

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНСТВА ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Колледж электроники и бизнеса

Кафедра физического воспитания

Е.А.ЕПИФАНОВА

# **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ В СХЕМАХ, ТАБЛИЦАХ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
государственного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2009

УДК 614.8:373.167 (075.3)

ББК 68.9я73

Е 67

Рецензент

Зав.кафедрой экономико-правовых дисциплин Н.Г.Суханова

**Епифанова Е.А.**

**Е 67 Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]:  
краткий курс лекций в схемах, таблицах. /Е.А.Епифанова.  
-Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 31 с.**

Основы безопасности жизнедеятельности (Текст): краткий курс лекций в схемах и таблицах. Данный курс лекций содержит лекционные разработки по курсу ОБЖ. Структура и содержание лекций облегчит студенту подготовку к самостоятельному изучению материала, а также помогут в контроле уровня своих знаний. Данный курс лекций предназначен для студентов специальностей 080501 «Менеджмент», 210308 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники», 230105 «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем».

ББК 68.9я73

© Епифанова Е.А., 2009©

ГОУ ОГУ, 2009

## Содержание

Введение.....	
1 Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.....	
1.1 Основные моменты.....	
1.2 Проверка знаний.....	
2 Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.....	
2.1 Основные моменты.....	
2.2 Проверка знаний.....	
3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Законодательные и нормативно правовые акты Р.Ф. по обеспечению безопасности личности, общества, государства. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.....	
3.1 Основные моменты	
3.2 Проверка знаний.....	
4 Ядерное, химическое, бактериологическое оружие и обычные средства поражения.....	
4.1 Основные моменты	
4.2 Проверка знаний.....	
5 Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.....	
5.1 Основные моменты	
5.2 Проверка знаний.....	
6 Средства индивидуальной защиты населения.....	
6.1 Основные моменты	
6.2 Проверка знаний.....	
7 Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.....	
7.1 Основные моменты	
7.2 Проверка знаний.....	
8 Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Знание двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека, Употребление табака и его влияние на организм человека. Употребление алкоголя и его влияние на здоровье человека. Наркомания и токсикомания.....	
8.1 Основные моменты	
8.2 Проверка знаний.....	
9 Классификация, пути передачи и профилактика инфекционных заболеваний.....	
9.1 Основные моменты	
9.2 Проверка знаний.....	

## Введение

Изучая в школе математику, географию, русский и иностранные языки, а также прочие предметы, учащиеся получают знания которые нужны не только для экзамена, но и в течении всей жизни. По тому же принципу и составлено это руководство к предмету.

Как вести себя, чтобы избежать опасности дома, на улице, на природе? Как защититься от самого себя, понять и победить стрессы кризисы, преодолеть внутренние конфликты? Что делать, если вы попали в экстремальную ситуацию, будь то техногенная катастрофа или стихийное бедствие, столкновение с преступником или необходимость объясниться с милиционером? На эти и многие другие вопросы вы можете найти ответы в предлагаемом кратком курсе лекций в таблицах.

Предлагаемый краткий курс схем-лекций разработан в соответствии с Примерной программой среднего (полного) общего образования курса «Основы безопасности жизнедеятельности», содержанием учебника ОБЖ для 10 - 11 класса автор В.Н. Латчук, В.В. Маркова, С.К. Миронова, С.Н. Вангородского, рекомендованного Министерством образования Российской Федерации для общеобразовательных учебных заведений.

Краткий курс схем-лекций содержит краткие схемы для каждой лекции, таблицы, краткое содержание каждого лекционного занятия. В целях текущего контроля и оценки знаний учащихся в курсе приведена система вопросов.

# **1 Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования**

## **1.1 Основные моменты**

*Теоретическая часть.* Понятие о выживании и автономном существовании, и их примеры. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации (стихийные бедствия, резкое изменение природных условий, потеря ориентировки, аварии на транспорте) в условиях природной среды. Условия, определяющие успех выживания, обратите внимание на рисунок 1.

Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств. Основные правила принятия решения ожидать помощь на месте аварии. Основные правила принятия решения об уходе с места аварии, смотри рисунок 2.

Отработка способов ориентирования. Определение сторон горизонта по солнцу и часам. Определение сторон горизонта по Полярной звезде и луне.

Отработка способов сооружения простейших укрытий (шалашей и навесов).

Отработка способов разведения костров различного типа: сигнальных, пламенных жаровых. Отработка способов добывания огня.

Отработка практических действий учащихся в чрезвычайных ситуациях природного характера: правила безопасного поведения во время внезапного землетрясения (в доме, на улице); при угрозе схода оползней, селей, обвалов, лавин (при заблаговременном оповещении, при получении сообщения непосредственно перед наступлением стихийного бедствия); при внезапном наводнении (до прибытия помощи, при вынужденной само эвакуации); во время лесного пожара (в зоне лесного пожара; в лесу, где возник пожар). С ниже приведенным материалом можно познакомиться в методических рекомендациях к практическим работам по ОБЖ.



Рисунок 1- Правила поведения в Автономной ситуации



Рисунок 2 – Основные способы выживания



Рисунок 3 – Чрезвычайные ситуации

## 1.2 Проверка знаний

1. Какие чрезвычайные, экстремальные и вынужденные ситуации являются основными причинами вынужденного автономного существования в природных условиях?

2. Что понимается под терминами “выживание” и “автономное существование”?

3. Какое, по вашему мнению, условие является определяющим при выживании в условиях вынужденного автономного существования?

4. Какие причины являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях?

5. Какие первоочередные действия необходимо предпринимать потерпевшим бедствия в безлюдной местности?

6. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии?



7. В каких случаях принимается решение об уходе с места аварии?
8. Какие требования предъявляются к сооружению временного жилища?
9. Какие факторы влияют на выбор типа жилища (укрытия)?
10. Какие функции выполняет костер?
11. Как выбрать место для костра, правила разведения костра?
12. Какими способами можно добыть костер при отсутствии спичек?
13. Объясните, почему пища и вода являются важными факторами при длительном выживании в условиях автономного существования?
14. Какими способами можно добывать воду в условиях природной среды.
15. Назовите способы обеззараживания воды?
16. Как можно очистить воду в полевых условиях?
17. Что называется автономной ситуацией?
18. Какие методы ориентации на местности вы знаете?

## **2 Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.**

### **2.1 Основные моменты**

*Теоретическая часть.* Наиболее распространенные ситуации криминогенного характера. Обсуждение с обучающимися наиболее опасных ситуаций криминогенного характера на улице, в общественных местах (магазины, кафе, рынки), в общественном транспорте, на железнодорожном транспорте, в подъезде дома, в лифте, рисунок 4.

Правила безопасного поведения на улице, в общественных местах, в транспорте, в подъезде дома, в лифте. Отработка навыков безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

Понятие о преступлении. Квалификация преступлений. Преступления средней тяжести. Тяжкие преступления. Особо тяжкие преступления. Возраст, по достижении которого несовершеннолетний может подлежать уголовной ответственности. Общественно опасные деяния, за которые подлежат уголовной ответственности лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Принудительные меры воспитательного воздействия, назначаемые несовершеннолетним, смотри рисунок 4.

Опасность криминальных действий на транспортных средствах. Наказания, предусмотренные за приведение в негодность транспортных средств. Понятие об уgone автомобиля. Уголовная ответственность за угон автомобиля.

Понятие о хулиганстве. Наказания, предусмотренные за хулиганство. Признаки хулиганства. Проявление неуважения к обществу. Грубое нарушение

общественного порядка. Насилие, угроза, уничтожение чужого имущества. Обстоятельства, отягчающие ответственность за хулиганство. Ответственность за хулиганство. Ответственность за особо злостное хулиганство. Понятие о вандализме, рисунок 5,6,7. Причины вандализма. Наказания, предусмотренные за вандализм. Если не хватает информации можно обратиться к методическим указаниям к практическим работам по ОБЖ.

