[**СКАЧАТЬ ТЕМУ**](http://obg221spb.narod.ru/planning/planning_rar/urok_9.rar)

**Уроки 1—2. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

Учебные вопросы.

1. Цели и задачи РСЧС.

2. СтруктураРСЧС.

3. Режимы функционирования РСЧС.

4. Силы и средства ликвидации ЧС.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся долж­ны иметь представление о Единой государственной сис­теме предупреждения и ликвидации чрезвычайных си­туаций Российской Федерации.

Основное содержание урока.

История РСЧС. Цели и основные задачи РСЧС. Тер­риториальные и функциональные подсистемы РСЧС и их функции.

Уровни РСЧС: федеральный, региональный, терри­ториальный, местный и объектовый. Координирующие органы РСЧС. Межведомственная комиссия по преду­преждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и ее основные задачи. Комиссии по чрезвычайным ситуаци­ям (КЧС) и их задачи. Рабочие органы КЧС.

Режимы функционирования РСЧС. Мероприятия, проводимые в режиме повседневной деятельности. Мероприятия, проводимые в режиме повышенной готовности.  Мероприятия, проводимые в режиме чрезвычайной ситуации.

Силы и средства РСЧС. Состав сил и средствМЧСРоссии. Войска гражданской обороны и их основные **за** дачи. Государственный Центральный аэромобильньи спасательный отряд, его задачи, оснащение и возможности по оперативному реагированию на чрезвычайны» ситуации. Поисково-спасательные службы и их задачи Центр по проведению спасательных операций особой риска и его основные задачи. Авиация МЧС России и ее предназначение.

Другие силы и средства, входящие в состав РСЧС.

***Заключение.*** Повторите основные положенияипроверьте, как понята тема.

***Вопросы для проверки полученных знаний.***

1. С какой целью создана РСЧС? Какие причины обусловили создание этой системы?

2. Назовите основ­ные задачи РСЧС.

3. Из каких подсистем и уровней состоит РСЧС?Чемотличается территориальная подсистема РСЧС от функциональной?

4. Назовите координирующие органы РСЧСвсех уровней.

5. Какие функции выполняет межведомственная (ве­домственная) комиссия по предупреждению и ликвида­ции чрезвычайных ситуаций?

6. Назовите режимы функционирования РСЧС и ос­новные мероприятия при их введении.

7. Для каких целей создан Центроспас?

8. Какие задачи выполняют поисково-спасательные службы МЧС России?

9. С какой целью создан центр по проведению спаса­тельных операций особого риска?

10. Какая авиационная техника находитсяна вооружении МЧС России?

11. Расскажите о других силах и средствах **РСЧС.**

*Домашнее задание.* Раздел 1, глава 1, темы 1.1-1.4; задание 1.

**Уроки 3—5. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов**

Учебные вопросы.

1. Определение международного гуманитарного пра­ва и сфера его применения.

2. Правовая защита раненых, больных и потерпев­ших кораблекрушение.

3. Правовая защита медицинского и духовного пер­сонала. Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца.

4. Правовая защита военнопленных.

5. Правовая защита гражданского населения.

6. Ответственность за нарушение норм международ­ного гуманитарного права.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся долж­ны иметь представление о том, что такое международ­ное гуманитарное право и какие категории лиц нахо­дятся под его защитой.

*Основное содержание урока.*

Международное гуманитарное право - совокупность норм, основанных на общечеловеческих принципах гу­манности и направленных на ограничение средств и ме­тодов ведения войны и на защиту жертв вооруженных конфликтов.

Основные документы современного международного гуманитарного права: четыре Женевских конвенции от **12** августа 1949 года и два Дополнительных протокола к ним 1977 года. Лица, находящиеся под защитой между­народного гуманитарного права.

Правовая защита раненых, больных и лиц, потерпевших кораблекрушение. Обязанности воюющих сторон по отношению к раненым, больным и потерпевшим ко­раблекрушение. Действия, обеспечивающие защиту раненых и больных во время вооруженного конфликта. Погребение умерших.

Правовая защита медицинских формирований и ду­ховного персонала во время вооруженного конфликта. Возникновение Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца. Эмблемы "красный крест" и "красный полумесяц", защитная и отличи­тельная функции эмблем в ситуации вооруженного конфликта. Составные части Международного движе­ния Красного Креста и Красного Полумесяца: Между­народный Комитет Красного Креста, государственные национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца, в том числе Российское общество Красно­го Креста, Международная Федерация обществ Красно­го Креста и Красного Полумесяца и специфика их дея­тельности.

Определения терминов "комбатант" и "военноплен­ный". Правовое регулирование - отношения воюющих сторон к военнопленным. Права военнопленного. Кате­гории лиц, подлежащих немедленной репатриации (возвращению на родину).

Опасности, которым подвергается гражданское на­селение во время военных действий. Защита граждан­ского населения на оккупированной территории. Обя­занности оккупирующей стороны по отношению к гражданскому населению. Осуществление операций по оказанию гуманитарной помощи. Особая защитаженщин и детей.

