

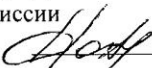
Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава
Мудрого» Институт непрерывного педагогического
образования ОТДЕЛЕНИЕ СПО

**Методические рекомендации
по организации и выполнению самостоятельной работы**

Безопасность жизнедеятельности

Специальность
44.02.01 Дошкольное образование
(заочная форма обучения)

Квалификация выпускника:
учитель начальных классов

ПРИНЯТО предметной (цикловой) комиссией специальности 44.02.01. Дошкольное образование протокол № 1 от 31.08.23 Председатель предметной (цикловой) комиссии  /С.Н. Соколова	Разработчик: Преподаватель отделения СПО ИНПО Е.А. Гамазин «<u>19</u>» <u>августа</u> 2023 г.
--	---

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	6
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1	<u>6</u>
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	<u>15</u>
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	<u>16</u>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине Безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной программой учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности;

Методические рекомендации включают самостоятельную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины, в объеме 60 часов.

..... Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются подготовка докладов и сообщений с целью дальнейшего использования на теоретических и практических занятиях, создание и заполнение кластеров, характеристических таблиц, разработка алгоритмов поведения и действий в различных ситуациях.

В результате изучения учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности обучающийся должен

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения полученных профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Критерии оценки письменной работы:

«отлично» -

❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы, ❖
 работа сдана в указанные сроки, ❖ оформлена эстетично;

«хорошо» -

❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы, ❖
 работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели, ❖ оформлена
 эстетично; «удовлетворительно» -

❖ выполнено с неточностями, нет выводов, ❖

информация взята из одного источника, ❖ работа сдана
 с задержкой более 1 недели, ❖ оформлена не эстетично;
 «неудовлетворительно» - задание не выполнено.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, организация защиты населения

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

Цель: сформировать у студентов знания об организации устойчивого функционирования РСЧС, об организации Гражданской обороны на предприятии, ее целях и задачах, порядок прогнозирования и оценки последствий возможных ЧС.

После выполнения задания студенты должны

Знать:

- основные задачи, силы и средства единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС
- основные понятия, определения и задачи гражданской обороны
- мероприятия по защите населения
- способы информирования и оповещения населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени,
- порядок прогнозирования и оценки последствий возможных ЧС.

Уметь: оценивать сложность ЧС и правильно действовать в конкретных случаях.

Требования по теоретической готовности студентов

- Организация устойчивого функционирования Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
- Организация устойчивого функционирования предприятий и система Гражданской обороны, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
- Структура и органы управления гражданской обороной.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы
- Мероприятия по защите населения.
- Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
- Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- Оценка устойчивости организации, решение ситуационных задач при проведении АСДНР.

Практические рекомендации по выполнению :

- 1.Познакомиться с содержанием темы.
 - 2.Создать и заполнить таблицу, характеризующую взаимосвязь видов ЧС со способами оповещения и информирования населения.
 - 3.Разработать алгоритмы, правила поведения и действия людей в зонах ЧС
- Результат работы:** таблица, алгоритм **Форма контроля:** письменная работа.

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени,
организация защиты населения
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема 2.

Организация защиты населения и территорий в условиях чрезвычайных ситуаций

Цель: сформировать у студентов знания о чрезвычайных ситуациях, умения оценивать, классифицировать и давать характеристику возникающим опасным явлениям, знать современное оружие массового поражения и его поражающие факторы; грамотно применять способы защиты от чрезвычайных ситуаций.

После выполнения задания студенты должны

Знать:

- основные понятия о ЧС и их классификацию,
- возможные последствия при возникновении ЧС,
- способы информирования и оповещения населения об опасностях ситуациях,
- мероприятия по защите населения от ЧС мирного и военного времени

Уметь: оценивать сложность ЧС и правильно действовать в конкретных ситуациях.

Требования по теоретической готовности студентов

- Основные понятия и определения, классификация и характеристика ЧС.
- Структура и органы управления гражданской обороной.
- Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- Мероприятия по защите населения.
- Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
- Порядок действия в конкретных случаях.
- Организация защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Практические рекомендации по выполнению :

- 1.Познакомиться с содержанием темы.
- 2.Создать и заполнить таблицу, характеризующую взаимосвязь видов ЧС со способами оповещения и информирования населения.
- 3.Разработать алгоритмы поведения и действия людей в зоне ЧС.

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени,
организация защиты населения
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тема 3.

Устойчивость объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций

«Разработка и составление профилактических мер для снижения уровня опасностей различного рода и их последствий в быту».

