послужить причиной распространения огня. Желательно, чтобы вблизи костра была вода, а также ветки для захлёстывания пламени на случай распространения горения. Не следует разжигать костёр вблизи деревьев.



В хвойном лесу вероятность большого пожара значительно выше, чем в лиственном, поэтому нельзя разжигать костры под кронами елей, пихт, кедров, а также в хвойных молодняках. Недопустимо разжигать костры на старых вырубках, горельниках, участках повреждённого леса.

Лесные пожары возникают от незатушенных костров. Уходя с места привала, потуши огонь водой, тщательно осмотри место костра и убедись, что не осталось очагов горения. Дисциплинированность в лесу, сознательное поведение и соблюдение несложных правил пожарной безопасности будут гарантией сбережения лесов от пожаров. Это в интересах каждого из нас и в твоих тоже. Береги себя и лес!

1. В каком месте леса ты сделаешь привал и разведёшь костёр?

- 1) в самом красивом
- 2) в самом безопасном для разведения костра
- 3) в самом густом от хвойных деревьев месте

2. Выбери место для костра.

- 1) на песчаной косе
- 2) в хвойном молодняке
- 3) под поваленным деревом

3. Что ты постараться убрать в том месте, где предполагаешь развести костёр?

- 1) мелкие камни
- 2) сухие листья и ветки
- 3) убирать ничего не буду

4. Ты с друзьями уходишь с привала. Как ты распорядишься оставшейся в ведре водой?

- 1) унесу с собой
- 2) вылью под дерево
- 3) залью огонь костра

5. В каком лесу вероятность пожара значительно выше?

- 1) в смешанном
- 2) в хвойном
- 3) в лиственном

6. Андрей, Лука и Фома в лесу решили остановиться на привал и развести огонь. Фома предложил развести костёр под большой елью, Андрей сказал, что удобнее будет сидеть у костра на поваленном стволе дерева в вырубках, а Лука указал на поляну, покрытую зелёной травой. А какое место выберешь ты?

- 1) место, предложенное Фомой
- 2) место, предложенное Андреем
- 3) место, предложенное Лукой

7. От чего чаще всего возникают лесные пожары?

- 1) от молний
- 2) от непотушенных костров
- 3) от электрического замыкания

8. Уходя с места привала, ответственные туристского отряда 4 «А» класса потушили огонь водой, тщательно осмотрели место костра и убедились, что не осталось горящих дров. Отряд 4 «Б» класса, чтобы другим туристам не разводить огня, оставил в лесу тлеющий костёр. А в отряде 4 «В» класса палками расчистили кострище от тлеющих углей. В отряде какого класса поступили верно?

- 1) в отряде 4 «А» класса
- 2) в отряде 4 «Б» класса
- 3) в отряде 4 «В» класса

9. Перед тем, как отправиться в лес, какое из перечисленных правил ты бы напомнил классу на инструктаже?

- 1) правила поведения на воде
- 2) правила пожарной безопасности
- 3) правила техники безопасности

10. Что не следует делать при объявлении чрезвычайной пожарной опасности?

- 1) ходить в лес
- 2) ходить на рыбалку
- 3) ходить на пляж

Вариант №20

Пожар в лесу

Собираясь с родителями в лес на отдых или в турпоход, знай, что от небрежности людей может возникнуть пожар, и поэтому попроси взрослых взять с собой топор, складную лопату и ведро. Всё это пригодится при тушении пожара.



Лесной пожар бывает верховой, когда горят ветви деревьев, низовой, когда горит лесная подстилка, и подземный, когда горит торф. Не подходи близко к горящему лесу и особенно к горящему торфяному полю. Идущий из-под земли дым показывает, что торф выгорает изнутри, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

Помогай тушить взрослым только небольшие очаги возгораний в лесу. Самым простым способом является захлёстывание огня на кромке пожара. Для захлёстывания использу-

ются зелёные ветви. Заливать огонь можно водой из близлежащего водоёма или засыпать его землёй. Потушив пожар, нельзя уходить до тех пор, пока не убедишься, что огонь потушен.

Отходи в безопасное место, если оказался в горящем лесу. При верховых лесных пожарах беги к берегу водоёма, на крупные поляны, в лиственный лес без хвойного подроста. Ты можешь пострадать при лесном пожаре на дорогах и просеках, окружённых хвойным лесом, особенно молодняком с низкими кронами, а также в логах, поросших лесом.

Если горит лес, уходи из опасной зоны не по ветру, а наискось, иначе огонь и дым будут всё время преследовать тебя, и можно отравиться угарным газом. Пожар остановится у болота, на лугу, у лиственного леса, в таких местах можно спастись. Если нет возможности уйти от пожара, войди в водоём или накройся мокрой одеждой. Береги свою жизнь!

1. Какой лесной пожар называется верховым?

- 1) при этом пожаре горят верхушки трав
- 2) при этом пожаре горят ветви деревьев
- 3) при этом пожаре горят верхние слои торфа

2. Какой лесной пожар называется низовым?

- 1) пожар в низинах и балках называют низовым
- 2) если горят нижние ветви деревьев — это низовой пожар
- 3) при этом пожаре горят лесная подстилка и трава

3. Какой лесной пожар называется подземным?

- 1) при этом пожаре горит торф
- 2) пожар в метро или шахте называют подземным
- 3) это пожар в дуплах деревьев

4. Чем опасно для жизни человека горящее торфяное поле?

- 1) тем, что при этом пожаре можно провалиться в выгоревшие пустоты
- 2) тем, что дым стелется над землёй
- 3) тем, что горящий торф трудно потушить

5. Что представляет собой способ захлёстывания огня при тушении пожара?

- 1) это когда огонь затапывают обувью
- 2) это когда по пламени бьют струёй воды
- 3) это когда по кромке огня бьют зелёными ветками

6. Что способствует распространению лесного пожара?

- 1) сильный дождь
- 2) сильный снегопад
- 3) сильный ветер

7. Какое место является опасным при верховых лесных пожарах?

- 1) берег водоёма, крупные поляны
- 2) низина с хвойным лесом
- 3) лиственный лес без хвойного подроста

8. Андрей, Лука и Фома оказались в горящем лесу. Спасаясь от огня, они выбежали на дорогу, окружённую хвойным лесом. Что бы ты посоветовал друзьям в этой трудной ситуации?