Ответственность государства за действия, совершае­мые лицами, входящими в состав его вооруженных сил. Серьезные нарушения международного гуманитарного права. Меры по пресечению нарушений международно­го гуманитарного права.

*Заключение.* Повторите основные положения и про­верьте, как понята тема.

Вопросы для проверки полученных знаний.

*1.* В чем заключается правовая защита раненых больных и потерпевших кораблекрушение?

2. Почему IV Женевская конвенция подробно регламентирует защиту гражданских лиц, находящихся  власти неприятеля?

3. В чем заключается опасность неправомерного ис­пользования эмблем красного креста и красного полу­месяца в военное время?

4. Какие действия относятся к серьезным нарушени­ям международного гуманитарного права?

***Домашнее задание.*** Раздел 1, глава **2,** темы **2.1. -2.6.,** задания 2-4.

**Уроки 6—9. Безопасное поведение** **в криминогенных ситуациях**

***Учебные вопросы.***

1. Понятие преступления. Виды и **категории** пре­ступлений.

2. Возраст, с которого наступает уголовная ответст­венность.

3. Защита от мошенников.

4. О безопасности девушек.

5. Психологические основысамозащиты в кримино­генных ситуациях.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся должны знать правила поведения в криминогенных ситуациях.

***Основное содержание урока.***

Урок по первому и второму учебным вопросам темы.

Понятие о преступлении. Условия, при которых на­ступает уголовная ответственность. Понятие о преступ­ном поведении. Формы преступного поведения. Началь­ный и конечный моменты преступного действия. Поня­тие о бездействии, как пассивной форме преступного поведения. Виды преступлений (небольшой тяжести, средней тяжести, тяжкие, особо тяжкие) и наказания, предусмотренные УК РФ за их совершение.

Ответственность несовершеннолетних за совершен­ные преступления. Возраст, по достижении которого, не­совершеннолетние подлежат уголовной ответственнос­ти. Виды наказания, предусмотренные Уголовным ко­дексом в отношении несовершеннолетних. Штраф и его  размеры. Обязательные работы и их продолжительность. Исправительные работы. Арест и его сроки. Ли­шение свободы. Меры принудительного воспитательного воздействия к несовершеннолетнему.

***Вопросы для проверки полученных знаний.***

1. Что называется преступлением? Как в соответствии с Уголовным кодексом подразделяются преступления?

2. С какого возраста наступает уголовная ответствен­ность?

3. Какие виды наказаний могут быть назначены не­совершеннолетним преступникам?

***Домашнее задание.*** Раздел 1, глава **3,** темы **3.1—3.2.**

*Урок по третьему учебному вопросу темы.* Понятие о мошенничестве. Основные черты характе­ра мошенников. Разновидности мошенничества: обман и злоупотребление доверием. Основные приемы мошен­ничества, с которыми наиболее часто приходится встре­чаться в повседневной жизни. Правила защиты от мо­шенников: как не стать жертвой мошенников; как по­ступить, если появилось предположение, что вы стали объектом мошенничества.

Вопросы для проверки полученных знаний по тре­тьему учебному вопросу темы.

1. Что вы понимаете под мошенничеством?

2. Расскажите, какие правила надо выполнять,чтобыне стать жертвой мошенников.

3. Приведите примеры попыток совершения мошенничества против вас или ваших близких.

4. Какие черты характера присущи мошенникам?

***Домашнее задание.*** Раздел 1, глава 3, тема 3.3.

*Урок по четвертому учебному вопросу темы.* Внешние признаки и черты характера людей (насильников и хулиганов), способных совершать насильственные действия. Как не стать жертвой насилия. Правила профилактики. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами.Правила поведения девушки в обществе мужчины.

Правила поведения, если девушке угрожаетопасность. Самозащита от нападения насильников ихулиганов. Как можно ошеломить насильника? Воздействие на уязвимые части тела.

Вопросы для проверки полученных знаний.

*1.* Расскажите о социальных группах, представляю­щих наибольшую опасность для девушек и женщин.

2. Перечислите, что не должна делать девушка (жен­щина), чтобы не спровоцировать в отношении себя на­сильственные действия?

3. Какими способами можно остановить или отвлечь насильника?

4. Назовите части тела, наиболее подверженные бо­левому воздействию.

*Домашнее задание.* Раздел 1, глава 3, тема 3.4.

*Урок по пятому учебному вопросу темы.* Поведение человека, которое может помочь избе­жать нападения злоумышленника. Понятие о самоза­щите. Уверенность и решительное поведение в крими­ногенных ситуациях. Варианты типичных ответов уве­ренного человека на домогательства злоумышленника. Техника тренировки уверенности. Что следует предпри­нять, если конфликт неизбежен? Что не рекомендуется делать при конфликте? Фактор неожиданности при конфликте. Способы отвлечения внимания. Как посту­пить при встрече с хулиганами?

Вопросы для проверки полученных знаний.

1. Проанализируйте поведение известных вам пре­ступников (по фильмам, книгам, из газет). Какие нрав­ственные качества для них характерны?