Цель: сформировать умения по планированию, подготовке и организации эвакуационных мероприятий на примере плана эвакуационных мероприятий ГЭК. Сформировать и отработать умения при отработке мероприятий во время проведении спасательных и других неотложных работ в ЧС природного и техногенного характера, правильного поведения на дорогах

Знать:

- опасные ситуации природного, технического и социального характера, возникающие в процессе производства, правила поведения в них;
- основные меры гражданской обороны по защите населения и территорий от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- основные положения планов и организацию эвакуационных мероприятий;
- виды медицинской помощи в системе ГО

Уметь:

- проводить анализ возможных аварий и стихийных бедствий;
- проводить планирование эвакуационных мероприятий;
- владеть навыками эвакуации из зоны угрожающей жизни и здоровью;
- владеть навыками проведения спасательных и других неотложных работ в ЧС. природного и техногенного характера.
- проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в повседневных условиях и в чрезвычайных ситуациях; -разрабатывать мероприятия, обеспечивающие комфортные и безопасные условия труда и отдыха;

- владеть навыками безопасного поведения в различных опасных ситуациях;
- оказывать медицинскую помощь пострадавшим;

Требования к теоретической готовности студентов:

- Планирование, подготовка и организация эвакуационных мероприятий.
- Оповещение и информирование населения о ЧС.
- Порядок действия в конкретных случаях при ЧС.
- Отработка навыков в планировании аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР) при ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Практические рекомендации по выполнению:

- 1.Познакомиться с содержанием темы.
2. Изучить инструкцию по правилам эвакуации из Г, действиям при пожаре и инструкции по охране труда.
- 3.Ознакомить с правилами выполнения АСДНР, меры безопасного поведения в зоне возможного обрушения
4. Пройти инструктаж по правилам пользования средствами индивидуальной защиты.
5. Составить алгоритм поведения и правила оказания первой помощи при обрушении зданий и сооружений. Письменно в тетради выполнить задания.

Тема 2.1.
Основы военной безопасности Российской Федерации
Модуль «Основы военной службы» (для юношей)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Обязательная подготовка граждан к военной службе
Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Цель: сформировать у студентов знания об основных этапах создания Вооруженных Сил России, связанных с непрерывными процессами развития государства и изменениями в мире, требованиях Федерального закона «О воинской обязанности и воинской службе»

После выполнения задания студенты должны

Знать: структуру и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации, правила первоначальной постановки граждан на воинский учет, призыв на военную службу, освобождение и отсрочки от призыва на военную службу, порядок прохождения службы, организацию подготовки офицерских кадров, правила заключения контракта с военнослужащими, пребывание граждан в запасе.

Уметь: различать виды и роды ВС РФ, воинские звания и форму одежды; правильно находить решение выхода из трудной ситуации во время прохождения военной службы; правильно обращаться и применять стрелковое оружие;

Требования по теоретической готовности студентов

- Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
- Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.
- Правила призыва граждан на военную службу, прохождение воинской службы и увольнение из ВС РФ.
- Прием граждан в военные образовательные учреждения.
- Организация подготовки офицерских кадров.
- Правила заключения контракта с военнослужащими.

Практические рекомендации по выполнению :

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Создать схему, раскрывающую требования освобождения граждан от призыва на военную службу и отсрочки от призыва граждан на военную службу.
3. Создать технологическую карту, характеризующую зависимость родов войск и военных учебных заведений.
4. Выписать :
 - возможные варианты контрактов с военнослужащими,
 - правила заключения контракта с военнослужащими, обучающимися в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

Требования к результатам работы: письменная работа (схема, технологическая карта, конспект).

Форма контроля: проверка письменной работы.

Литература:

1. Федеральные законы Российской Федерации «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», собрание законодательства Российской Федерации 1993-1998.
2. Косолапова Н.В. Учебник «Безопасность жизнедеятельности». Москва. ФОРУМ, 2008 г. стр 172-178, 196-206.

3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 10 классов общеобразовательного учреждения. – М.: Просвещение, 2002.
4. Интернет-ресурсы

Раздел 2 Основы военной службы.

Тема 2.1 Вооруженные силы России на современном этапе.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Обязательная подготовка граждан к военной службе

Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации

Цель: развивать чувство гордости за Российские вооружённые силы через изучение:

- истории создания родов войск в Вооруженных Силах России,
- предназначения видов и родов войск в Вооруженных Силах России,
- реформ, проходящих в Вооруженных Силах РФ на современном этапе, -основных положений «Военной доктрины»,
- функций и основных задач Вооруженных Сил РФ.