- 1) искать более безопасное место
- 2) остаться на дороге — это безопасное место
- 3) бежать по лесной дороге в сторону огня

9. Как следует уходить из опасной зоны — горящего леса?

- 1) наискось от линии огня и дыма
- 2) в ту сторону, куда идёт дым
- 3) в сторону горящего леса

10. Если ты окружён лесным пожаром и невозможно выбраться, что ты предпримешь?

- 1) спрячусь в овраге, яме
- 2) войду в водоём или накроюсь мокрой одеждой
- 3) заберусь на дерево

Вариант №21

Отравление грибами

Употребление грибов в России — это древняя национальная традиция. Из грибов можно приготовить различные блюда. Но грибами можно и отравиться. Основные причины отравлений — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из грибов. Чтобы не отравиться грибами, нужно строго соблюдать основные правила их сбора и переработки.



В лес за грибами лучше идти с корзиной или пластмассовым ведром. Грибы не рекомендуется хранить в оцинкованной металлической посуде. Собирать нужно только те грибы, о которых знаешь, что они съедобны. Грибы, в которых сомневаешься, нужно выбрасывать, не пробуя на вкус. Брать грибы следует с целой ножкой. Это поможет не спутать их с ядовитыми грибами.

Грибы активно накапливают в себе вредные вещества. Поэтому лучше не собирать старые, переросшие грибы. Грибы не собирают в городе на газонах парков и скверов. Опасны грибы, которые растут вдоль автострад. Нельзя собирать грибы на полях, обработанных ядохимикатами.

Свежие грибы — продукт скоропортящийся. Перерабатывать их надо в тот же день. Опоздание при переработке может привести к отравлению, которое протекает намного тяжелее других пищевых отравлений.

Помни, что при отравлении грибами следует немедленно обратиться к врачу. От времени обращения зависит жизнь пострадавшего. До прихода врача нужно у отравившегося вызвать рвоту и промыть желудок. Для уменьшения жажды, тошноты нужно пить слегка подсоленную холодную воду, чай или молоко. Больного до прихода врача надо уложить в постель, к ногам и животу приложить грелки.

Если соблюдать все меры предосторожности, то грибы принесут только пользу. Будь внимателен и осторожен с грибами!

1. Чтобы не отравиться грибами, надо... (Определи верный ответ.)

- 1) соблюдать личную гигиену
- 2) знать основные правила сбора и переработки грибов
- 3) собирать грибы в определённое время суток

2. В чём причина отравлений грибами?

- 1) в неумении распознавать съедобные и ядовитые грибы
- 2) в сборе грибов в сухую или дождливую погоду
- 3) в незнании правил поведения в лесу

3. Тебе на выбор предложили ёмкости для грибов. От какой ты откажешься?

- 1) от плетёной корзины
- 2) от пластмассового ведра
- 3) от оцинкованного металлического ведра

4. Ты в первый раз отправляешься в лес за грибами. Какие грибы будешь собирать?

- 1) о которых знаю, что они съедобны
- 2) буду собирать самые красивые и большие грибы
- 3) соберу все грибы, которые растут в сосновом лесу

5. Что ты сделаешь с грибом, в котором сомневаешься, не ядовит ли он?

- 1) попробую на вкус
- 2) выброшу не раздумывая
- 3) хорошо вымою в воде и положу в корзину

6. Почему у гриба при его сборе должна сохраняться ножка?

- 1) это поможет не спутать его с ядовитым грибом
- 2) потому что ножка гриба вкуснее шляпки
- 3) грибом на ножке можно полюбоваться

7. Фома собрал съедобные грибы в парке, а Лука собрал съедобные грибы у автодороги. Андрей пояснил друзьям, что эти грибы употреблять в пищу нельзя. Почему?

1) потому что в парках и у автодорог съедобные грибы не растут

2) потому что съедобные грибы накапливают в себе вредные вещества от машин и предприятий

3) потому что в парках и лесных полосах съедобные грибы растут на мусоре

8. Чтобы не отравиться грибами, их следует вовремя переработать. Каков максимальный срок переработки грибов?

1) грибы не портятся, их можно переработать в любое время

2) не позднее двух суток после сбора

3) в течение недели

9. Твой друг отравился грибами. Вызвана скорая помощь. Что нужно сделать до приезда врачей, чтобы спасти жизнь другу?

- 1) предложить таблетку от головной боли
- 2) спасёт друга рвота и промывание желудка
- 3) нужно, чтобы друг успокоился и уснул

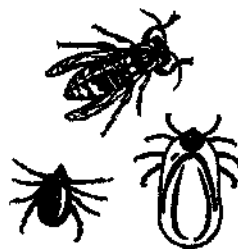
10. В каком ряду перечислены названия только съедобных грибов?

- 1) белый гриб, мухомор, груздь настоящий
- 2) сыроежка, сморчок обыкновенный, бледная поганка
- 3) подберёзовик, шампиньон, вёшенка

Вариант №22

Укус насекомого

Многих людей кусали насекомые: комары, муравьи, осы, пчёлы. Один из самых болезненных укусов у осы. Оса впускает в ранку яд. При этом кожа краснеет, может образоваться отёк, который спадёт через несколько часов. Очень опасно, когда человека жалит одновременно несколько ос. Тогда может повыситься температура тела, ухудшиться общее состояние.



Что нужно предпринять, если тебя ужалила оса? Внимательно осмотри ранку. Затем протри ранку спиртом или промой водой и положи на ужаленное место чистую ткань, смоченную холодной водой. Такой компресс предотвратит появление отёчности на месте укуса.

А вот при укусе клеща следует как можно быстрее обратиться в медицинское учреждение для удаления насекомого и выявления у него заражённости. Если такой возможности

нет, клеща можно удалить ниткой. Для этого прочную нитку поднеси поближе к хоботку клеща, завяжи в узел. Клеща извлекают, подтягивая его вверх. Удаление клеща производи осторожно, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку.

После удаления клеща кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом. Повязка не требуется. Сохрани клеща для исследования. Это можно сделать в инфекционной больнице или специальной лаборатории. Для этого клеща нужно поместить в небольшой стеклянный флакон с плотной крышкой и положить туда ватку, слегка смоченную водой. Клеща для диагностики надо доставить в лабораторию живым. Будь всегда здоровым!