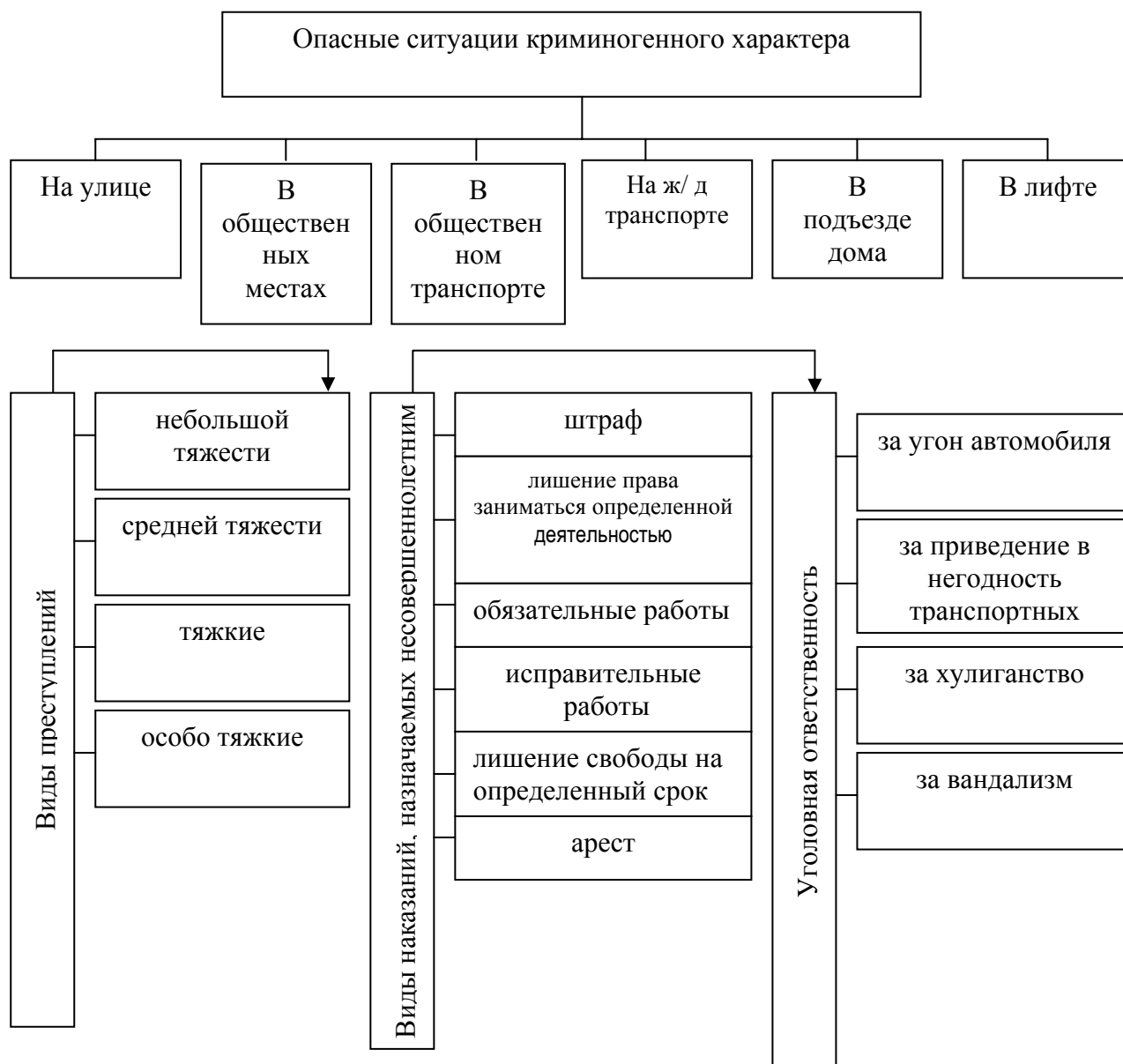


Рисунок 4 – Опасные ситуации криминогенного характера

**Структура преступлений, совершенных на улицах,  
площадях, в парках и скверах, в 2000 г. (в %)**

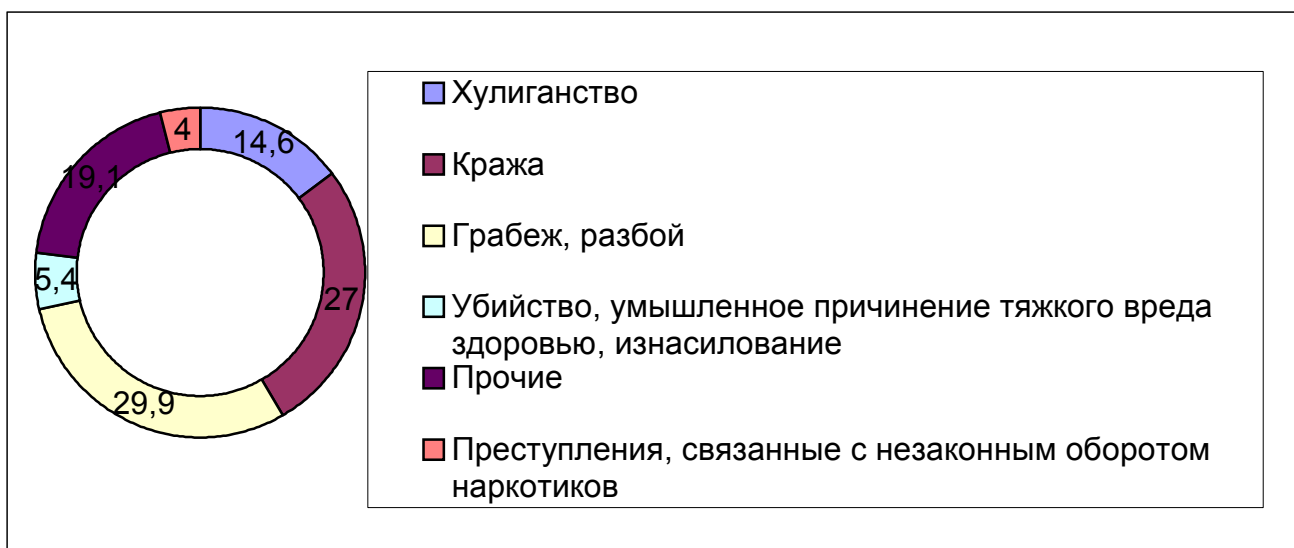


Рисунок 5 – Структура преступлений

**Всего зарегистрировано преступлений (на 100 тыс. чел.)**

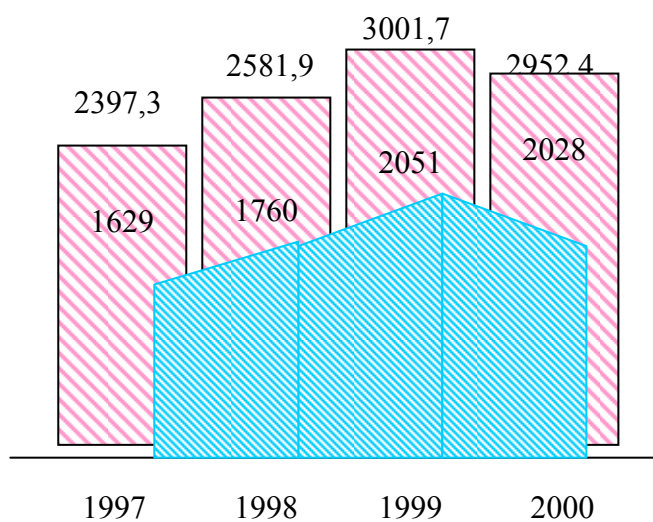


Рисунок 6 – Уровень преступности

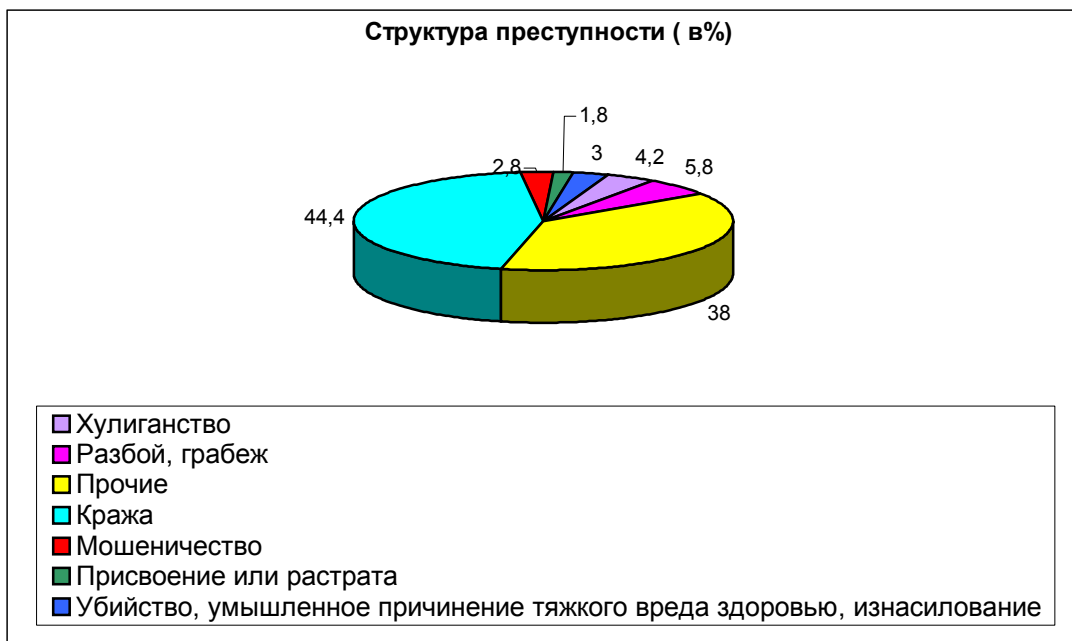


Рисунок 7 – Структура преступности

## 2.2 Проверка знаний

1. Назовите способы ориентирования на местности, помогающие определить стороны горизонта.
2. Для чего необходимо оборудование временного жилища при выживании? Какие факторы влияют на выбор типа временного укрытия?
3. Какие функции выполняет костер?
4. Какие временные жилища можно соорудить для укрытия зимой?
5. Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать во время прогулки по улице?
6. Какие меры безопасности вы примете, возвращаясь, домой поздно вечером?
7. Как вы будете действовать, если вам покажется, что вас преследуют?  
Перечислите правила безопасного поведения в общественных местах.
8. В чем заключается криминогенная опасность на улицах и в общественных местах?
9. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при пользовании общественным транспортом?
10. В чем заключается особенности безопасного поведения при поездке на железнодорожном транспорте?
11. Какие опасные ситуации могут возникать в подъезде дома?
12. Какие меры безопасности необходимо соблюдать в лифте?

13. В каком случае несовершеннолетнему осужденному может назначено наказание в виде штрафа?

14. В чем заключается выполнение обязательных работ? В какое время их исполняют?

15. В каком возрасте несовершеннолетнему осужденному может быть назначен арест?

16. Какие признаки характерны для хулиганства? Какие обстоятельства отягчают ответственность за хулиганство? Как УК РФ квалифицирует вандализм?