После выполнения задания студенты должны

Знать:

- основные положения Конституции РФ и федерального закона —О обороне,
- организационную структуру Вооруженных Сил Российской Федерации и реформы в Вооруженных Силах;
- основные задачи современных Вооруженных Сил, их роль в обеспечении безопасности страны, систему руководства и управления Вооруженными Силами России.
- основные требования к юношам при постановке на военный учет и организацию военного учёта;
- основные законы и другие правовые нормы распространяющиеся на призывников ;
- опасные ситуации возникающие в процессе несения воинской службы, правила поведения в них;

Уметь:

- проводить анализ военно-политической обстановки в регионах возникновения межнациональных конфликтов и локальных войн;
- проводить анализ возможности своих сил и средств и противостоящей стороны;
- владеть навыками безопасного поведения в различных конфликтных и опасных ситуациях; -разрабатывать мероприятия способствующие успешному решению поставленных задач.

Требования к теоретической готовности студентов :

- Военная Доктрина Российской Федерации.
- Функции и основные задачи современных Вооруженных сил, их роль в обеспечении безопасности страны.
- Основные законы и другие правовые нормы распространяющиеся на призывников
- Подготовка юношей к службе в Вооруженных силах РФ с учетом особенностей службы в видах и родах войск ВС РФ.
- Порядок призыва граждан на военную службу особенности прохождения службы и увольнение из вооруженных сил.

Практические рекомендации по выполнению :

1. Познакомиться с содержанием темы,
2. Изучить нормативную базу строительства ВС РФ,
3. Познакомиться с требованиями к ВС РФ на современном этапе.
4. Познакомиться с правилами приема юношей на курсы вождения при ДОСААФ в интересах ВС РФ.

5. Ознакомиться с основными направлениями реформ проводимых в ВС РФ на современном этапе.

Требования к результатам работы: письменная работа (конспект со схемами).

Формы контроля: письменная работа

Литература:

1. Микрюков В.Ю. Учебник «Безопасность жизнедеятельности», М., «Форум» 2008 г., стр.405-411
2. Смирнов А.Т. Учебник «Основы военной службы» Москва 2001 г., стр. 11-17., стр. 19-24
3. Смирнов А.Т. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс М., «АСТ-ЛТД», 1997 г., стр.198-212
4. Интернет-ресурсы

Тема 2.5.

Организационные и правовые основы военной службы в Российской Федерации САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Ответственность военнослужащих. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации

Цель: сформировать умения по планированию, подготовке и организации эвакуационных мероприятий на примере плана эвакуационных мероприятий ГЭК. Сформировать и отработать умения при отработке мероприятий во время проведения спасательных и других неотложных работ в ЧС природного и техногенного характера, правильного поведения на дорогах

Знать:

- опасные ситуации природного, технического и социального характера, возникающие в процессе производства, правила поведения в них;
- основные меры гражданской обороны по защите населения и территорий от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- основные положения планов и организацию эвакуационных мероприятий;
- виды медицинской помощи в системе ГО

Уметь:

- проводить анализ возможных аварий и стихийных бедствий;
- проводить планирование эвакуационных мероприятий;
- владеть навыками эвакуации из зоны угрожающей жизни и здоровью;
- владеть навыками проведения спасательных и других неотложных работ в Ч.С. природного и техногенного характера.
- проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в повседневных условиях и в чрезвычайных ситуациях; -разрабатывать мероприятия, обеспечивающие комфортные и безопасные условия труда и отдыха;

-владеть навыками безопасного поведения в различных опасных ситуациях;

-оказывать медицинскую помощь пострадавшим;

Требования к теоретической готовности студентов:

- Планирование, подготовка и организация эвакуационных мероприятий.
- Оповещение и информирование населения о ЧС.
- Порядок действия в конкретных случаях при ЧС.
- Отработка навыков в планировании аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР) при ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Практические рекомендации по выполнению:

- 1.Познакомиться с содержанием темы.
2. Изучить инструкцию по правилам эвакуации из ГЭК, действиям при пожаре и инструкции по охране труда.
- 3.Ознакомить с правилами выполнения АСДНР, меры безопасного поведения в зоне возможного обрушения
4. Пройти инструктаж по правилам пользования средствами индивидуальной защиты.
5. Составить алгоритм поведения и правила оказания первой помощи при обрушении зданий и сооружений. Письменно в тетради выполнить задания.

Требования к результатам работы: письменная работа с выводом

Форма контроля: проверка письменной работы.

Литература:

3. Микрюков В.Ю. Учебник «Безопасность жизнедеятельности» М., «Форум» 2008 г. стр.177-184
4. Сборник №1 Учебное пособие, библиотека «Военные Знаки» М-2000 г. «Эвакуационные мероприятия»
3. Интернет-ресурсы

Тема 2.1.

Общие правила оказания первой помощи
Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правила госпитализации инфекционных больных Первая помощь при
отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии
кровообращения (остановке сердца)

Цель: Сформировать навыки, необходимые при проведении экстренной реанимации, в восстановлении жизненно важных функций организма, прежде всего дыхания и кровообращения. Воспитывать четкость и уверенность в своих действиях.