1. Почему один из самых болезненных укусов среди насекомых у осы?

- 1) потому что у осы длинное жало
- 2) потому что оса выпускает в место укуса яд
- 3) потому что оса — агрессивное насекомое

2. Как выглядит место укуса осы?

- 1) кожа в месте укуса синее
- 2) кожа в месте укуса покрывается волдырями
- 3) кожа краснеет, может образоваться отёк

3. В чём опасность укуса человека несколькими осаами одновременно?

- 1) повышается температура тела, ухудшается общее состояние
- 2) ухудшается настроение, появляется сонливость
- 3) от укусов ос человек становится здоровее

4. Тебя ужалила оса, что ты предпримешь?

- 1) ничего предпринимать не буду, всё пройдет само собой
- 2) протру спиртом, наложу холодный компресс
- 3) промою ранку холодной водой

5. Что нужно сделать, чтобы предотвратить появление отечности на месте укуса осы?

- 1) на место укуса нужно приложить холодный компресс
- 2) место укуса нужно помассажировать
- 3) место укуса нужно забинтовать

6. Почему при укусе клеща следует сразу обращаться в медицинское учреждение?

- 1) чтобы определить, является ли насекомое клещом
- 2) для предупреждения нагноения ранки
- 3) для выявления у клеща зараженности инфекционным заболеванием

7. Как в домашних или походных условиях удаляется клещ из кожи человека?

- 1) клеща посыпают солью и он выходит из кожи
- 2) клеща извлекают, завязав на его хоботке петлю из крепкой нитки
- 3) клеща можно не извлекать, он сам отпадёт

8. Какая опасность может возникнуть при удалении клеща из кожи?

- 1) при удалении клеща можно внести в ранку возбудителей болезни
- 2) при удалении клеща можно пораниться
- 3) при удалении клеща можно потерять сознание

9. Чем после удаления клеща обрабатывают кожу в месте его присасывания?

- 1) холодной чистой водой
- 2) настойкой йода или спиртом
- 3) ничем не обрабатывают, а перевязывают бинтом

10. На шее Фомы друзья увидели клеща. Фома попросил раздавить клеща. Лука предложил вытащить клеща, смазав его растительным маслом, а Андрей сказал, что он вытащит клеща петлёй из нитки. Прочитай обоснования предложенных друзьями действий и выбери верное решение.

1) раздавливать клеща нельзя, потому что через ранку может произойти заражение человека инфекционным заболеванием

2) чтобы вытащить клеща, не нужно смазывать его растительным маслом, так как в этом случае невозможен анализ заражённости клеща инфекционным заболеванием

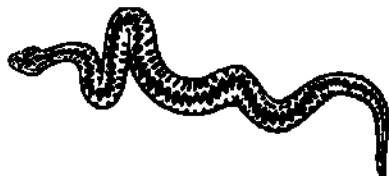
3) клеща для диагностики нужно доставить в лабораторию живым, для этого лучше вытащить его петлёй из нитки

Вариант №23

Укус змеи

Змей можно разделить на ядовитых и неядовитых. Опасными из них являются ядовитые, которые, кусая, выпускают в рану ядовитое вещество.

Змеи обычно никогда не нападают первыми на человека. Но можно случайно наступить на притаившуюся в густой траве змею. Змеиный укус выглядит как две небольшие красные точки. Поэтому при укусе



змеи необходимо простым выдавливанием побыстрее удалить яд из ранки. После этого можно быть уверенным, что большая часть яда, которая ещё не успела всосаться, выйдет из ранки вместе с кровью. Наложите на место укуса холодный компресс или чистую влажную повязку: это уменьшит боль и отёк.

После очищения ранки от яда нужно обеспечить полный покой человеку, который подвергся укусу, и зафиксировать в неподвижном состоянии ту часть тела, на которой находится место укуса. Если змея укусила в ногу, необходимо взять бинт или то, что может его заменить, ровно уложить поражённую ногу и нетуго прибинтовать её к здоровой ноге. Если змея укусила за кисть руки или чуть выше, то нужно медленно и осторожно согнуть руку в локте и с помощью бинта или других средств, заменяющих его, зафиксировать её в таком положении. А далее пострадавшему следует побольше выпить воды или чая, и при первой же возможности доставить человека в лечебное учреждение. Желательно это сделать не позже, чем через час — полтора после оказания первой помощи.

1. В каких местах вероятнее всего можно встретить змею?

- 1) в подъезде жилого дома
- 2) в густой траве за городом
- 3) на спортивной площадке

2. В каких случаях змея может укусить человека?

- 1) если случайно наступить на неё
- 2) если она догонит бегущего человека
- 3) если разорить её гнездо

3. Как выглядит змеиный укус?

- 1) большая рваная рана
- 2) посиневшая кожа на месте укуса
- 3) как две небольшие красные точки на коже

4. Чем опасен змеиный укус?

- 1) от него можно заболеть бешенством
- 2) змеи, кусая, выпускают в рану ядовитое вещество
- 3) змеиный укус может вызвать аллергию

5. Чтобы яд змеи не всасывался в кровь, что нужно сделать?

- 1) удалить яд из ранки выдавливанием
- 2) перебинтовать место укуса
- 3) место укуса обеззаразить йодом

6. Твоего друга укусила змея, и он жалуется на боль. Как ему помочь?

- 1) помазать ранку йодом
- 2) наложить на место укуса холодный компресс
- 3) подуть на ранку

7. Что важно для человека, который подвергся укусу змеи?

- 1) поднять настроение человеку
- 2) накормить человека
- 3) обеспечить ему покой и обильное питье

8. Если змея укусила человека за ногу, как фиксируется в неподвижном состоянии нога?

- 1) её следует прибинтовать к здоровой ноге
- 2) нужно согнуть её в колене и забинтовать
- 3) нога никак не фиксируется, она должна быть свободной

9. Если змея укусила человека ниже локтя руки, как фиксируется в неподвижном состоянии рука?

- 1) нужно руку выпрямить и забинтовать
- 2) рука никак не фиксируется, она должна быть свободной
- 3) нужно осторожно согнуть руку в локте и зафиксировать её бинтом в таком положении

10. Через сколько часов после оказания первой помощи при укусе змеи нужно доставить человека в лечебное учреждение?