### **3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Законодательные и нормативные правовые акты Р.Ф. по обеспечению безопасности личности, общества и государства. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.**

#### **3.1 Основные моменты**

*Теоретическая часть.* Причины создания Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Основные цели и задачи РСЧС. Уровни (федеральный, региональный, местный, объектовый) и подсистемы (территориальная, функциональная) РСЧС, их значение. Координирующие органы управления РСЧС и их структура. Постоянно действующие органы управления РСЧС и их структура. Силы и средства РСЧС и их структура, рисунок 8.

Права и обязанности граждан в области защиты граждан от чрезвычайных ситуаций, определённые Федеральным законом «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера».

Деятельность государственной власти в области гарантий прав и свобод человека и гражданина, охраны его жизни и здоровья, регламентируемых Конституцией РФ, рисунок 9.

Краткое содержание Федерального закона «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Основное содержание Федерального закона «О безопасности» и его значение. Краткое содержание Федерального закона «О пожарной безопасности». Основные права и обязанности граждан в этой области. Краткое содержание Федерального закона «О безопасности дорожного движения». Основные права и обязанности участников дорожного движения. Краткое содержание Федерального закона «Об обороне». Права и обязанности граждан в области обороны. Краткое содержание Федерального закона «О гражданской обороне». Права и обязанности граждан в области гражданской обороны, рисунок 9.

Гражданская оборона, история её создания. Предназначение и задачи гражданской обороны. Организация гражданской обороны на территории РФ.

Примерное содержание планов действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное время. Особенности плана гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся в области гражданской обороны, рисунок 8,9.



Рисунок 8 – Система предупреждения и ликвидации Ч.С.

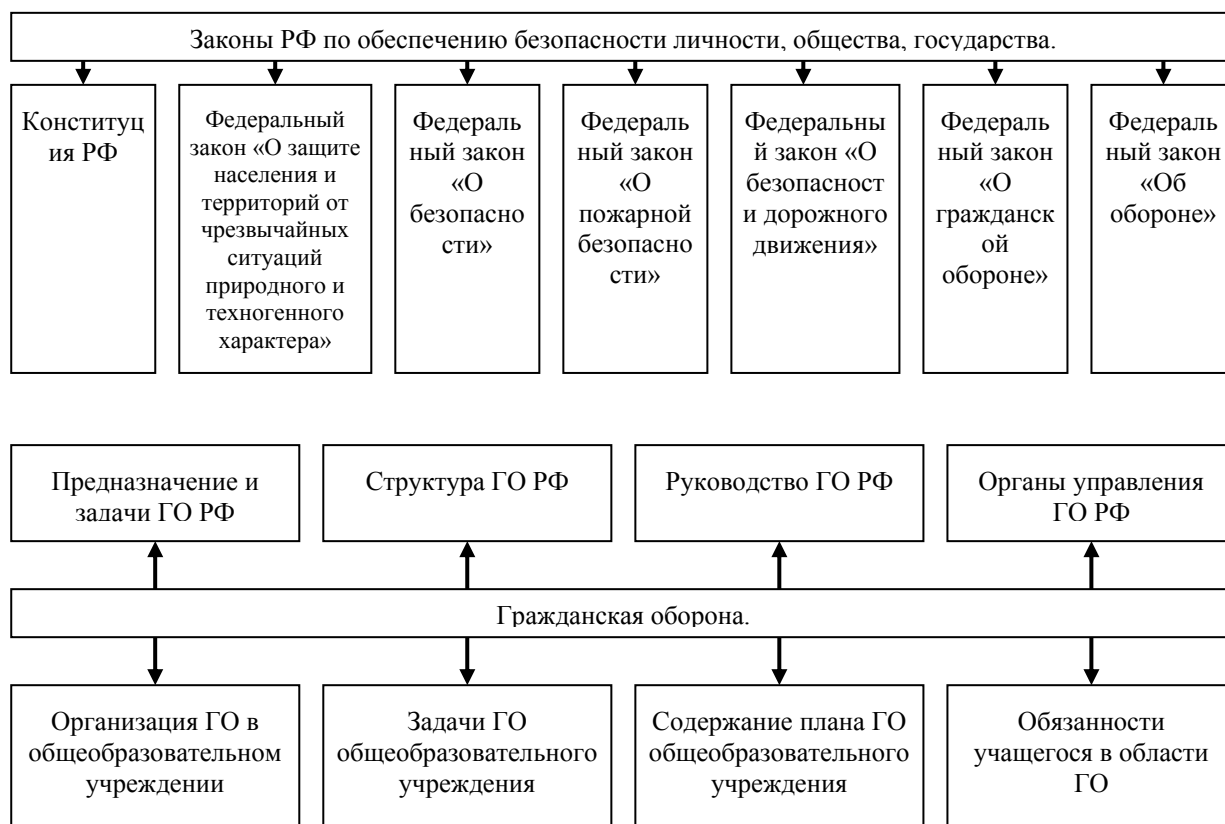


Рисунок 9 – Законы РФ, Гражданская оборона

## **3.2 Проверка знаний**

1. Назовите постоянно действующие органы управления РСЧС на федеральном, региональном, территориальном, объектовом и местном уровнях.
2. Какие силы и средства объединяют РСЧС? Из чего они состоят?
3. Каким федеральным законом определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?
4. Какие обязанности возложены на граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций?
5. Какие основные права и свободы провозглашает конституция РФ в области обеспечения безопасности граждан?
6. Какие основные законодательные акты по обеспечению безопасности граждан приняты в РФ?
7. С какой целью, по-вашему мнению, в государстве принимаются законы в области обеспечения безопасности граждан?
8. С какой целью создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?
9. Назовите основные задачи РСЧС.
10. Из каких подсистем и уровней состоит РСЧС?
11. Какие функциональные подсистемы вы знаете?
12. Какой орган координирует деятельность РСЧС на федеральном уровне?
13. Назовите координирующие органы РСЧС на региональном, местном и объектовом уровнях.
14. Какие основные цели определяет закон «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»?
15. Расскажите об истории создания в нашей стране системы гражданской обороны.
16. Назовите основные задачи гражданской обороны.
17. Перечислите обязанности учащихся в области гражданской обороны.

## **4 Ядерное, химическое, бактериологическое оружие и обычные средства поражения.**

### **4.1 Основные моменты**

*Теоретическая часть.* Понятие о ядерном оружии. Классификация ядерных взрывов. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, электромагнитный импульс и их характеристика, рисунок 10.

Понятие о химическом оружии. Признаки поражения химическим оружием. Понятие об отравляющем веществе и пути его проникновения в

организм человека. Классификация отравляющих веществ по действию на организм человека и их характеристика, рисунок 11.

Классификация отравляющих веществ по их тактическому назначению в зависимости от характера поражающего действия, рисунок 11.

Понятие о бактериологическом (биологическом) оружии. Поражающие факторы бактериологического оружия. Классификация болезнетворных микробов и их характеристика. Способы применения бактериологического оружия. Признаки применения бактериологического (биологического) оружия, рисунок 12.

Понятие современных обычных средств поражения.

Классификация современных обычных средств поражения. Осколочные боеприпасы и их предназначение. Фугасные боеприпасы и их предназначение. Кумулятивные боеприпасы и их предназначение. Бетонобойные боеприпасы и их предназначение. Боеприпасы объемного взрыва и их предназначение. Зажигательные боеприпасы, их предназначение и классификация.

Высокоточное оружие. Разведывательно-ударные комплексы и их предназначение. Управляемые авиационные бомбы и их предназначение, рисунок 13.

<b>ядерное оружие</b>	
виды ядерных взрывов	поражающие факторы
наземный	ударная волна
подземный	световое излучение
воздушный	проникающая радиация
космический	радиоактивное загрязнение
высотный	электромагнитный импульс
надводный	
подводный	