После выполнения задания студенты должны

Знать:

- основные опасные ситуации природного, технического и социального характера, возникающие в процессе производства, правила поведения в них;
- основные мероприятия необходимые при проведении экстренной реанимации;
- последовательность первой (доврачебной) помощи при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания;
- возможные последствия после восстановления работоспособности жизненно важных функций организма;
- виды транспортировки пострадавшего после восстановления дыхания и сердечной деятельности.

Уметь:

- проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в повседневных условиях и в чрезвычайных ситуациях;
- своевременно избегать паники и чувства страха во время оказания первой медицинской помощи пострадавшему;
- владеть навыками проведения экстренной реанимации при восстановлении жизненно важных функций организм, прежде всего дыхания и кровообращения;
- владеть навыками безопасного поведения в различных опасных ситуациях;
- оказывать помощь специалистам при проведении реанимационных мероприятий;

- владеть навыками транспортировки пострадавшего;

Требования к теоретической готовности студентов:

- Оценка состояния пострадавшего, признаки жизни.
- Понятие терминальное состояние – агония и клиническая смерть.
- Азбука оживления, искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца.
- Первая (доврачебная) помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.
- Проведение реанимационных мероприятий.

Практические рекомендации по выполнению :

1. Познакомиться с возможными травмоопасными ситуациями и последствиями несвоевременной помощи пострадавшим;
2. Изучить правила оказания реанимационных мероприятий.
3. Ознакомиться с памятками по остановке кровотечения и помощи пострадавшим.
4. Изучить меры безопасности при обращении с химически опасными веществами.
5. Отработать практически порядок реанимационных мероприятий.

Требования к результатам работы: письменная работа, практические умения.

Формы контроля: проверка письменной работы, собеседование, наблюдение

Литература :

1. Косолапова Н.В. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» М. Изд.центр «Академия» 2012 г., , стр. 255-258.
2. Микрюков В.Ю. Учебник «Безопасность жизнедеятельности», М. Форум 2008 год , стр 255-259.
3. Смирнов А.Т. «Учебник ОБЖ», Москва нет - лтд 1997 стр. 136-141
4. Гоголев М.И. пособие, Москва просвещение 1991 год.
5. Шаковец В.В. пособие «Первая медицинская помощь в ЧС», Москва «В.В.» 1999 г. стр. 4-7

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур

Цель: развивать у студентов систему взглядов о необходимости сохранения здоровья как составляющей безопасности интересов общества и государства, дать представление о вирусе иммунодефицита человека.

После выполнения задания студенты должны

Знать: роль здоровья каждого человека для безопасности общества и государства, о заболеваниях передаваемых половым путем, пути передачи инфекции и профилактическая работа *Уметь:* применять знания о мероприятиях по сохранению здоровья в своей жизни.

Требования по теоретической готовности студентов

- Классификация потребностей человека по А.Маслову.
- Взаимодействие человека и природы.
- Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Практические рекомендации по выполнению :

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Подготовить доклады по темам:
 - 1). Потребность в безопасности, первая потребность человека, классификация потребностей А. Маслову
 - 2). Цель преобразования окружающей среды человеком.

3). Проблемы безопасности: умение осознанно делать безопасный выбор в быту, на производстве, в политической и общественной деятельности.

3. В тетради сделать вывод с обоснованием о значении здоровья отдельного гражданина для безопасности общества и государства.

Результат работы : письменная работа (конспект с выводом)

Форма контроля: проверка письменной работы.

Литература:

1. Косолапова Н.В. Учебник «Безопасность жизнедеятельности». Москва. ФОРУМ, 2008 г. стр 267 270
2. Белов В.А., Девисилов В.А., Козьяков А.Ф. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студентов средних проф. учебн. заведений. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 11 кл. общеобразовательного учреждения. – М: Просвещение 2002, стр.20-23.
4. Научно-методический и информационный журнал ОБЖ № 2 2012 г. стр. 45-49

Тема 2.3.

Обеспечение здорового образа жизни

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Показатели здоровья и факторы, их определяющие

Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с

возможностью отслеживать свои показания

Цели занятия:

-Ознакомить студентов с основными аспектами темы: понятия десмургии, виды повязок, их функции, правила наложения повязок, критерии правильно наложенной повязки, наложение повязок на различные участки тела, правила наложения эластичного бинта на нижнюю конечность.

Необходимое оборудование: инструкционная карта, тетрадь, раздаточный материал, бинты

Цель: развивать у студентов систему взглядов о необходимости сохранения здоровья как составляющей безопасности интересов общества и государства, дать представление о вирусе иммунодефицита человека.

После выполнения задания студенты должны

Знать: роль здоровья каждого человека для безопасности общества и государства, о заболеваниях передаваемых половым путем, пути передачи инфекции и профилактическая работа **Уметь:** применять знания о мероприятиях по сохранению здоровья в своей жизни.