- 1) через час — полтора
- 2) через три часа
- 3) через пять часов

Вариант №24

Ты заблудился в лесу

Старайся идти в лес группой и лучше со взрослыми. Входя в лес, запоминай, с какой стороны света ты вошёл в него. Во время сбора грибов и ягод подавайте друг другу условные знаки. Заблудившись, не паникуй и не мечись из стороны в сторону. Не удаляйся от того места, где ты понял, что заблудился. И вспоминай, где именно ты мог повернуть в неверную сторону. Самое простое — начинать кричать и звать людей. Прислушайся, не слышны ли звуки проезжающих машин, если слышны, иди на этот звук, так ты выйдешь к дороге.



Чтобы выбраться из леса самостоятельно, найди ту тропинку, по которой ты шёл по лесу. По ней иди в обратную сторону, никуда не сворачивая. В лесу можно двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Поэтому оставляй какие-либо знаки, это может быть верёвочка на сучке дерева или метка ножом на стволе.

Если ты заблудился один в лесу перед вечером, не стоит пытаться найти верную дорогу. Лучше выбери место для ночлега. Смастери шалаш. Из лапника или сухого мха сделай в нём подстилку. Утром ты сможешь продолжить поиск обратной дороги.

Если у тебя с собой оказалась еда, рассчитывай на то, что этот запас пищи нужно будет съесть в течение трёх дней. Как правило, за это время заблудившихся в лесу находят. Если ничего съестного с собой нет, не употребляй в пищу ягоды неизвестного происхождения, а также неизвестные тебе грибы. Воду пей только из чистого источника.

В лесу по приметам можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Кора берёзы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Знай, что ты обязательно выйдешь из леса или тебя непременно отыщут.

1. Перед тем, как войти в лес, что ты должен определить?

- 1) по узкой или широкой тропинке вхожу в лес
- 2) с какой стороны света вхожу в лес
- 3) какой это лес: хвойный или лиственный

2. Собирая грибы и ягоды, какие условные знаки чаще всего подают люди друг другу?

- 1) пересвистываются
- 2) перекликаются
- 3) перезваниваются

3. Ты понял, что заблудился. Определи свои действия.

- 1) не удаляться от того места, где понял, что заблудился
- 2) взобраться на дерево и посмотреть, где находишься
- 3) идти в любую сторону

4. Как выйти из леса к автомобильной трассе, если ты заблудился?

- 1) по тропинке
- 2) по берегу реки
- 3) по звукам проезжающих машин

5. Заблудившись в лесу, ты нашёл тропинку, по которой пришёл. Как ты поступишь?

- 1) буду бежать по тропинке, срезая повороты
- 2) буду идти по ней в обратную сторону, никуда не сворачивая
- 3) буду возвращаться по другому пути

6. Что нужно сделать, чтобы не ходить в лесу по кругу?

- 1) нужно оставлять знаки на деревьях
- 2) нужно всё время идти прямо
- 3) нужно ориентироваться по солнцу

7. Если ты заблудился в лесу перед вечером, что будешь делать?

- 1) выберу новый путь движения
- 2) выберу на звёздном небе звезду для ориентира
- 3) выберу место для ночлега

8. Как следует поступать с запасами еды, если ты заблудился в лесу?

- 1) распределить еду на несколько дней
- 2) съесть сразу всю еду для укрепления сил
- 3) выбросить еду, так как она может испортиться

9. Как ориентироваться по сторонам света без компаса?

- 1) по приметам на деревьях
- 2) по лесному эху
- 3) по направлению ветра

10. Фома, Лука и Андрей заблудились в лесу. Фома предложил находиться на месте и ждать, пока их найдут. Лука сказал, что нужно всем разойтись по разным сторонам, и тогда кого-то найдут обязательно.

Андрей осмотрел стволы деревьев и сказал, что он знает, в какую сторону следует идти. Чей вариант самый разумный?

- 1) Луки
- 2) Фома
- 3) Андрея

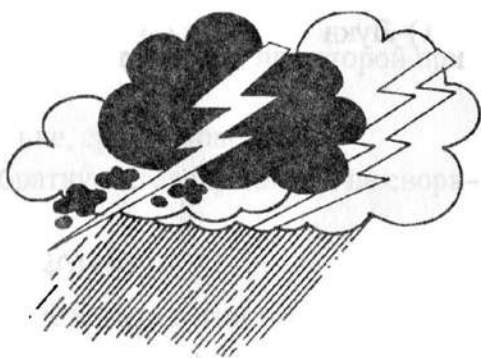


В непогоду

Вариант №25

Гроза

В крупном городе среди зданий мало шансов быть поражённым молнией, так как большинство домов имеет громоотводы. А вот за городом в грозу нужно быть предельно осторожным. На открытой местности гроза гораздо опаснее, чем в лесу. Ни в коем случае не прячься от дождя под одиноко стоящим деревом, не останавливайся на опушке леса. Предпочтительно в лесу находиться среди невысоких деревьев.



Во время грозы не следует передвигаться плотной группой и останавливаться возле водоёмов, купаться в реке, находиться в мокрой одежде, так как вода является хорошим проводником тока. В ситуации надвигающейся грозы, и уж тем

более во время её, не ходи с длинными предметами под линиями электропередач, не пользуйся мобильным телефоном.

При грозе желательно избавиться от металлических предметов, известны случаи удара молнии по находящейся в кармане связке ключей. Не следует хранить металлические предметы в палатке. Разбивать лагерь на песчаной почве безопаснее, чем на глинистой почве. Во время грозы постарайся сохранить одежду и тело сухими.

Возвышающиеся объекты притягивают к себе молнию, поэтому в горах не рекомендуется при движении прислоняться к скалам и отвесным стенам, прятаться под скальным навесом.

Укрываясь от грозы в помещении, закрой окна, выключи радиоприёмник, телевизор. Если в комнате появится шаровая молния, удаляйся от неё очень медленно, чтобы не увлечь её за собой воздушным потоком. Будь осторожен в грозу!

1. Подскажи другу, в каком месте не следует находиться в грозу.

- 1) среди высотных зданий
- 2) в густом лесу
- 3) на открытой местности

2. Если ты находишься в лесу, где будешь прятаться от грозы?

- 1) под одиноко стоящим на поляне деревом
- 2) среди невысоких деревьев
- 3) под самым высоким деревом в густом лесу

3. Почему в грозу не рекомендуется останавливаться возле водоёмов, купаться в реке, находиться в мокрой одежде?