2. Какие признаки поведения человека говорят о его уверенности и решительности? Дайте анализсобствен­ных нравственных качеств. Какими вашиминравствен­ными качествами могут воспользоваться злоумышлен­ники? Как можно помешать преступникам воспользо­ваться вашими благородными качествами?

3. Что не рекомендуется делать, если вы подвергае­тесь насилию и агрессии?

4. Какие нравственные изъяны, с вашей точки зрения понижают шансы человека на благополучный ис­ход в случае насильственных действий в отношении его.

5. Какие качества надо развивать в себе, чтобыуспешно противостоять злоумышленникам?

*Домашнее задание.* Раздел 1, глава 3, темы 3.1-3.5 задания к теме: 5-12 **Уроки 10-12. Профилактика травм в старшем школьном возрасте**

Учебные вопросы.

1. Причины травматизма в старшем школьном воз­расте и пути их    предотвращения.

2. Безопасное поведение дома.

3. Безопасное поведение в школе.

4. Безопасное поведение на занятиях физкультурой и спортом.

5. Безопасное поведение на улице.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся долж­ны знать основные правила профилактики травм в по­вседневной жизни дома, на улице, в школе и при заня­тиях спортом.

***Основное содержание урока.*** *Урок по первому учебному вопросу темы.* Понятие о травматизме. Виды травматизма. Основ­ные причины травматизма в старшем школьном возрас­те. Характерные травмы у подростков. Повреждение костей. Рекомендации по предотвращению поврежде­ния костей. Ушибы и закрытые травмы. Рекомендации по предотвращению ушибов и закрытых травм. По­вреждение мышц и соединительных тканей (судороги, растяжения и разрывы мышц). Рекомендации по пре­дотвращению повреждения мышц и соединительных тканей. Травмы глаз. Рекомендации по предотвраще­нию травм глаз. Травмы уха. Рекомендации по предот­вращению травм и заболеваний ушей. Травмы зубов. Рекомендации по предотвращению повреждения зубов. Ожоги. Рекомендации по предотвращению ожогов. Пе­регрев организма. Рекомендации по предотвращению перегрева организма. Пищевые отравления. Рекоменда­ции по предотвращению пищевых отравлений. Обморо­жение. Рекомендации по предотвращению обморожения. Укусы животных. Рекомендации по предотвраще­нию укусов животных. Укусы змей. Рекомендации по предотвращению укусов змей. Укусы насекомых. Реко­мендации по предотвращению укусов насекомых.

Вопросы для проверки полученных знаний по пер­вому учебному вопросу.

1. Дайте определение травматизма. Какие виды трав­матизма вы знаете?

2. Что такое травма? Назовите виды травм, характер­ных для вашего возраста.

3. Какие вы знаете о вывихи и как предотвратить по­вреждение костей?

4. В каких случаях при появлении синяка нужно об­ратиться к врачу?

5. Расскажите о мерах профилактики по предотвра­щению повреждения мышц и соединительных тканей.

6. Какие травмы глаз можно получить и как предот­вратить это?

7. Расскажите о последовательности действий при удалении насекомых из уха.

8. От каких действий нужно воздержаться, чтобы со­хранить свои зубы?

9. Перечислите меры безопасности по предотвращению ожогов и поражения электрическим током.

10. Что вы понимаете под перегревом организма?Ка­кие виды перегрева вы знаете и как его предупредить?

11. Как предотвратить пищевые отравления?

12. В чем заключается профилактика обморожений?

13. Расскажите о мерах предотвращения укусов жи­вотных, змей и насекомых.

Домашнее задание. Раздел 2, глава 1, тема 1.1.

*Урок по второму и третьему учебным вопросам.*   Основные причины травматизма в быту. Опасность получения травм при падениях и их предупреждение. Опасность получения травм во время пожара и их преграждение. Опасность получения травм при обращении с электрическими приборами и их предупреждёние.  Опасность получения травм при проведении ремонта и их предупреждение. Опасность получения травм в комнате (на кухне) и их предупреждение.

Школьный травматизм. Правила поведения на уро­ках физики, химии, во время перемен. Наиболее харак­терные причины травматизма в школе.

Вопросы для проверки полученных знаний по вто­рому и третьему вопросам темы.

1. Какие меры безопасности позволяют снизить риск получения травм в домашних условиях?

2. Какие обстоятельства могут послужить причиной возникновения пожара в доме (квартире)?

3. Перечислите меры безопасности при обращении с электрическими приборами и электрооборудованием.

4. Расскажите о мерах безопасности на уроках химии и физики.

5. Как избежать травмы во время перемен?

6. К каким травмам могут привести шалости и не­удачные шутки?

***Домашнее задание.*** Раздел **2,** глава 1, темы **1.2-1.3.**

Урок по четвертому и пятому учебным вопросам.

Причины травматизма на уроках физкультуры и при занятиях спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физкультуры и при занятиях спортом. Одежда, обувь и защитное снаряжение.

Причины травм на улице. Места повышенной опасности для получения травм. Дорожно-транспортный травматизм. Профилактика дорожно-транспортного травматизма. Опасность получения травм при проведении сельскохозяйственных работ и их предупреждение-

Вопросы для проверки полученных знаний по чет­вертому и пятому учебным вопросам темы.