Требования по теоретической готовности студентов

- Классификация потребностей человека по А.Маслову.
- Взаимодействие человека и природы.
- Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Практические рекомендации по выполнению :

1.Познакомиться с содержанием темы.

2.Подготовить доклады по темам:

- 1).Потребность в безопасности, первая потребность человека, классификация потребностей А. Маслову
- 2). Цель преобразования окружающей среды человеком.
- 3). Проблемы безопасности: умение осознанно делать безопасный выбор в быту, на производстве, в политической и общественной деятельности.

3. В тетради сделать вывод с обоснованием о значении здоровья отдельного гражданина для безопасности общества и государства.

Результат работы : письменная работа (конспект с выводом)

Форма контроля: проверка письменной работы.

Алгоритм выполнения:

1. изучить методические рекомендации;
2. решить ситуационные задачи;
3. решить теоретические задания;
4. написать вывод по проделанной работе.

Методические рекомендации

ПОКАЗАНИЯ К СМЕНЕ ПОВЯЗКИ

1. По времени: чистые раны перевязывают через день и реже, а гнойные ежедневно.
2. Необходимость манипуляции в ране - снятие швов, удаление дренажей, остановка кровотечения, ревизия раны, туалет раны.
3. Повязка сбилась и перестала выполнять свою функцию:
 - перевязочный материал не предохраняет рану от инфекции и не оказывает лечебного эффекта;
 - иммобилизующая повязка не обеспечивает неподвижности повреждённого участка тела;
 - гемостатическая повязка не останавливает кровотечения;
 - окклюзионная повязка не создаёт герметичности.
4. Повязка загрязнилась и может быть источником дополнительной инфекции.
5. Повязка промокла (кровь, гной) и не выполняет своей функции и грозит осложнением раневому процессу.
6. Повязка наложена неправильно (нарушает кровоснабжение и иннервацию, не анатомически выгодное положение конечности).
7. Если повязка вызывает неприятные ощущения у больного (чувство онемения, боли)

НЕЛЬЗЯ!

- накладывать на рану вату или ватные шарики
- удалять пропитанный кровью перевязочный материал до полной остановки кровотечения
- отрывать прилипшую к ране повязку
- накладывать слишком тугую повязку – это нарушит кровообращение
- накладывать слишком слабую повязку – она может сползти
- оставлять свисающие концы бинта
- закрывать пальцы рук и ног, если они не повреждены
- накладывать эластичную повязку непосредственно на рану
- накладывать циркулярную повязку на шею
- начинать бинтовать место повреждения прямо над раной

ТИПЫ БИНТОВЫХ ПОВЯЗОК.

Циркулярная или круговая повязка - все стороны бинта ложатся один на другой и полностью прикрывают друг друга. Ее накладывают на конечность, в области голени и предплечья, на лоб, шею, живот;

Спиральная повязка является разновидностью циркулярной. Бинтование проводят снизу-вверх, прикрывая предыдущий оборот наполовину или 2/3;

Ползучая повязка является разновидностью спиральной. Ее применяют как предварительный этап в начале бинтования для удержания материала, приложенного к ране. Затем обычно переходят к типично спиральной повязке;

Восьмиобразная или крестообразная повязка. Применяют при наложении повязки на заднюю поверхность шеи, грудную клетку, кисть.

Колосовидная повязка. Обычно накладывают на плечевой сустав и надключичную область. Бинтуя, следует помнить, что правый плечевой сустав бинтуют по часовой стрелке, левый - против.

Черепашья повязка может быть сходящейся и расходящейся, ее накладывают на области локтевого или коленного сустава.

Возвращающуюся повязку применяют, если необходимо целиком закрыть периферический отдел конечности (кисть, стопу), на культю, голову.

Працевидную повязку накладывают на нос, подбородок, промежность. Изготовить ее можно быстро и несложно. Берут кусок бинта длиной 50- 70 см, разрезают с концов вдоль так, чтобы посередине остался неразрезанный кусок бинта длиной 10- 15 см. Неразрезанную часть накладывают на нос или подбородок, а концы бинта перекрещивают и завязывают на затылке. Працевидную повязку промежности привязывают к поясу, сделанному из бинта.

ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ЭЛАСТИЧНОГО БИНТА

Для того, чтобы получить максимальный эффект от использования эластического компрессионного биндажа, необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к процессу наложения бинта на нижние конечности:

- бинтование следует осуществлять в утреннее время, до подъема с постели, сохраняя лежащее положение;
- повязку нужно накладывать на согнутую стопу равномерными витками, избегая образования складок (это нужно для предотвращения травм кожи во время движения);
- наложение бинтов начинают от пальцев стопы, затем обязательно бинтуется пятка и при помощи витков повязки формируется замок, который исключает соскальзывание биндажа при ходьбе;
- бинт необходимо накручивать, держа его максимально близко к поверхности кожи, что позволяет предотвратить чрезмерное растягивание бинта и слишком сильное сдавливание конечности повязкой;
- каждый виток повязки должен перекрывать предыдущий примерно наполовину;
- для максимально надежной фиксации эластического биндажа на конечности, особенно в области бедра, необходимо накладывать витки в восходящем и нисходящем направлениях, формируя елочку;
- верхний край компрессионной повязки должен быть выше пораженной зоны примерно на 10-15 см;
- при наложении эластичного бинта в области лодыжек, для его максимальной фиксации можно использовать латексные и поролоновые вкладки

Ощущение пульсации под повязкой, онемения пальцев и возникновение болей говорят о том, что степень компрессии эластического биндажа подобрана неправильно, и повязку нужно откорректировать.

Алгоритм наложения повязки Дезо (к задаче 1)

Показания: фиксация верхней конечности при переломах и вывихах плеча.

- Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции.
- Вложить в подмышечную впадину валик из ваты, обернутый марлей.
- Согнуть предплечье в локтевом суставе под прямым углом.
- Прижать предплечье к груди.
- Сделать два закрепляющих тура бинта по груди, больной руке в области плеча, спине и подмышечной впадине со стороны здоровой конечности.
- Вести бинт через подмышечную впадину здоровой стороны по передней поверхности груди косо на надплечье больной стороны.
- Опуститься вниз по задней поверхности больного плеча под локоть.
- Обогнуть локтевой сустав и, поддерживая предплечье, направить бинт косо в подмышечную впадину здоровой стороны.
- Вести бинт из подмышечной впадины по спине на больное надплечье.
- Вести бинт с надплечья по передней поверхности больного плеча под локоть и обогнуть предплечье.
- Направить бинт по спине в подмышечную впадину здоровой стороны.
- Повторять туры бинта до полной фиксации плеча.
- Закончить повязку двумя закрепляющими турами по груди, больной руке в области плеча, спины.
- Заколоть конец повязки булавкой.

Алгоритм наложения повязки «варежка» на все пальцы кисти. (к задаче

2) Показания: ожог, ранение.

- Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции.
- Уложить предплечье со стороны травмированной конечности на стол, кисть свободно свисает.
- Взять начало бинта в левую руку, головку бинта - в правую.
- Приложить бинт к лучезапястному суставу.
- Сделать два закрепляющих тура бинта вокруг лучезапястного сустава. опустить бинт с лучезапястного сустава по тылу кисти и, огибая пальцы, перейти на ладонную поверхность к лучезапястному суставу.
- Сделать возвращающийся тур через ладонь, пальцы, на тыл кисти и далее к лучезапястному суставу (одной рукой бинтовать, другой придерживать повязку со стороны ладони).
- Вести бинт спиральными ходами от лучезапястного сустава к концам пальцев и от концов пальцев к основанию кисти.
- Зафиксировать повязку двумя закрепляющими турами бинта вокруг лучезапястного сустава, разрезать конец бинта и завязать на узел.

Алгоритм наложения спиралевидной повязки на предплечье (к задаче

3) Показание: ранение, ожог в области предплечья.

- Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции.
- Взять начало бинта в левую руку, головку бинта - в правую. приложить бинт к нижней трети предплечья.
- Сделать два закрепляющих тура бинта вокруг предплечья.
- Наложить следующий тур бинта на $\frac{1}{2}$ предыдущего тура (там, где повязка неплотно облегает конечность, сделать перегиб и продолжить бинтование спиральными ходами).

- Закончить бинтование в верхней трети предплечья.
- Закрепить повязку в верхней трети предплечья, разрезать конец бинта и завязать концы на узел.

Алгоритм наложения колосовидной повязки на плечевой сустав. (к задаче 5)

Показание: раневая поверхность в области плеча.

- Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции.
- Взять начало бинта в левую руку, головку бинта в правую.
- Опустить конечность вдоль туловища.
- Приложить бинт к нижней трети плеча (правая рука бинтуется слева направо, левая – справа налево).
- Сделать два закрепляющих тура бинта вокруг нижней трети плеча.
- Вести бинт с плеча на грудь в здоровую подмышечную впадину, сзади по спине и снова – на плечо.
- Обвести бинт вокруг плеча, закрывая каждый предыдущий тур на 2/3 ширины бинта.
- Повторять ходы бинта, поднимаясь с плеча к плечевому суставу, пока не закроется вся раневая поверхность.
- Зафиксировать повязку, прикрепив конец бинта булавкой

Решите ситуационные задачи (10 баллов)

Задача 1.

В результате производственной травмы у больного произошел перелом ключицы. У Вас кроме марлевого бинта ничего нет.