1) это опасно: вода является хорошим проводником электричества

2) это опасно: в грозу бывают порывы ветра и в мокрой одежде можно простудиться

3) это опасно: при грозе на мокрой одежде развиваются вредные микробы, можно заразиться

4. Три брата шли с рыбалки и оказались в грозу под линией электропередач. У первого в руках было удильище, у второго — полиэтиленовый пакет с рыбой, у третьего — пластиковая банка с наживкой. Кто из братьев может пострадать от электрического разряда?

- 1) первый брат 2) второй брат 3) третий брат

5. В первой палатке находятся металлические вёдра, кастрюли, во второй — спальные мешки, одеяла, в третьей — резиновые сапоги и полиэтилен. В какую палатку не надо прятаться в грозу?

- 1) в третью 2) во вторую 3) в первую

6. Первую палатку поставили на возвышенности, вторую — на берегу реки, а третью — в небольшой сухой ложине. В какой палатке безопаснее всего находиться во время грозы?

- 1) в первой палатке
2) во второй палатке
3) в третьей палатке

7. Что нужно сделать в первую очередь, укрываясь от грозы в помещении?

- 1) спрятаться в шкаф
2) выключить радиоприёмник, телевизор
3) закрыть на ключ дверь

8. Почему, укрываясь от грозы в помещении, нужно закрывать окна?

- 1) чтобы не намокли вещи от дождя
- 2) чтобы предохранить себя от шаровой молнии
- 3) чтобы от ветра не опрокинулись горшки с цветами на подоконнике

9. Почему в горах не рекомендуется при грозе прислоняться к высоким скалам и отвесным стенам?

- 1) потому что прислоняются к скалам только физически слабые туристы
- 2) потому что возвышающиеся объекты притягивают молнию
- 3) потому что прислонившись к мокрым скалам можно испачкать одежду

10. Почему, находясь среди многоэтажных зданий, мало шансов быть поражённым молнией?

- 1) потому что у многоэтажных зданий плоские крыши и молнии их не поражают
- 2) потому что молния скорее ударит в дерево, чем в большой дом
- 3) потому что большинство многоэтажных домов имеет громоотводы

Вариант №26

Наводнение, паводок

О возникновении паводка, наводнения сообщается службой МЧС по радио и телевидению заранее. Местной властью при этих стихийных бедствиях определяется место сбора жителей для эвакуации. Узнай, где это место



находится, и скажи об этом родным и соседям. Помогай родителям подготовить для эвакуации одежду, необходимые вещи, запас продуктов питания на несколько дней, медикаменты. Напомни взрослым, что при эвакуации в первую очередь нужно отключить электрический ток, выключить газ. Вместе с родителями перенеси ценные вещи и запасы продовольствия на чердак или верхние этажи.

Но случаются внезапные затопления. В этом случае окажи помощь своим младшим братьям и сёстрам, бабушке или дедушке. Предупреди родителей, что перед тем, как покинуть дом, нужно закрыть окна и двери, отворить двери сараев, где содержится скот, чтобы животные могли спастись. Всей семье нужно подняться на верхние этажи. Если дом одноэтажный — занять чердачное помещение. До прибытия помощи нужно оставаться на крыше, сигнализируя спасателям, чтобы они имели возможность быстро вас обнаружить.

После наводнения, паводка нельзя пользоваться электросетью до полного осушения дома. Пить можно только кипячёную воду. Запрещено употреблять продукты, которые были подтоплены во время наводнения. Нужно избавиться от тех консервов, которые были под водой и при этом получили повреждения. Всё имущество, которое было затоплено, подлежит дезинфекции.

1. Как ты думаешь, почему о возможном возникновении паводка население предупреждается заранее? Определи верный ответ.

- 1) чтобы эвакуировать население
- 2) чтобы транспортировать население
- 3) чтобы передислоцировать население

2. Твоя семья покидает район затопления. Что следует взять с собой? Определи верный ответ.

- 1) посуду, садовый инвентарь, велосипед
- 2) одежду, запас продуктов питания на несколько дней, медикаменты
- 3) телевизор, холодильник, стиральную машину.

3. Перед наводнением Андрей отключил в доме электрический ток, Лука выключил в доме газ, а Фома закрыл на ключ сарай с курами. Кто из друзей совершил неверный поступок перед затоплением дома?

- 1) Андрей
- 2) Лука
- 3) Фома

4. При внезапном затоплении, перед тем как покинуть дом, что ты сделаешь вместе с родителями в первую очередь? Назови верный ответ.

- 1) закроем окна и двери дома, отворим двери сараев, поднимемся на чердак
- 2) вынесем из дома во двор мебель, холодильник, закроем двери сараев
- 3) откроем окна и двери дома, закроем двери сараев, спустимся в подвал

5. Андрей, Лука и Фома оказались на крыше дома во время наводнения. Андрей предложил оставаться на крыше до прибытия спасателей, Лука предложил из досок смастерить плот и плыть на нём по течению, пока не придёт помощь, Фо-

ма предложил вплавь добраться до берега. У кого самое разумное предложение?

- 1) у Фомы 2) у Луки 3) у Андрея

6. Паводок — это поднятие уровня воды, возникающее в результате таяния снегов, ледников или обильных дождей. В какое время года паводки маловероятны?

- 1) летом 2) осенью, весной 3) зимой

7. Почему при возникновении наводнения следует отключить электричество?

1) потому что может возникнуть замыкание и пострадают люди

2) потому что нужно экономить электроэнергию

3) потому что могут оборваться провода электролинии

8. Как ты поступишь с продуктами, которые были подтоплены во время наводнения? Определи верный ответ.

- 1) сам съем 2) выброшу 3) отдам другу

9. Какую воду ты не станешь пить сразу после наводнения?

1) бутилированную минеральную воду

2) кипячёную воду

3) воду из колодца

10. Когда можно пользоваться одеждой, которая оказалась под водой при наводнении?

1) после просушки одежды на солнце

2) всегда, в любое время

3) только после её просушки и дезинфекции

Вариант №27

Сильный ветер, шквал и смерч

В любое время года может быть объявлено штормовое предупреждение о стихийном бедствии: сильном ветре, шквале или смерче.