1. Как правильно начинать занятия физической культурой?

2. Расскажите о правилах выживания пешехода.

3. Расскажите о порядке действий, если вы оказа­лись свидетелем или участником дорожно-транспортного происшествия.

4. Какие характерные травмы можно получить при проведении сельскохозяйственных работ? Как их мож­но предупредить?

*Домашнее задание.* Раздел 2, глава 1, темы 1.4-1.5.

**Уроки 13-14. Первая медицинская помощь при травмах**

Учебные вопросы.

1. Профилактика осложнения ран. Асептика и анти­септика.

2. Травмы головы, позвоночника и спины.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся долж­ны владеть навыками оказания первой медицинской помощи при травмах головы и позвоночника.

Основное содержание урока.

Классификация ран в зависимости от условий полу­чения и механизма нанесения. Предотвращение инфицирования и ускорение заживления раны.

Понятие об антисептике. Механическая, физическая и химическая антисептика. Антисептические средства и их применение.

Понятие об асептике. Асептические повязки и их на­значение.

Общие понятия о нарушениях функций нервной сис­темы, требующих оказания первой медицинской помо­щи. Понятие о черепно-мозговой травме. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника. Первая медицинская по­мощь при травмах головы или позвоночника. Правила иммобилизации при травмах головы и позвоночника.

Сотрясение головного мозга, признаки и симптомы. Первая медицинская помощь при сотрясении головного мозга.

Повреждение спины, признаки и симптомы. Предот­вращение болей в спине. Первая медицинская помощь при болях в спине.

*Заключение.* Повторите основные положения и про­верьте, как понята тема.

Вопросы для проверки полученных знаний.

1. Какая медицинская помощь необходима дляпредотвращения угрозы инфицирования раны?

2. Расскажите, что такое антисептика, и коротко охарактеризуйте ее виды.

3. Какие вы знаете антисептические средства и каков порядок их применения?

4. Что собой представляет асептика? В чем разница между асептикой и антисептикой?

5. Перечислите ситуации, в которых имеется боль­шая вероятность получения критических травм головы и позвоночника.

6. Назовите признаки и симптомы, свидетельствую­щие о травмах головы и позвоночника.

7. Расскажите о порядке оказания первой медицин­ской помощи при травмах головы и позвоночника.

8. Какие симптомы и признаки говорят **о сотрясении** головного мозга?

9. Как предотвратить появление болей в спине?

***Домашнее задание.*** Раздел 2, глава **2,** темы **2.1-2.2.** задания 13-15.

**Уроки 15—17. Экстренная реанимационная помощь**

Учебные вопросы.

*1.* Признаки жизни и смерти.

2. Прекардиальный удар в область грудины.

3. Непрямой массаж сердца.

4. Искусственная вентиляция легких.

5. Остановка сердца и прекращение дыхания.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся долж­ны владеть навыками в выполнении приемов по оказа­нию экстренной реанимационной помощи.

Основное содержание урока.

Урок по первому учебному вопросу.

Понятие о клинической смерти. Признаки клиниче­ской смерти. Определение признаков отсутствия созна­ния. Проверка реакции зрачков пострадавшего на свет. Определение признаков отсутствия дыхания. Определе­ние признаков отсутствия пульса на сонной артерия.

Основные правила определения признаков клиничес­кой смерти.

Вопросы для проверки полученных знаний по пер­вому учебному вопросу темы.

1. Назовите признаки клинической смерти. 2. Как можно определить отсутствие сознания у пострадавше­го? 3. Как проверить реакцию зрачков на свет? 4. Как определить отсутствие дыхания? 5. Как определить на­личие или отсутствие пульса на сонной артерии?

*Домашнее задание.* Раздел 2, глава 3, тема 3.1, зада­ние 16.

Урок: по второму и третьему учебным вопросам.

Понятие о прекардиальном ударе. Сущность и смысл прекардиального удара. Техника и последовательность действий при нанесении прекардиального удара.

Понятие о непрямом массаже сердца. Правила про­ведения непрямого массажа сердца и последователь­ность действий. Техника непрямого массажа сердца.

Вопросы для проверки полученных знаний по вто­рому и третьему учебным вопросам темы.

1. С какой целью наносится прекардиальный удар?

2. Как правильно наносить прекардиальный удар?

3. Для чего проводится непрямой массаж сердца?

4. Назовите правила проведения непрямого массажа сердца.

5. В чем заключается техника проведения непрямого массажа сердца?

***Домашнее задание.*** Раздел 2, глава **3,** темы **3.2-3.3,** задания **17; 18.**

*Урок по четвертому и пятому вопросам темы.* Понятие об искусственной вентиляции легких. Тех­ника проведения искусственной вентиляции легких и последовательность действий. Эффективность реанима­ционных мероприятий. Аппараты (респираторы), при­меняемые для проведения искусственного дыхания.

Признаки остановки сердца. Определение пульса на сонной артерии. Признаки остановки дыхания. Первая медицинская помощь при остановке сердца и останови дыхания.

Вопросы для проверки полученных знаний по четвертому и пятому учебным вопросам темы.

*1.* Перечислите мероприятия при проведении искусственной вентиляции легких.

2. Какие признаки свидетельствуют об остановке сердца?

3. Как определить пульс на сонной артерии?

4. Что надо сделать прежде, чем приступить к искусственному дыханию?

5. Расскажите о порядке проведения искусственного дыхания методом "рот в рот".

***Домашнее задание.*** Раздел 2, глава 3, темы 3.4-3.5 задание 19.

**Уроки 18—19. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни**

Учебные вопросы.

1. Здоровье человека.

2. Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня здоровья.

3. Современные методы оздоровления.

4. Факторы риска во внешней среде и внутренне среде организма человека. Их влияние на здоровье.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся должны иметь представление об основных положенияхздорового образа жизни.

***Основное содержание урока.***

Урок по первому и второму учебным вопросам.

Здоровье человека. Здоровье физическое и духовное Понятие о социальном здоровье и его взаимосвязисоздоровьем духовным. Критерии состояния и группы здоровья. Характеристика групп здоровья детей и под ростков. Понятие об общественном и индивидуальном здоровье, их взаимосвязь. Оценка физических возможностей здоровья.

Понятие о здоровом образе жизни. Основные составляющие здоровья человека.

Вопросы для проверки полученных знаний к пер­вому и второму учебным вопросам темы.

*1.* В чем состоит смысл понятия "здоровье" по опре­делению Всемирной организации здравоохранения? Расскажите о составляющих здоровья: физическом, ду­ховном и социальном.

2. Какая существует взаимосвязь между здоровьем духовным и здоровьем общественным?

3. Расскажите, от каких факторов зависит состояние здоровья, и каково их соотношение.

4. Назовите основные компоненты здорового образа жизни. Как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха влияют на состояние здоровья?

***Домашнее задание.*** Раздел **3,** глава 1, темы 1.1-1.2, задания 20-24.

Урок по третьему и четвертому учебным вопросам.

О теориях и методах оздоровления организма челове­ка. Основное содержание теорий оздоровления. Оздоро­вительная система П. К. Иванова. Общие понятия и ос­новное содержание оздоровительных систем Г. С. Шата­ловой и П. Брегга.

Внешняя среда жизнедеятельности организма. Фи­зическое воздействие внешней среды на организм чело­века. Факторы риска химической природы. Факторы риска биологической природы. Факторы риска соци­альной природы. Психические факторы риска. Внут­ренняя среда организма человека.

Вопросы для проверки полученных знаний по тре­тьему и четвертому учебным вопросам темы.

1. Расскажите о системах оздоровления организма человека. Что в них общее и в чем различие?

2. В чем заключается оздоровительная система П. К. Иванова "Детка"?

3. По каким направлениям внешняя среда влияет на организм человека?

4. Коротко расскажите о факторах риска внешней среды.

5. Что такое внутренняя среда организма и какую роль она выполняет?

***Домашнее задание.*** Раздел 3, глава 1, темы 1.3-1.^

**Уроки 20—21. Личная гигиена**

     Учебные вопросы.

1        Гигиена кожи.

            2.   Гигиена питания.

3.    Гигиена воды.

4.    Гигиена одежды.

5.    Гигиена жилища.

6.    Гигиена индивидуального строительства.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся должны иметь представление о личной и общественной гигиене.

Основное содержание урока.

Понятие о личной гигиене. Гигиена кожи. Функции кожи. Основные правила ухода за кожей.

Гигиена питания. Группы продуктов питания. Продукты животного происхождения и растительные продукты. Рекомендуемый набор пищевых продуктов питания на одного человека. Рекомендуемые величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков. Суточное распределение пищевого рациона.

Гигиена воды. Органолептические свойстваводы.Лечебно-оздоровительное действие воды. Кишечные инфекции, передающиеся через воду. Оценка качества воды.

         Гигиена одежды. Функции одежды современного человека. Гигиенические требования к одежде. Гигиенические требования к головным уборам. Гигиенические требования к обуви.

   Гигиена жилища. Гигиенические требования к жилищу: комнатная температура, относительнаявлажность воздуха в жилом помещении, скорость движения комнатного воздуха, вентиляция, естественнаяосвещенность жилища, искусственное освещение,звукоизоляция.

Гигиена индивидуального строительства. Плани­ровка строительных территорий. Водоснабжение и ка­нализация строений. Утилизация отходов и фекальных стоков.

*Заключение.* Повторите основные положения и про­верьте, как понята тема.

Вопросы для проверки полученных знаний.

1. Что такое гигиена? Как она возникла? Каковы ее задачи?

2. Назовите составные части личной гигиены.

3. Какие функции выполняет кожа? Перечислите ги­гиенические правила по уходу за кожей.

4. На какие группы подразделяются продукты пита­ния? Коротко охарактеризуйте их.

5. Расскажите о суточном распределении пищевого рациона. Какие продукты должны содержаться в раци­оне питания человека?

6. Как вы понимаете выражение "органолептические свойства воды"? Назовите их.

7. Для чего разработан государственный стандарт оценки качества воды?

8. Каким условиям должна соответствовать одежда человека?

9. Каким требованиям должно удовлетворять жили­ще человека?

10. Расскажите о порядке планировки территории при проведении индивидуального строительства.

***Домашнее задание.*** Раздел **3,** глава 2, темы **3.1-3.6,** задания 25-27.

**Уроки 22—24. Физиологические и психологические особенности организма подростка**

Учебные вопросы.

1. Физиологическое и психологическое развитие подростков.

2. Психологическая уравновешенность в конфликт­ных ситуациях.

3. Управление чувствами и эмоциями.

4. Суицид и подросток.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся должны иметь представление о физиологических и психологических особенностях организма и их значении *к* здоровья человека.

Основное содержание урока.

Основные показатели физиологического развития юношей и девушек в подростковом возрасте. Внешнее

и внутренние изменения организма. Психологическая особенности организма подростка. Как справиться с повышенной нервной возбудимостью в подростковом возрасте.

Понятие о конфликте. Причины конфликтныхситуаций. Виды конфликтов и их характеристика:конфликт ценностей; конфликт интересов; конфликтправил взаимодействия. Понятие о конструктивных (созидательных) и деструктивных (разрушительных) конфликтах. Метод преодоления разногласий. Рекомендуемые правила поведения в конфликтной ситуации. ( умении слушать собеседника. Правила активногослушания.

Необходимость управления чувствами и эмоциям конфликтных ситуациях. Допустимые и нелояльные приемы и аргументы в конфликте. Основные правила общения с возбужденным собеседником. Способы снятия эмоционального напряжения. Эмоции в достижении цели.

Понятие о суициде. Основные причины суицида. Признаки, указывающие на возможность совершения суицида. Особенности юношеского суицида. Самосознание, как основная характеристика развитой личности. Формирование внутренних убеждений и уверенности в себе. Наиболее типичные причины юношеского суицида. Понятие об угнетенном психическом состоянии и депрессии. Рекомендации по снятию депрессии. Что необходимо предпринять, если вамкажется,что с чьей-либо стороны предполагается попытка к суициду?

*Заключение.* Повторите основные положения и проверьте, как понята тема.

Вопросы для проверки полученных знаний.

*1.* Перечислите мероприятия, выполнение которых поможет вам управлять своими чувствами и эмоциями.

2. Дайте определение конфликта. Какие бывают кон­фликты? Приведите примеры конфликтов из литерату­ры, событий текущей жизни. Охарактеризуйте виды конфликтов.

3. Можно ли обойтись в жизни без конфликтов? Ка­ковы их причины?

4. Расскажите о методе преодоления разногласий.

5. Какие правила поведения рекомендуется выпол­нять в конфликтной ситуации?

6. Расскажите о корректных и некорректных при­емах поведения в конфликтной ситуации.

7. Как снять эмоциональное напряжение?

8. Как часто у вас бывают конфликтные ситуации? Всегда ли удается их решить положительно? Приведите примеры.

9. Как вы понимаете термин "суицид"? Назовите на­иболее типичные причины самоубийства.

10. По каким признакам можно определить потенци­ального самоубийцу?

11. Дайте определение депрессии и как ее можно пре­одолеть.

12. Расскажите, что можно предпринять, если пред­полагается с чьей-то стороны попытка суицида?

*Домашнее задание.* Раздел 3, глава 3, темы 3.1-3.4, задания:28-34.

**Урок 25. Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции**

Учебные вопросы.

1. Понятие о влюбленности и любви.

2. Ревность и "ловушки влюбленности".

3. Причины добрачных половых связей и их отрица­тельное значение для организма подростка.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся долж­ны иметь представление о взаимоотношениях полов и основах планирования семьи.

Основное содержание урока.

Понятие о влюбленности и любви. Безответная любовь и пути преодоления этого чувства. О чувстверевности. Понятие о "ловушках влюбленности" и их роли вступлении в сексуальные отношения. Основные причины вступления в сексуальные отношения, не связанные с чувством любви. Отрицательное значение добрачных половых связей для женского организма.

***Заключение.*** Повторите основные моменты и проверьте, как понята тема.

Вопросы для проверки полученных знаний.

1. Знакомо ли вам состояние влюбленности? Что при этом переживает человек? Какие чувства и эмоции вызывает у вас?

2. Можно ли разрешить проблему безответной любви? Какие полезные советы вы могли бы датьсвоему другу, своей подруге в этом случае?   '

3. Расскажите, как вы понимаете термин«ловушкавлюбленности".

4. По каким мотивам, не связанным с заключением брака, может произойти вступление в сексуальные ношения?

**Уроки 26—28. Факторы, разрушающие здоровье человека**

Учебные вопросы.

*1.* Употребление табака и его влияние на здоровье человека.

2. Алкоголь, его влияние на организм.

     3. Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья.

***Цель.*** По окончании изучения темы учащиеся должны иметь представление о факторах, разрушающих здоровье человека.

Основное содержание урока.

Урок по первому учебному вопросу темы.

Понятие о табакокурении. Опасность табачного дыма для здоровья человека. Никотин и его опасность. Признаки отравления никотином. Вредное влияние

угарного газа. Три стадии никотиновой зависимости. Воздействие табачного дыма на легочную и сердечно-со­судистую системы, на детородную функцию женского организма. Понятие о пассивном курении. Последствия пассивного курения. Рекомендации тем, кто хочет бро­сить курить.

Вопросы для проверки полученных знаний по пер­вому учебному вопросу темы.

1. Назовите и охарактеризуйте факторы, разрушаю­щие здоровье человека.

2. Расскажите, какие компоненты содержит табач­ный дым, и как они воздействуют на организм куриль­щика.

3. Назовите стадии никотиновой зависимости и ко­ротко охарактеризуйте каждую из них.

4. Какое влияние на организм девушки (женщины) оказывает табачный дым?

5. Кто такие пассивные курильщики? Какому риску они подвергаются?

***Домашнее задание.*** Раздел **3,** глава 5, тема 5.1, зада­ния 35-37.

*Урок по второму учебному вопросу темы.* Понятие об алкоголе. Злоупотребление алкоголем, как социальная проблема. Разрушающее действие ал­коголя на системы и органы человека. Разрушающее действие алкоголя (этилового спирта) на ткани. Влия­ние этилового спирта на печень. Влияние алкоголя на железы внутренней секреции. Воздействие алкоголя на головной мозг. Систематическое употребление алкоголя и социальная деградация личности. Развитие алкого­лизма. Алкогольное отравление и его признаки. Первая медицинская помощь при алкогольном отравлении.

Вопросы для проверки полученных знаний по вто­рому учебному вопросу темы.

1. На какие органы организма человека и как воздей­ствует алкоголь?

2. Назовите и дайте характеристику степеней алко­гольного опьянения.

3. В чем различие между пьянством и алкоголизме:

4. Какими признаками характеризуется алкогольная болезнь?

Домашнее задание. Раздел 3, глава 5, тема 5.2, задания 38; 39.

*Урок по третьему учебному вопросу темы.* Понятие о наркомании и токсикомании. Действ наркотических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической зависимости от наркотика. Развитие физической зависимости от наркотика. Признакинаркотического отравления и оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Признаки отравления лекарственными препаратами и оказание первоймедицинской помощи пострадавшему.

Вопросы для проверки полученных знаний по третьему учебному вопросу темы.

1. Расскажите о наркомании и токсикомании. Что между ними общего, и какие различия? Назовите их признаки.

2. С чем связано развитие психической и физической зависимости от наркотика?

3. Назовите признаки наркотического отравления  лекарственными препаратами.

4. Как оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при отравлении наркотиками и лекарственными препаратами?

***Домашнее задание.* Раздел 3, глава 5, тема 5.3, задания 40; 41.**

**Контрольные работы**

**Контрольная работа №1. Тема: «Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций\***

Вариант 1.

1. С какой целью и когда создана Единая государст­венная система предупреждения и ликвидации чрезвы­чайных ситуаций (РСЧС)?

2. Назовите координирующие органы на каждом уровне РСЧС.

3. Для чего и где создаются комиссии по чрезвычай­ным ситуациям?

4. Какие силы и средства РСЧС могут привлекаться к ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций?

Вариант 2.

1. Назовите основные задачи РСЧС.

2. Из каких подсистем состоит РСЧС?

3. Для чего устанавливаются режимы функциониро­вания РСЧС? Назовите и охарактеризуйте эти режимы.

4. Какие задачи выполняют поисково-спасательные

службы МЧС России?

**Контрольная работа №2. Тема: «Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов\***

Вариант 1.

1.Кто понимается под «жертвами войны» в между­народном гуманитарном праве?.

2. Назовите основополагающие источники международного гуманитарного права.

3. Какие правила поведения и обращения с военнопленными при вооруженных конфликтах должнысоблюдаться неприятельским государством в соответствии с положениями международного гуманитарной права?

4. Какие специальные правила, предусмотренные международным гуманитарным правом, должны применяться по отношению к гражданским лицам, находящимся на оккупированных территориях?

Вариант 2.

1. При каких ситуациях могут возникнуть воору­женные конфликты?

2. Какие обязанности приняли на себя государства ратифицировавшие или присоединившиеся к Женевским конвенциям?

3. Какие права имеют раненые и больные при воору­женных конфликтах в соответствии с положениями международного гуманитарного права?

4. Какие специальные правила, предусмотренные международным гуманитарным правом, должныприменяться по отношению к гражданским лицам, находящимся на территории противника?

**Контрольная работа №3. Тема: «Безопасное поведение в криминогенных ситуациях»**

Вариант 1.

1. С какого возраста наступает уголовная ответственность? В каких случаях подлежат уголовной ответственности лица, достигшие по времени совершения преступления 14 лет?

2. В чем заключается сущность мошенничества?Чтонеобходимо знать, чтобы не стать жертвой мошенников?

3. Какое поведение поможет избежать столкновения со злоумышленниками?

     4. Опишите внешность, речь, манеры поведения, одежду и другие приметы вашего товарища (друга).

*Вариант 2.*

1. Как подразделяются преступления в зависимости от характера и степени общественной опасности деяния?

2. Какие виды наказаний для несовершеннолетних предусматриваются Уголовным кодексом?

3. Что не рекомендуется делать, если вы подверглись насилию и агрессии? Как вы поступите при встрече с ху­лиганами?

4. Как вы поступите в ситуации, когда к вам приста­ют незнакомые люди, требуя отдать вещи и угрожая?

**Контрольная работа№4. Тема: «Меры профилактики травм в старшем школьном возрасте»**

Вариант 1.

1. Как можно предотвратить повреждения костей, мышц и соединительных тканей?

2. Основные причины травм в быту и их предотвра­щение.

3. Каких правил необходимо придерживаться на уро­ках физики при работе с электроприборами и электро­оборудованием?

4. Основные причины травм на улице и их предотвра­щение.

Вариант 2.

1. Как можно предотвратить травмы глаз, ушей и зу­бов?

2. Основные причины травм при занятиях спортом и их предотвращение.

3. Каких правил необходимо придерживаться на уро­ках химии, работая с химическими реактивами?

4. Основные причины дорожно-транспортных проис­шествий и их предотвращение.

**Контрольная работа №5*.* Тема: «Первая медицинская помощь при травмах**

Вариант 1.

1. В каких случаях необходима оперативная медицинская помощь для предотвращения инфицирования раны?

2. Основные причины и признаки травм головы  и позвоночника.

3. Признаки и симптомы сотрясения головного мозга. Первая помощь пострадавшему при сотрясении  головного мозга.

Вариант 2.

1*.* Что такое асептика и антисептика? Назовите асептические средства и порядок их применения.

2. Правила оказания первой медицинской вол при травмах головы и позвоночника.

3. Признаки и симптомы повреждения спины. Первая помощь при болях в спине.

**Контрольная работа №6*.* Тема: «Экстренная реанимационная помощь»**

Вариант 1.

1. Как правильно можно определить наличие признаков клинической смерти?

2. Техника непрямого массажа сердца.

3. Назначение и последовательность проведения искусственной вентиляции легких.

*Вариант 2.*

1. Сущность прекардиального удара итехникананесения.

2. Основные правила проведения непрямогомассажасердца.

3. Признаки остановки сердца и дыхания. **Пер** медицинская помощь.

**Контрольная работа №7*.*Темы: «Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни» и «Личная гигиена»**

Вариант 1.

1. Составляющие здоровья. Здоровьедуховное и фи­зическое. Их взаимосвязь.

2. Что вы знаете о системах оздоровления организма человека? Что в них общее и в чем их различие?

3. Дайте краткую характеристику факторов риска внешней среды.

4. Перечислите гигиенические правила ухода за ко­жей.

5. Каким условиям должна соответствовать одежда человека?

Вариант 2.

1. По каким критериям оценивается здоровье подро­стков? Какие вы знаете группы здоровья?

2. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.

3. Что такое внутренняя среда организма и какую роль она выполняет?

4. Назовите основные составляющие гигиены пита­ния. Как должно распределяться питание в течение су­ток? Какие продукты должны содержаться в рационе?

5. Каким гигиеническим требованиям должно удов­летворять жилище человека?

**Контрольная работа №8. Тема: «Физиологические и психологические особенности организма подростка»**

Вариант 1.

1. Какими могут быть конфликты и их источники?

2. Назовите основные правила активного слушания.

3. Назовите основные правила общения с возбужден­ным собеседником.

4. Назовите наиболее типичные причины суицида среди подростков. Как можно преодолеть депрессию? *Вариант 2.*

1. Основные правила поведения в криминогенных ситуациях.

2. Умение управлять чувствами и эмоциями в кон­фликтной ситуации заключается в использовании кор­ректных приемов и аргументов. Назовите допустимые и нелояльные приемы в конфликте.

3. Назовите основные способы снятия эмоционально­го напряжения.

4. Что можно предпринять, если с чьей-то стороны предполагается попытка суицида?

**Контрольная работа №9*.* Тема: «Факторы, разрушающие здоровье человека**

Вариант 1.

1. Какое отрицательное влияние на организм человека оказывает курение?

2. Признаки алкогольного отравления иправила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

3. Что такое наркомания и токсикомания? Что между ними общего, и какие отличия? Назовите пр­отравления лекарственными препаратами иправила оказания первой медицинской помощи пострадавшим

*Вариант 2.*

*1.* Кто такие «пассивные курильщики»? Каквоздействует табачный дым на пассивного курильщика? Какие полезные советы вы могли бы дать своему другу,своей подруге, решившим бросить курить?

2. Какое отрицательное влияние на организм человека оказывает алкоголь? Как развивается алкоголизм.

3. С чем связано развитие психической и физической зависимости от наркотика? Назовите признаки отравления наркотиками и правила оказания первойпомощи пострадавшему