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

Задача 2

У пострадавшего глубокий ожог пламенем левой кисти.

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

Задача 3

У больного обширная ссадина правого предплечья

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?
2. Продемонстрируйте наложение повязки.

Задача 4

Пациентке В., 41 года, выполнена операция по удалению варикозно расширенных поверхностных вен голени справа. В послеоперационном периоде пациентке показано ношение эластической компрессионной повязки.

Вопросы к задаче:

1. Продемонстрируйте алгоритм наложения эластичного бинта, с соблюдением всех правил.

Задача 5

У пострадавшего резаная рана в области правого плечевого сустава и надплечья.

Вопросы к задаче:

1. Какую повязку вы используете при оказании первой помощи?

Выполните теоретические задания (16 баллов)

Задание 1: Вставьте пропущенное слово в определение:

1. Раздел медицины, изучающий виды повязок, способы наложения и цели, с которыми они накладываются, называется _____

2. Повязка, обеспечивающая необходимую неподвижность поврежденной части тела, называется _____
3. Перевязочный материал, специальным образом закрепленный на поверхности тела, называется _____

Задание 2: Выберите правильный вариант ответа (допускается несколько правильных ответов):

1. Каким требованиям должна соответствовать правильно положенная повязка?

- а) не нарушать лимфо- и кровообращение; б) фиксировать 2 соседних сустава; в) не мешать движениям, если они позволены г) сдавливать мягкие ткани

2. Повязки накладывают с целью:

- а) закрыть рану; б) остановить кровотечение; в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела г) зафиксировать перевязочный материал

3. Возвращающаяся повязка накладывается на:

- а) культю б) оба глаза; в) затылок; г) коленный сустав

Задание 3: Дополните предложение:

- 1.Правило бинтования гласит, что бинтование всегда начинают с ...
- 2.Повязки накладывают с целью ...

Содержание отчета:

Название работы.

Цель работы.

Решение ситуационных и теоретических задач

Вывод по проделанной работе.

Критерии оценки практического занятия

Количество набранных баллов	Оценка
24-26	5 (отлично)
19-23	4 (хорошо)
13-18	3 (удовлетворительно)
Менее 13	2 (неудовлетворительно)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 9,10,11

Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни

Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показатели

Индивидуальная карта здоровья

Показатель	Степень отклонения от нормы	Баллы
------------	-----------------------------	-------

1. Вес		
2. Физическая работоспособность		
3. Сопrotивляемость, утомляемость, заболеваемость		
Сумма:		

Приложение 6.

Состав наиболее часто употребляемых пищевых блюд по пищевым продуктам (на одну порцию для взрослых)

Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес продукта (гр)	Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	Вес продукта (гр)
1	2	3	4
Борщ	50-100	Суп крупяной	30-50
Мясо	150	(рисовый, перловый и др.)	50
Капуста	100	Крупа	100-150
Картофель	20	Мясо (или без него)	10-20
Свекла	10	Картофель	5-10
Морковь	10	Морковь	5
Лук	10	Лук	10-15
Томат	20	Томат	70
Сметана	5	Жир	50
Мука	50	Суп гороховый	20
Щи	200	Горох	10
Мясо	100	Мясо	50
Капуста	25	Лук	50
Картофель	10	Масло	1 / 4 шт.
Морковь	10	Суп с лапшой и курицей	20
Лук	10	Лапша	10
Томат	20	Курица	10
Коренья	10	Яйцо	40
Сметана	70	Морковь	200
Мука	50	Лук	20
Рассольник	100	Масло сливочное	5
Почки или мясо	20	Суп грибной	15
Огурцы соленые	50	Крупа перловая	150
Картофель	5	Картофель	200
Морковь	20	Грибы	15
Капуста	5	Лук	200
Лук	100-150	Масло растительное	200
Сметана	100	Мясо жареное	20
Мука	20	Мясо	20
Солянка	10	Картофель	10

Мясо или рыба	25	Масло топленое	10
Капуста или картофель	10	Мясо тушеное	
Морковь	10	Мясо	
Лук	10	Картофель (капуста)	
Помидоры и огурцы	5	Морковь	
Коренья		Лук	
Томат		Томат	
Жир		Масло сливочное	
Мука			
1	2	3	4