Рисунок 10 - Ядерное оружие



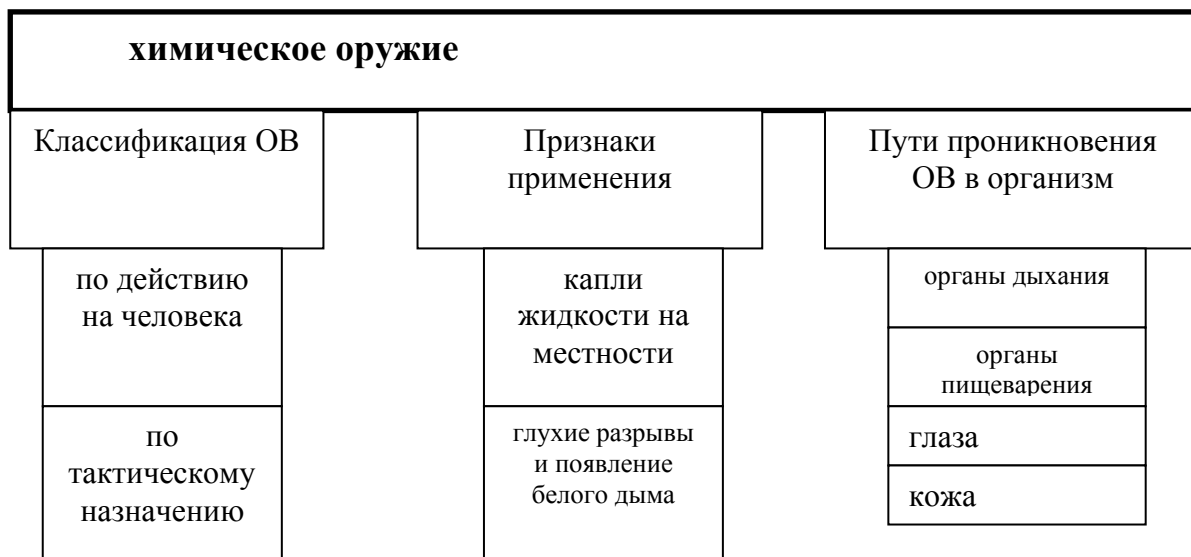


Рисунок 11- Химическое оружие



Рисунок 12 - Бактериологическое оружие

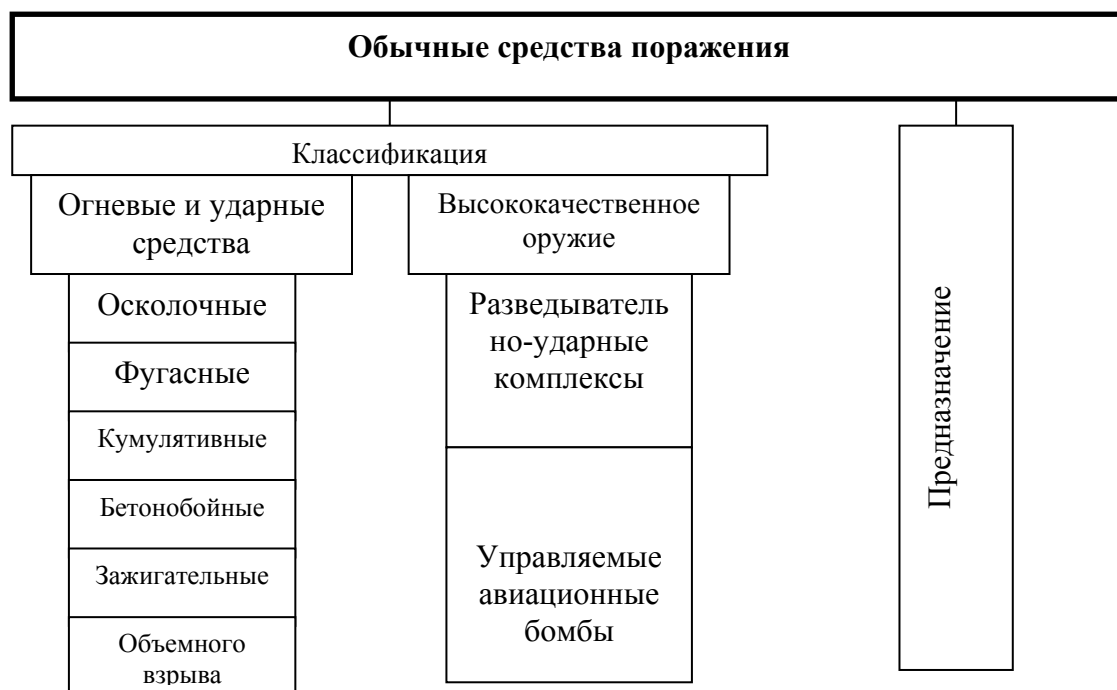


Рисунок 13 – Обычные средства поражения

#### 4.2 Проверка знаний

1. Охарактеризуйте зоны разрушений при наземном ядерном взрыве.
2. Какой параметр определяет поражающее действие светового излучения?
3. В результате чего может развиваться лучевая болезнь?
4. Перечислите признаки применения химического оружия.
5. Дайте определение и характеристику ядерного оружия;
6. Что такое эпицентр ядерного взрыва?
7. Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва и дайте их характеристику;
8. Что такое химическое оружие?
9. Дайте определение отравляющих веществ и расскажите, как их классифицируют.
10. Что понимают под бактериологическим оружием?
11. По каким характерным признакам можно определить применение противником бактериальных средств?
12. Какие обычные средства поражения вы знаете?
13. В чем заключается принцип действия боеприпасов объемного взрыва?
14. Какие виды зажигательных средств вы знаете?

## 5 Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

### 5.1 Основные моменты

*Теоретическая часть.* Оповещение населения – одно из главных мероприятий РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время. Понятие об оповещении. Основные и вспомогательные средства оповещения. Порядок оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. Действия населения по различным сигналам оповещения, рисунок 14.

Понятие о коллективных средствах защиты гражданской обороны. Классификация средств коллективной защиты по защитным свойствам. Предназначение убежищ. Планировка убежищ. Основные и вспомогательные помещения. Противорадиационные укрытия и их назначение. Планировка и устройство противорадиационных укрытий. Простейшие укрытия. Их виды и назначение. Размещение людей в защитных сооружениях. Правила поведения людей в убежище. Знакомство с защитными сооружениями, их планировкой, электроснабжением, административно-техническим устройством, средствами связи, системами воздухоочистки, водоснабжения. Обработка правил размещения и пребывания в укрытии, рисунок 15.

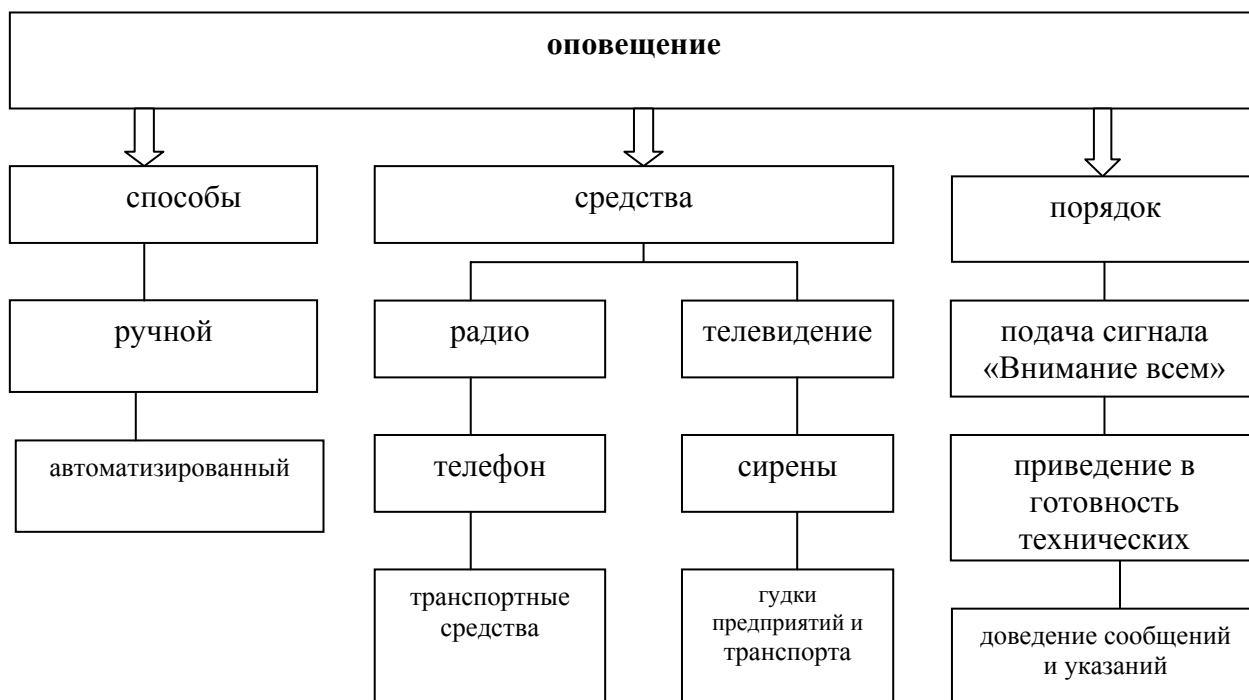


Рисунок 14– Оповещение населения об опасностях



Рисунок 15 – Защитные сооружения гражданской обороны

## 5.2 Проверка знаний

1. Какими способами оповещается население?
2. В каком порядке оповещается население в чрезвычайных ситуациях?
3. Для чего предназначены локальные системы оповещения и где они создаются?
4. Дайте определение понятия «оповещение».
5. Какими способами осуществляют оповещение населения?
6. Что относится к вспомогательным средствам оповещения?
7. В каком порядке проводят оповещение населения?
8. Что понимается под средствами коллективной защиты? Как они классифицируются по защитным средствам?
9. Дайте определение и характеристику убежищ, противорадиационных укрытий и укрытий простейшего типа.
10. Какие помещения в убежище относятся к основным, а какие к вспомогательным?

## 6 Средства индивидуальной защиты населения

### 6.1 Основные моменты

*Теоретическая часть.* Классификация средств защиты органов дыхания. Принцип работы фильтрующих противогазов. Устройство и назначение узлов и

деталей гражданского противогаза ГП-7. Классификация средств защиты кожи. Отработка правил пользования общевойсковым защитным комплектом и легким защитным костюмом Л-1. Ознакомление с фильтрующими средствами защиты кожи. Медицинские средства защиты. Назначение и устройство индивидуальной аптечки (АИ-2). Назначение и использование индивидуальных противохимических пакетов (ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10). Отработка навыков применения медицинских средств защиты, рисунок 16

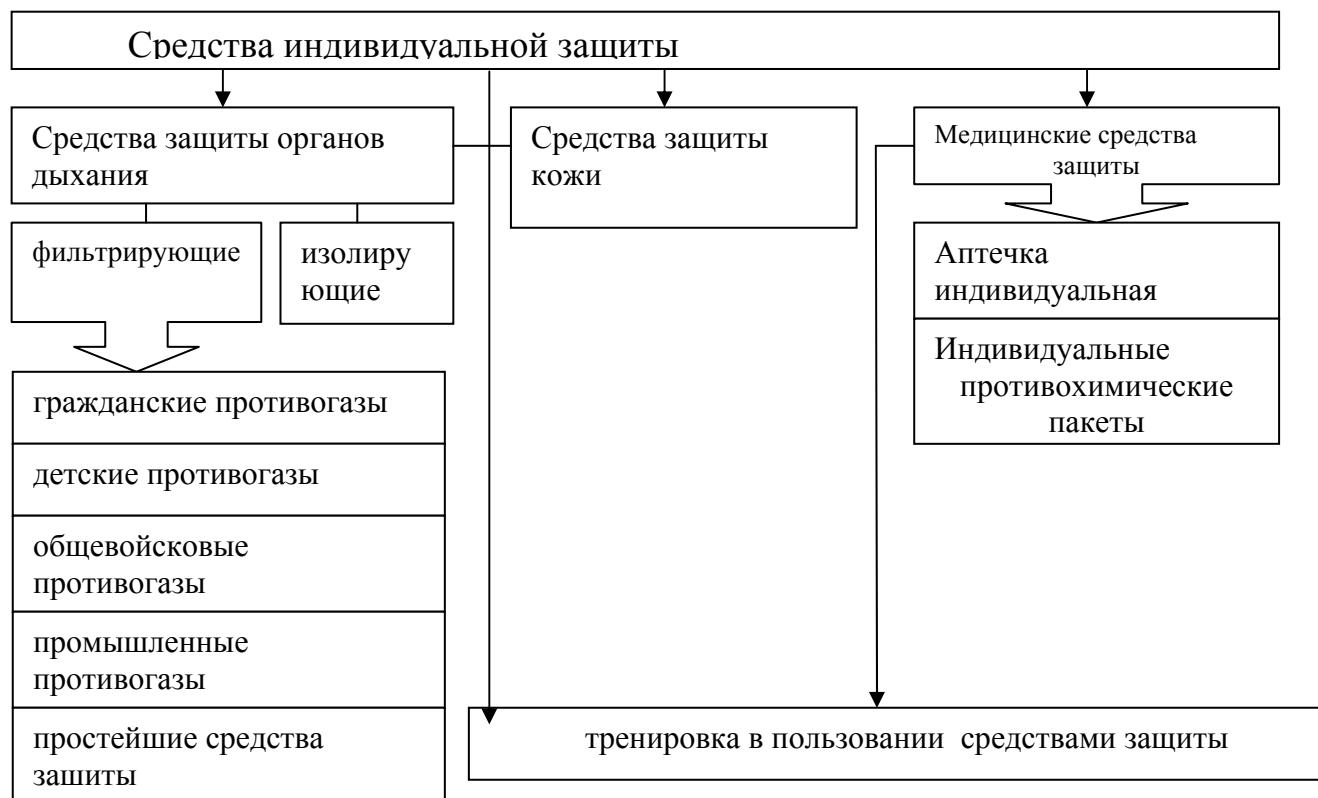


Рисунок 16 – Средства индивидуальной защиты

## 6.2 Проверка знаний

1. Что может быть приспособлено под противорадиационное укрытие?
2. В чем разница между такими простейшими укрытиями, как открытая и перекрытая щель?
3. Расскажите о порядке размещения и правилах поведения людей в убежище;
4. На чем основан принцип действия фильтрующих противогазов?
5. Назовите простейшие средства защиты кожи и расскажите о правилах пользования ими;

6. Коротко охарактеризуйте каждый известный вам противохимический пакет и расскажите о порядке их использования;
7. Каким образом можно изготовить простейшие средства защиты органов дыхания?
8. Для чего предназначена индивидуальная аптечка АИ-2?

## 7 Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

### 7.1 Основные моменты

*Теоретическая часть.* Понятие об аварийно-спасательных и неотложных работах. Основные виды обеспечения аварийно-спасательных работ (разведка, транспортное, инженерное, дорожное, гидрометеорологическое, техническое, материальное и медицинское обеспечение), их содержание и характеристика. Основное содержание аварийно-спасательных работ по спасению людей.

Понятие о санитарной обработке населения. Частичная санитарная обработка и правила ее проведения при заражении радиоактивными веществами, капельножидкими ОВ и бактериальными средствами. Полная санитарная обработка при заражении радиоактивными веществами, отравляющими веществами и бактериальными средствами. Жизнеобеспечение населения, рисунок 17.

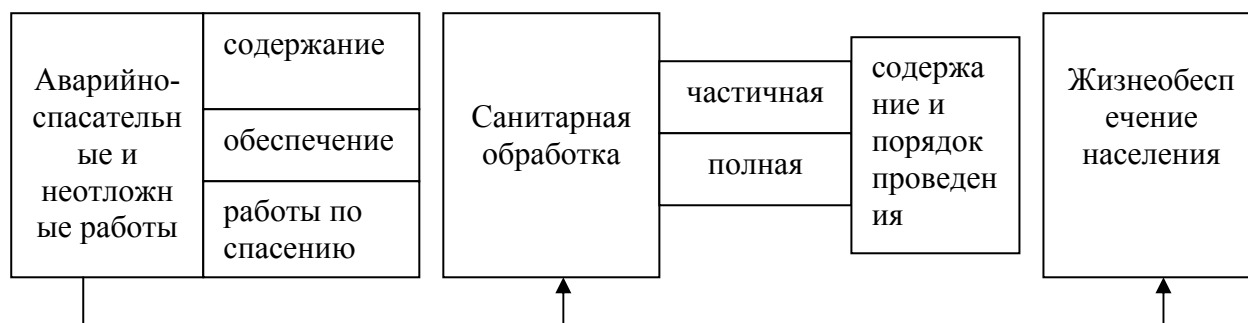


Рисунок 17 – Аварийно – спасательные работы

### 7.2 Проверка знаний

1. Какие работы называют аварийно-спасательными?
2. С какими целями проводят неотложные работы?
3. Дайте определение санитарной обработки. В чем она заключается?
4. Что такое разведка?
5. Какие виды разведки вы знаете?

6. Чем отличается наземная разведка от подземной?
7. Как классифицируются аварийно – спасательные работы?
8. В чем разница между частичной и полной санитарной обработкой?
9. В чем заключается система жизнеобеспечения населения?

**8. Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Употребление табака и его влияние на организм человека. Употребление алкоголя и его влияние на здоровье человека. Наркомания и токсикомания.**

### **8.1 Основные моменты**

*Теоретическая часть.* Понятие о здоровье. Составляющие здоровья. Духовное и физическое здоровье человека. Индивидуальное и общественное здоровье. Основные критерии здоровья человека. Объективная оценка здоровья человека.

Воздействие факторов окружающей среды на здоровье человека. Физическое воздействие внешней среды. Химические факторы риска. Биологические факторы риска. Социальные факторы риска. Факторы риска психологического характера.

Личная ответственность за сохранение и укрепление здоровья. Потребность человека и общества в здоровье. Здоровье как источник возможностей для достижения жизненных целей. Источники отрицательного воздействия на здоровье в современном обществе, рисунок 18,19,20.

Понятие о здоровом образе жизни. Потребность человека в здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Рациональное питание. Умственная и физическая нагрузка. Умственное утомление и переутомление. Периодичность труда и отдыха. Активный отдых дома и на природе. Влияние активного отдыха на здоровье. Сон как элемент жизнедеятельности человека. Оптимальная продолжительность сна. Факторы, влияющие на спокойный глубокий сон. Режим сна. Правила подготовки ко сну, рисунок 20.

Понятие о двигательной активности. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные составляющие тренированности. Сердечно-дыхательная выносливость. Мышечная сила и выносливость. Скоростные качества. Развитие гибкости, рисунок 20.

Понятие о закаливании организма. Основные принципы закаливания.

Закаливание воздухом. Порядок приема воздушных ванн.

Солнечные ванны. Правила приема и эффективность.

Наиболее доступные и распространенные методы закаливания водой.

Понятие о табакокурении и его опасность для здоровья человека. Составляющие табачного дыма. Признаки отравления никотином. Вредное влияние угарного газа. Стадии никотиновой зависимости. Действие табака на легочную и сердечно-сосудистую систему человека. Влияние курения на организм женщины. Понятие о пассивном курении и его последствия. Опасность пассивного курения для детей. Рекомендации тем, кто хочет бросить курить.

Понятие об алкоголе. Злоупотребление алкоголем как социальная проблема.

Разрушающее действие алкоголя на органы, системы и ткани человека (на пищеварительную функцию, печень, железы внутренней секреции, головной мозг). Степени алкогольного опьянения (легкая, средняя, тяжелая) и их признаки.

Развитие алкоголизма и социальная деградация личности. Основные признаки и приметы алкоголизма.

Алкогольное отравление и его признаки. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Понятие о наркомании и токсикомании, механизм их воздействия на организм человека. Развитие психической и физической зависимости у людей, употребляющих наркотики. Изменение чувствительности к наркотику.

Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами. Оказание помощи пострадавшему. Обратитесь при подготовке к рисунку 21,22 и таблице 1.

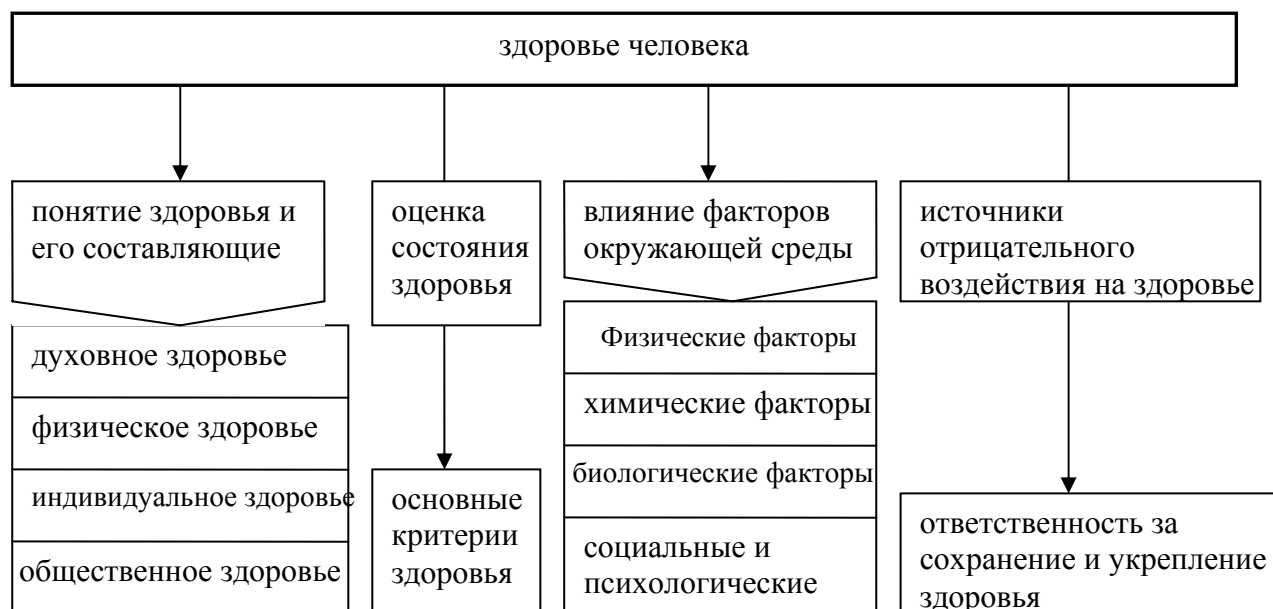




Рисунок 18 – Схема здоровья человека



Рисунок 19 – Схема понятия здорового образа жизни



Рисунок 20 – Влияние двигательной активности



Рисунок 21 – Схема табакочурение и алкоголь

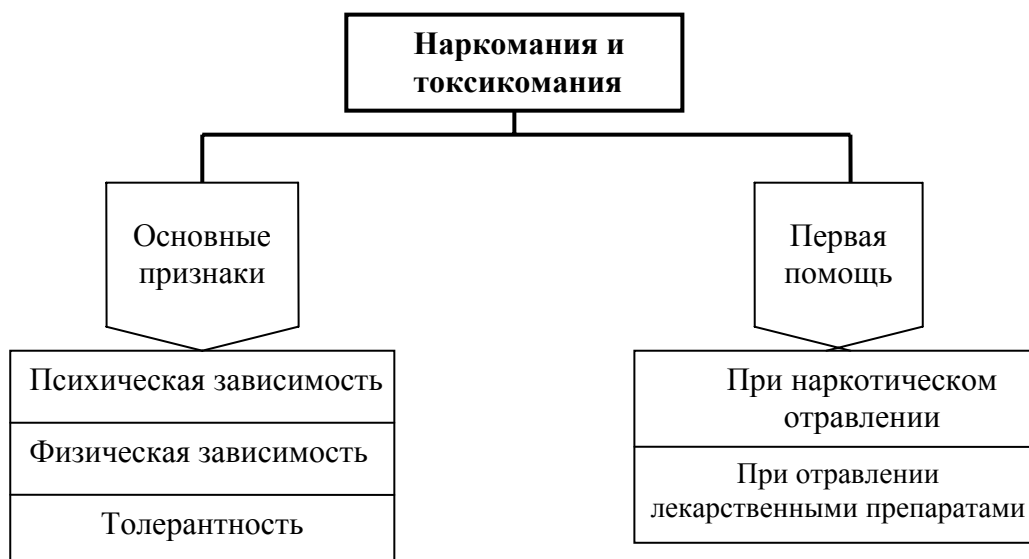


Рисунок 22 - Схема токсикомания

## 8.2 Проверка знаний

1. Назовите составляющие здоровья?
2. Расскажите о духовном и физическом здоровье?
3. Как влияет здоровье на жизнедеятельность людей?
4. Какая взаимосвязь существует между индивидуальным и общественным здоровьем?
5. Дайте свое определение здорового образа жизни?
6. Назовите составляющие здорового образа жизни?
7. Что является основой здорового образа жизни?
8. Какое время суток наиболее благоприятно для любой работы?
9. Что включает в себя понятие «Двигательная активность»?
10. Назовите основные принципы закаливания?
11. Какие факторы чаще всего используются при закаливании?
12. Что собой представляет табачный дым и какие вещества он содержит?
13. Назовите и охарактеризуйте стадии никотиновой зависимости?
14. Каким образом отражается курение табака на организме женщины?
15. Каким образом воздействует этиловый спирт на клетки головного мозга?
16. Что вы понимаете под социальной деградацией личности, систематически употребляющей алкоголь?
17. Что такое пьянство?
18. Что является основным признаком алкоголизма?
19. Дайте определение наркомании и токсикомании. Какое юридическое различие существует между ними?
20. Почему человек быстро привыкает к наркотикам?
21. По каким признакам можно судить о том, что человек находится в состоянии наркотического отравления?

Таблица 1 - Последствия наиболее распространенных наркоманий

Наркомания	Последствия
Опийная	<p>В психической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение памяти;</li> <li>- нарастание утомляемости;</li> <li>- появление лживости;</li> <li>- снижение морально-этического уровня</li> </ul> <p>В физическом состоянии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перерождение нервных клеток и атрофия головного мозга;</li> <li>- общее истощение;</li> <li>- раннее поседение и облысение;</li> <li>- разрушение зубов;</li> <li>- расстройство координации движений</li> </ul>

Гашишная	<p style="text-align: center;">В психической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассеянность, забывчивость, снижение сообразительности, слабоумие;</li> <li>- равнодушие, грубость и жестокость;</li> <li>- возможность необузданных и злобных действий.</li> </ul> <p style="text-align: center;">В физическом состоянии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение в головном мозге;</li> <li>- дистрофия сердечной мышцы;</li> <li>- заболевания органов зрения, печени, почек;</li> <li>- прогрессирующее истощение.</li> </ul>
Кокаиновая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подозрительность раздражительность;</li> <li>- мелочность и эгоистичность;</li> <li>- неряшливость.</li> </ul>

## **9 Классификация, пути передачи и профилактика инфекционных заболеваний.**

### **9.1 Основные моменты**

*Теоретическая часть.* Классификация микроорганизмов, влияющих на организм человека. Понятие и классификация инфекционных заболеваний. Группы инфекционных заболеваний.

Признаки инфекционного заболевания. Понятие об инкубационном периоде. Периоды и продолжительность инфекционных заболеваний.

Возникновение инфекционных заболеваний. Понятие об эпидемии и о пандемии. Понятие о бациллоносителе. Виды передачи инфекции. Переносчики зоонозных инфекций.

Понятие об иммунитете. Иммунная реакция организма. Органы иммунной системы человека. Разновидности иммунитета.

Профилактика инфекционных заболеваний. Элементы общей эпидемиологической цепи. Профилактические мероприятия, разрушающие механизмы передачи инфекции и ее распространения. Особенности возникновения инфекционных заболеваний в коллективах (группах) и меры профилактики. Понятие о карантине, его цели и продолжительность. Пользуйтесь рисунком 24.

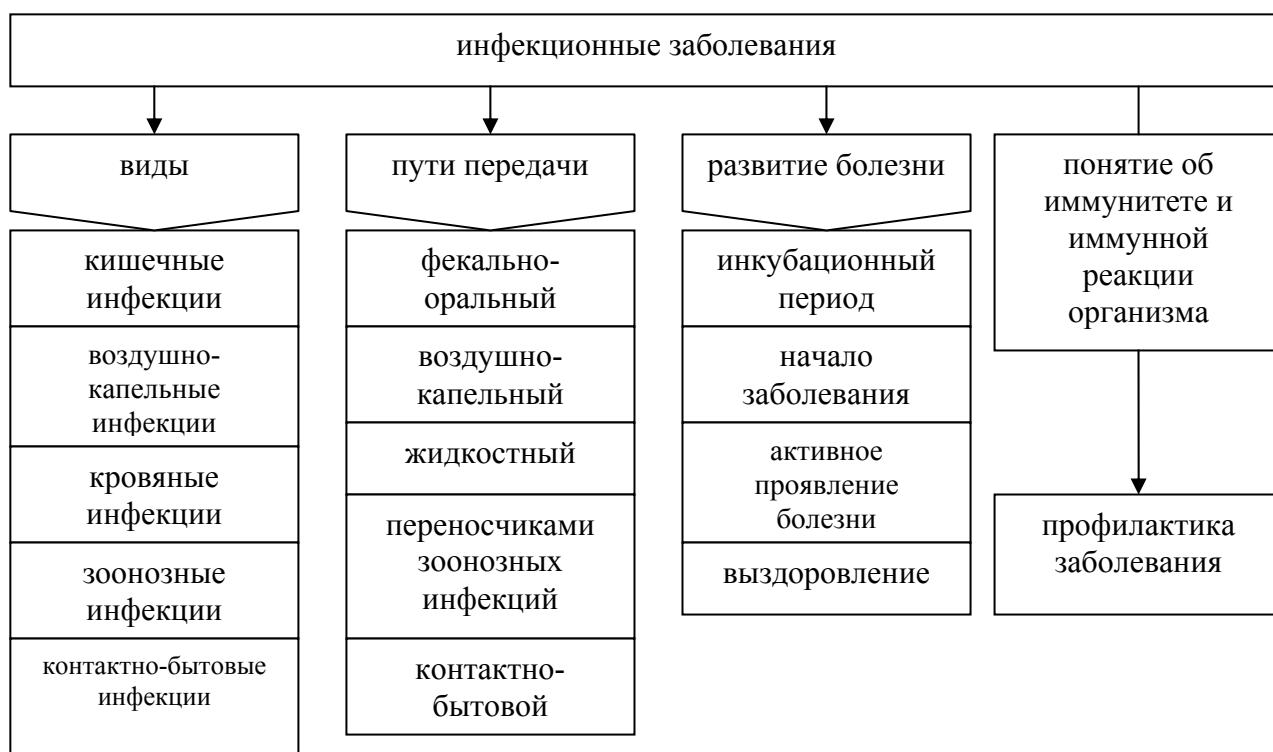


Рисунок 24 – Инфекционные заболевания

## 9.2 Проверка знаний

1. Расскажите, на какие виды подразделяют микроорганизмы по их влиянию на организм человека.
2. Назовите группы инфекционных заболеваний и дайте их характеристику.
3. Какие защитные барьеры предохраняют организм человека от проникновения возбудителей инфекции?
4. Объясните, что представляет собой инкубационный период инфекционного заболевания?
5. Назовите источники инфекционных заболеваний.
6. Какие существуют способы передачи инфекционных заболеваний?
7. В чем заключается профилактика инфекционных заболеваний?
8. Расскажите о самом распространенном инфекционном заболевании дыхательных путей – гриппе?
9. Назовите меры профилактики гриппа?
10. У переболевших какими инфекционными заболеваниями иммунитет сохраняется на всю жизнь?

Таблица 2 – Характеристика патогенных микроорганизмов

Группа	Форма строения	Заболевания, которые они вызывают
Вирусы	Мельчайшие неклеточные частицы, состоящие из нуклеиновой кислоты и белковой оболочки	Грипп, корь, ветряная оспа, болезнь Боткина, СПИД и многие другие
Бактерии	Шарообразные, палочковидные, извитые	Скарлатина, сифилис и др.
Грибки	Одноклеточные или многоклеточны, растительноподобные	Заболевание ногтей и кожи, руброфития, трихофития, эпидермофития
Простейшие	Одноклеточные животные	Амебная дизентерия, токсоплазмоз, лямблиоз и др.
Гельминты	Многоклеточные организмы, круглые, ленточные, сосальщики	Аскаридоз, острицы, власоглав, эвистрохоз и др.

## Список использованных источников

- 1 **Латчук В.Н.** Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для общеобразовательных учебных заведений. /В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. –М.: Дрофа, 2001. -320 с.
- 2 **Латчук В.Н.**, Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений. /В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. –М.: Дрофа, 2004. -288 с.
- 3 **Костров А.М.** Гражданская оборона [Текст]: проб. учеб. для сред. учеб. заведений. /А.М.Костров. –М.: Просвещение, 1991. –64 с.
- 4 **Белова С.В.** Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для студентов средних проф. учеб. заведений. /С.В.Белова. –М.: Высшая школа, НМЦ СПО, 2000. –343 с.
- 5 **Ильичев Андрей.** Популярная энциклопедия выживания [Текст]. /Андрей Ильичев. –Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1996. – 400 с.
- 6 **Петров Н.Н.** Человек в чрезвычайной ситуации [Текст]: учебное пособие. –2-е изд., перераб. и доп. /Н.Н.Петров. –Челябинск: Юж.-Урал.кн.изд-во, 1997. –352 с.
- 7 **Арустамов Э.А.** Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для студ. сред. учеб. заведений /Э.А.Арустамов, Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г.В.Гуськов. –М.: Издательский центр «Академия», 2004. –176 с.