При угрозе стихийного бедствия внимательно слушай информацию по телевизору и радиоприёмнику об обстановке, рекомендации о порядке действий. Помогите родителям собрать в укрытие необходимые и ценные вещи, запас продуктов питания на несколько дней, питьевую воду, медикаменты, карманный фонарик. Родителям нужно отключить в квартире электричество, закрыть газовые краны или погасить огонь в печи.

Если стихия застала твою семью дома, сохраняй спокойствие, закрой окна и отойди от них подальше, перейди во внутренние помещения дома. Не пользуйся лифтом, его могут внезапно отключить.

На улице при шквальном ветре обходи шаткие здания и дома с ветхой крышей. Они разрушаются очень быстро. По возможности спрячься в подьезде ближайшего дома.

Если ты на открытой местности, прижмись к земле на дне оврага, канавы, кювета, защищая голову одеждой. Если ты на берегу моря, не приближайся к воде посмотреть на шторм, сильные ветры поднимают огромные волны, которые накатываются на берег. Эти волны могут унести тебя в море.

После стихийного бедствия не выходи сразу на улицу. Ветер стих, но через несколько минут шквал может повториться. Будь очень осторожен, выходя из дома. Остерегайся частей

конструкций и предметов, которые нависают на зданиях, оборванных проводов линий электропередач, разбитого стекла. Держись подальше от домов, столбов электросетей, высоких заборов. Береги себя.

1. Стихийное бедствие может быть объявлено

- 1) в летнее время
- 2) в любое время года
- 3) в осеннее время

2. Почему о возникновении стихийного бедствия службой МЧС население предупреждается заранее?

- 1) чтобы люди смогли оборудовать укрытия
- 2) чтобы люди смогли спрятать все ценные вещи
- 3) чтобы эвакуировать людей

3. Почему при возникновении стихийного бедствия следует отключить электричество?

- 1) потому что может возникнуть замыкание, как следствие, и возникнет пожар
- 2) потому что нужно экономить электроэнергию
- 3) потому что ветром могут быть повалены опоры линии электропередач

4. Назови самое необходимое, что следует брать с собой в укрытие?

- 1) домашние электроприборы
- 2) питьевую воду, запас продуктов питания, медикаменты
- 3) любимые игрушки

5. Во время стихийного бедствия Фома стоял в своей квартире у раскрытого окна, Лука стоял у закрытого окна, а Андрей перешёл во внутреннее помещение.

Кто из ребят поступил правильно?

- 1) Андрей 2) Лука 3) Фома

6. Что ты будешь делаешь, если шквальный ветер застанет тебя на улице?

- 1) побегу домой
- 2) спрячусь в подъезде или подвале ближайшего дома
- 3) спрячусь за деревом

7. Если шквальный ветер застанет тебя на открытой местности, что ты будешь делать?

- 1) присяду на корточки
- 2) буду бежать к ближайшему дереву, чтобы ухватиться за него
- 3) лягу на дне оврага, канавы, кювета, защищая голову одеждой

8. Фома побежал смотреть на шторм в море с волнореза, Лука наблюдал за штормом с берега, а Андрей наблюдал из окна дома. Кто самый предусмотрительный из друзей?

- 1) Лука 2) Андрей 3) Фома

9. Почему в первые минуты после окончания стихийного бедствия не рекомендуется выходить на улицу?

- 1) шквал ветра может повториться
- 2) можно пораниться об упавшие ветки деревьев
- 3) можно поскользнуться и упасть

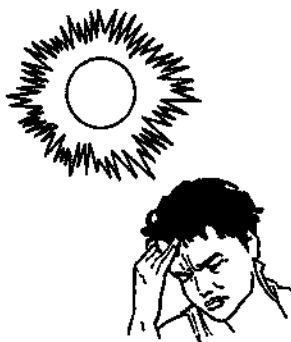
10. Сразу после стихийного бедствия ты вышел на улицу. Что для тебя будет представлять наибольшую опасность для жизни?

- 1) кучи грязи и мусора
- 2) поваленные деревья, машины на обочине
- 3) нависающие на зданиях части предметов, оборванные электропровода

Вариант №28

Перегрев

Летом в дневное время солнечные лучи опасны. В жаркие дни прогулки лучше всего делать в утренние часы или в вечерние. В летний полдень не забывай про головной убор. Первое, что может случиться в летний день, — тепловое утомление. Оно проявляется головной болью, потливостью, учащённым дыханием, слабостью. Помогут тебе восстановить силы отдых в прохладном помещении и напитки.



В летнее время человек теряет много воды и соли, что может привести к обезвоживанию организма и тепловым судорогам. Судороги могут быть и у тех, кто активно занимается спортом. В жаркую погоду лучше всего отказаться от тренировок.

Если ты долго был на солнце и тебе стало плохо: сильно болит голова, слабый пульс, появляются головокружение, тошнота, рвота, то у тебя — тепловое истощение. В этом случае помогут душ или влажное полотенце на голове, а также минеральная вода в прохладном помещении. При перегреве организма надо пить каждый час один-два стакана сока или воды. Выпивать напитки следует маленькими глотками.

Крайняя степень перегрева — тепловой удар. При тепловом ударе люди часто теряют сознание. Кожа становится бледной, сухой и горячей на ощупь. Перегревшегося человека надо немедленно перенести в тень или в проветриваемое помещение. После чего необходимо сбрызнуть его лицо холодной водой и дать понюхать нашатырный спирт. Если состояние человека не улучшится, нужно вызывать скорую помощь.

Тепловой удар может лишить человека жизни, если вовремя не оказать ему первую помощь. Научись это делать!

1. В какое время жаркого летнего дня лучше всего не планировать свои прогулки?

- 1) в вечерние часы**
- 2) в утренние часы**
- 3) в полдень**

2. Как проявляет себя организм при тепловом утомлении?

- 1) весёлым настроением, высокой работоспособностью**
- 2) головной болью, потливостью, учащённым дыханием, слабостью**
- 3) глубоким сном и дыханием, холодной кожей тела**

3. Почему в жаркую погоду не рекомендуется заниматься спортом?

- 1) потому что организм человека теряет много воды и соли**
- 2) потому что в жару невысокие спортивные результаты**
- 3) потому что в жару на стадионах мало зрителей**

4. Если ты перегрелся на солнце и сильно болят голова, слабый пульс, появляются головокружение, тошнота, рвота, то что это?

- 1) тепловое утомление**
- 2) тепловой удар**
- 3) тепловое истощение**

5. Почему при перегреве организма прежде всего надо пить каждый час один-два стакана сока или воды?

- 1) чтобы восстановить в организме воду и соль
- 2) чтобы охладить тело человека
- 3) чтобы утолить жажду

6. Как не довести себя до теплового истощения? Найди верный ответ.

- 1) не надо долго находиться на солнце
- 2) не надо надевать головной убор
- 3) не надо сидеть в тени деревьев

7. Андрей, Лука и Фома долго находились на солнце. У Андрея появились головная боль и слабость, у Луки — сильная головная боль и тошнота, а Фома потерял сознание. У кого из друзей случился тепловой удар?

- 1) у Луки
- 2) у Андрея
- 3) у Фомы

8. В каком из перечисленных рядов верно указана последовательность первых действий при тепловом ударе?

1) посадить человека на скамейку, помахать перед лицом платком

2) перенести человека в тень или в проветриваемое помещение, сбрызнуть его лицо холодной водой и дать понюхать нашатырный спирт

3) положить человека на землю, закрыть лицо салфеткой или носовым платком

9. В каком ряду верно определены признаки изменения цвета кожи человека при тепловом ударе?

1) кожа становится бледной, сухой и горячей на ощупь

2) кожа становится красной, потной и горячей на ощупь

3) кожа становится бледной, холодной и влажной на ощупь

10. В жаркий день Андрей одет в майку и шорты из хлопка, на голове мальчика кепка, в руках — минеральная вода. Лука

вышел на прогулку только в лёгких шортах и кепке. На Фоме рубашка с длинными рукавами и брюки из плотной ткани, он без головного убора. Кому из друзей грозит перегрев?

1) Андрею

2) Луке

3) Фоме

Вариант №29

Травма холодом

Первые признаки обморожения незаметны. На смену румянцу приходит бледность кожи — признак обморожения. При этом кожа теряет чувствительность и становится твёрдой на ощупь. Заметив белые пятна на коже, сразу уходи в тёплое помещение и переоденься в сухую одежду. Главное — согреть обмороженные участки тела и восстановить в них кровообращение. Самый простой и верный способ — это согревание в тёплой воде. Потом нужно выпить стакан теплого и сладкого чая.



После того как обмороженные участки были немного разогреты, следует укрыть тело тёплыми вещами. Это позволит не только согреться, но и заставит кровь работать ещё более энергично и быстро. Для этой цели подойдут одеяла, тёплые шерстяные вещи и тёплая грелка. Грелку необходимо приложить именно к тем участкам тела, которые наиболее пострадали от мороза.

Если при согревании появилась боль и покраснела кожа, значит, кровообращение восстановилось. При лёгком обморожении результат должен появиться в течение 10 — 20 ми-

нут. Если ничего не меняется, нужно срочно вызывать скорую помощь.

Зимой встречаются травмы, возникающие при соприкосновении тёплой кожи с холодным металлическим предметом. Чтобы не отрывать кожу «с мясом», нужно подышать на металл или полить прилипшее место тёплой водой. Рана в подобном случае редко бывает глубокой, но всё равно её надо продезинфицировать. Сначала промой её тёплой водой. После этого обработай кожу вокруг раны йодом и наложи повязку.

Обморожение может иметь серьёзные последствия. А потому при первых его признаках прими необходимые меры, не откладывая лечение. Думай о своём здоровье!

1. Каким становится цвет кожи человека при обморожении?

- 1) кожа становится румяной
- 2) кожа становится бледной
- 3) кожа становится красной

2. В лютый мороз Андрей, Лука и Фома вышли во двор колоть лёд. Андрей взял приготовленную у двери лопату, Лука взял метлу, а Фома взялся влажной ладонью за металлический лом и не смог колоть лёд. Почему?

- 1) потому что Фома получил травму ладоней рук
- 2) потому что всю работу за Фому сделали друзья
- 3) потому что у Фомы не хватило сил колоть лёд

3. Что следует сделать в первую очередь при обнаружении обморожения?

- 1) приложить к обмороженным участкам лёд
- 2) согреванием восстановить в обмороженных участках тела кровообращение
- 3) поливать обмороженные участки холодной водой

4. Сколько потребуется времени для восстановления в обмороженных участках тела кровообращения при лёгком обморожении?

- 1) 20 — 30 минут
- 2) 5 — 10 минут
- 3) 10 — 20 минут

5. По какому признаку можно определить, что в обмороженных участках тела восстановлено кровообращение?

- 1) по появившейся боли и покраснению кожи
- 2) по припухлости и посинению кожи
- 3) по отсутствию чувствительности и бледности кожи

6. В каком ряду верно назван порядок восстановления кровообращения в обмороженных участках тела?

- 1) примочки с ледяной водой — тёплый чай — горячая грелка
- 2) растирание снегом — согревание в тёплой воде — горячий чай
- 3) согревание в тёплой воде — тёплый и сладкий чай — укрывание тела тёплыми вещами

7. Что ты будешь делать, ухватившись в крепкий мороз за металлический предмет влажными пальцами?

- 1) буду ждать помощи
- 2) подышу на металл в том месте, где ухватился рукой
- 3) быстро отдерну руку от металла

8. Нужно обработать рану, полученную от соприкосновения с холодным металлом. Определи верный порядок действий.

- 1) промою водой, обработаю зелёной или йодом, наложу повязку
- 2) промою водой, подую на рану, наложу повязку
- 3) промою водой, наложу повязку

9. Подскажи другу порядок действий при лёгком обморожении кистей рук.

1) нужно растереть кисти рук снегом и потом сделать холодные примочки

2) нужно помахать кистями рук и потом выпить горячего чая

3) нужно приложить к кистям рук тёплую грелку, а потом укутать руки в тёплые вещи

10. В какой обуви у тебя не замёрзнут пальцы ног?

1) в утеплённой и свободной

2) в тесной и холодной обуви

3) в рваной и сырой обуви

Вариант №30

Здоровый образ жизни

Человек рождается для того, чтобы прожить 150 — 200 лет, но своим образом жизни он сокращает себе жизнь, доводя её продолжительность до 50 — 70 лет. Можно ли прожить здоровым до глубокой старости? Примеры долгожителей дают положительный ответ на этот вопрос. Как правило, все долгожители имеют добрый нрав, не переедают, не злоупотребляют алкоголем и никотином, ведут активный образ жизни, занимаются физическим трудом. Это и есть здоровый образ жизни.



Как научить себя здоровому образу жизни? Первое — это режим труда и отдыха. При соблюдении режима человек правильно использует каждую минуту своего времени. Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать и ложиться спать в одно и то же время, заниматься регулярно утрен-

ней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

Здоровый образ жизни — это ещё и питание. Оно должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах.

Важнейшее условие здорового образа жизни — занятия физическими упражнениями и спортом. Для физического развития человека нужны сила, ловкость и выносливость. А для укрепления здоровья и профилактики болезней необходимо закаливание организма.

Укорачивают жизнь человеку вредные привычки: курение, алкоголь, употребление наркотиков. Они являются причиной многих заболеваний. Их вред огромен. Учёные считают, что чаще всего зависимы от наркотиков и алкоголя плохо организованные люди, безвольные, не умеющие переносить жизненные невзгоды. У таких людей постепенно теряются представления о добре, справедливости, чести и достоинстве.

Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться с раннего возраста. Береги жизнь смолоду!

1. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

1) рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха, разумное употребление алкоголя

2) занятия физическими упражнениями и спортом, курение, употребление наркотиков

3) рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, искоренение вредных привычек, занятия спортом

2. Что позволяет человеку прожить здоровым до глубокой старости?

- 1) тяжёлый физический труд
- 2) здоровый образ жизни
- 3) наличие вредных привычек

3. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

- 1) добрый нрав
- 2) сварливость
- 3) агрессивность

4. Что даёт человеку соблюдение правильного режима труда и отдыха?

- 1) много времени для отдыха и развлечений
- 2) рациональное использование каждой минуты своего времени
- 3) получение высокой зарплаты

5. Фома до полуночи играет в компьютерные игры и засыпает на уроках. Лука в школе с нетерпением ждёт перемены, чтобы покурить. Андрей соблюдает режим дня и учится на «отлично». Кто из друзей ведёт здоровый образ жизни?

- 1) Андрей
- 2) Лука
- 3) Фома

6. Кто такой закалённый человек?

- 1) закалённый человек — это тот, у которого огромные мышцы тела, и он может поднимать тяжёлые штанги
- 2) закалённый человек рождается таковым и всю жизнь может не бояться болезней
- 3) закалённый человек легко переносит жару и холод, резкие перемены температуры, его организм устойчив к болезням

7. Как человек должен питаться для сохранения здоровья на многие годы?

- 1) есть много всего вкусного
- 2) в меру употреблять разнообразную и здоровую пищу
- 3) есть очень мало и часто голодать

8. Физически развитый человек — это какой человек?

- 1) обладающий силой, ловкостью и выносливостью
- 2) занимающийся физической работой
- 3) обладающий большой массой тела и силой

9. Какие из перечисленных привычек нельзя отнести к здоровому образу жизни?

- 1) занятия спортом, соблюдение режима дня
- 2) употребление алкоголя и наркотиков
- 3) употребление фруктов и молочных продуктов

10. Какие (по мнению учёных) люди больше других склонны к вредным привычкам?

- 1) трудолюбивые и энергичные
- 2) самостоятельные и ответственные
- 3) плохо организованные, безвольные люди

Отвѣты

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	1
2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	3
3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2
4	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3
5	1	3	2	2	1	2	1	2	2	3
6	1	2	3	2	3	2	1	1	3	2
7	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3
8	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2
9	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2
10	3	1	1	2	1	2	3	3	1	2
11	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2
12	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1
13	1	2	3	2	3	1	1	2	2	1
14	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1
15	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3
16	3	1	3	2	3	2	3	2	2	1
17	1	2	3	1	2	3	1	3	1	2
18	1	2	1	3	3	2	1	1	2	3
19	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1
20	2	3	1	1	3	3	2	1	1	2
21	2	1	3	1	2	1	2	2	2	3
22	2	3	1	2	1	3	2	1	2	3
23	2	1	3	2	1	2	3	1	3	1
24	2	2	1	3	2	1	3	1	1	3
25	3	2	1	1	3	3	2	2	2	3
26	1	2	3	1	3	3	1	2	3	3
27	2	3	1	2	1	2	3	2	1	3
28	3	2	1	3	1	1	3	2	1	3
29	2	1	2	3	1	3	2	1	3	1
30	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3

Литература

1. Стандарт начального общего образования / Министерство образования РФ. — М., 2004.
2. Стандарт начального общего образования второго поколения (Электронный ресурс) // Федеральный Государственный образовательный стандарт/Институт стратегических исследований в образовании РАО. — Электронные данные. — М.: Издательство «Просвещение», 2008. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>, свободный.
3. Примерные программы начального общего образования. В 2-х частях. Часть 2. — М.: Просвещение, 2009.
4. Гостюхин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности 1–4 класс. — М.: АСТ, 1999.
5. Усачев А.А. Березин А.И. Основы безопасности жизнедеятельности 3–4 класс. — М.: АСТ, 2008.
6. Информационно-методическое издание для преподавателей «Основы безопасности жизнедеятельности». МЧС России. Подписной индекс агентства «Роспечать» 48909.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЛЕГИОН» ПРЕДЛАГАЕТ УЧИТЕЛЯМ И УЧАЩИМСЯ ПОСОБИЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ



ГОТОВЯТСЯ К ПЕЧАТИ:

Русский язык. 2-й класс.

Тесты для промежуточного контроля. Олимпиадные задания.

Справочник для начальной школы.

Русский язык. Литературное чтение. Математика. Окружающий мир.

**ВСЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЛЕГИОН» НАПИСАНЫ С УЧЕТОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ**

ISBN 978-5-9966-0036-6



9 785996 600366

ОПТ, МЕЛКИЙ ОПТ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН, КНИГА-ПОЧТОЙ
СЕМИНАРЫ, ТРЕНИНГИ, КОНСУЛЬТАЦИИ
СОТРУДНИЧЕСТВО С АВТОРАМИ

344000, г. Ростов-на-Дону, а/я 550. Тел. (863) 302-02-32

www.legionr.ru

e-mail: legionrus@legionrus.com