Курица жареная	250	Рыба жареная	150-200
Курица	100	Рыба	200
Рис	10	Картофель	50
Масло сливочное	30	Огурцы соленые	5
Сметана	200	Лук	20
Печень жареная	100	Сухари	20
Печень	50	Масло сливочное	50
Картофель	25	Сельдь с яйцом	1 / 4 шт.
Огурцы соленые	10	Сельдь	5
Сметана	1 / 4 шт.	Яйцо	70
Масло сливочное	100-150	Лук	40
Яйцо	200	Блинчики	10
Котлеты	60	Мука	2
Говядина	30	Сметана	60
Картофель или макароны, или рис	5 10	Масло сливочное	10
Морковь	10	Сахар	200
Хлеб пшеничный	10	Каша рисовая (манная)	5
Мука	150	Крупа	70
Лук	100	Масло сливочное	30
Томат	50	Молоко	60
Масло сливочное	50	Сахар	10
Свинные отбивные	1 / 4 шт	Каша гречневая	150
Свинина	15	(пшеничная, перловая)	60
Капуста	100	Крупа	100
Морковь	100	Масло сливочное	10
Картофель	5	Каша овсяная	25
Яйцо	15	Крупа	10
Сухари	10	Масло сливочное	10
Плов	5	Молоко	1 / 4 шт.
Баранина	15	Пудинг рисовый	150
Рис	150	Рис	30
Морковь	150	Молоко	10
Лук	50	Масло сливочное	1 / 2 шт.
Томат	10	Сухари	300
Мука	100	Сахар	20
Масло сливочное	80	Изюм	10
Сосиски	10	Яйцо	10.
Сосиски	10	Вареники	1 / 2 шт.
Картофель		Творог	
Огурцы соленые		Мука	
Масло сливочное		Сахар	
Макароны с фаршем		Яйцо	
Мясо		Котлеты картофельные	
Макароны		Картофель	
Томат		Масло сливочное	
Масло сливочное		Лук	
		Мука	
		Яйцо	
1	2	3	4
Картофель жареный	250	Сырники	200

Картофель	20	Творог	10
Масло сливочное	10	Масло сливочное	20
Лук	2 шт	Сахар	10
Яичница	10	Мука	1 / 2 шт.
Яйцо	2 шт.	Яйцо	150
Масло сливочное	50	Винегрет	80
Омлет с мясом	80	Картофель	50
Яйцо	10	Свекла	25
Молоко	50	Капуста квашеная	20
Мясо	80	Огурцы	10
Масло сливочное	20	Морковь	10
Ватрушки	50	Лук	20
Мука	15	Томат	100
Творог	1 / 4 шт.	Масло растительное	25
Масло сливочное		Мороженое	1 шт.
Молоко		Молоко	
Сахар		Сахар	
Яйцо		Желтки яиц	

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности/ Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов – 21-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2023. – 173 с.

2. Сапронов Ю.Г., Занина И.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений СПО. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2023.

Основные электронные издания

1. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс / Ю. Г. Сапронов, И. А. Занина. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/413492/> (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489671> (дата обращения: 06.07.2022)

б) Дополнительные источники

1. Конституция Российской Федерации. Принята Всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.

2. Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 N 76-ФЗ

3. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ

4. Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 N 113-ФЗ

5. Федеральный закон "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ

6. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом

Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")

7. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] -

<https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>

3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] -

<http://www.school-obz.org>

8. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - <http://0bj.ru/>

9. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.0-1.ru>

10. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - <http://www.meduhod.ru>

11. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.spas-extreme.ru>

12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] - <http://www.rosпотребнадзор.ru>

13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору [Электронный ресурс] - <http://www.gosnadzor.ru>

14. МЧС России. [Электронный ресурс] - <http://www.mchs.gov.ru/>

в) Программное обеспечение

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Антиплагиат. Вуз. *	Договор №3341/12/ЕП(У)21-ВБ	29.01.2021
MS Office 365	Безвозмездно передаваемое ВУЗам	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Teams	свободно распространяемое	-
Skype	свободно распространяемое	-
Zoom	свободно распространяемое	-
«Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Education Renewal. 250-499 Node I year License» /1 год *	Договор №158/ЕП(У)22-ВБ	21.09.2022

г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ). Универсальный ресурс. Внутривузовские издания НовГУ.	Договор № 230 от 30.12.2022 с ООО «КДУ»	бессрочный
ЭБС «Лань» Единая профессиональная база данных для классических вузов – Издательство Лань «ЭБС» ЭБС ЛАНЬ	Договор от 23.12.2022 № 28/ЕП(У)22 с ООО «Издательство ЛАНЬ»	01.01.2023 - 31.12.2023
«ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru » Универсальный ресурс.	Договор от 23.12.2022 № 25/ЕП(У)22 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	01.01.2023 - 31.12.2023

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
«Национальная электронная библиотека» Универсальный ресурс.	Договор от 14.03.2022 № 101/НЭБ/2338-п с ФБГУ «Российская Государственная библиотека»	14.03.2022 2 - 14.03.2022 7
ЭБС «IPRsmart» Универсальный ресурс.	Лицензионный договор № 741/22П с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.2022 3 - 01.01.2022 4
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
Университетская информационная система «РОССИЯ» https://uisrussia.msu.ru	в открытом доступе	-
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» https://openedu.ru	в открытом доступе	-
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись