

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
Федерального государственного
Бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМиНР
Л.Ю. Полякова
«05» 02 2026г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОД.10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ**

для обучающихся по специальности
08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Кумертау 2026 г.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» разработаны на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины» по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: С.В. Кирюшин, преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК «Социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 2 от «05» 02 2026 г.

Председатель ПЦК



Е.А. Сельменова

Содержание

Практическое занятие № 1. Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Практическое занятие № 2. Пожарная безопасность в быту

Практическое занятие № 3. Безопасность дорожного движения

Практическое занятие № 4. Правила безопасного поведения на разных видах транспорта

Практическое занятие № 5. Опасности социально-психологического характера

Практическое занятие № 6. Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций

Практическое занятие № 7. Природные чрезвычайные ситуации

Практическое занятие № 8. Психическое здоровье и психологическое благополучие

Практическое занятие № 9. Конфликты и способы их разрешения

Практическое занятие № 10. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия

Практическое занятие № 11. Психологическое влияние в больших группах

Практическое занятие № 12. Влияние цифровой среды на жизнь человека.

Практическое занятие № 13. Достоверность информации в цифровой среде

Практическое занятие № 14. Террористическая угроза.

Практическое занятие № 15. Стрелковое оружие

Практическое занятие № 16. Оружие массового поражения

Практическое занятие № 17. Беспилотные системы и радиосвязь

Практическое занятие № 18. Первая помощь при неотложных состояниях

Введение

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» разработаны на основе рабочей программы «Основы безопасности и защиты Родины» обучающихся специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Методические указания направлены на формирование и развитие общих и профессиональных компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.4 Формировать техническую документацию информационной модели здания.

Тема: Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Цель работы: - изучить основы законодательства Российской Федерации, обеспечивающие национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформировать представления о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера.

Вопросы для обсуждения:

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования.
2. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Её задачи и примеры их решения.
3. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.
4. Задачи гражданской обороны. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны

Теоретическая часть:

Человечество в процессе развития цивилизации постоянно сталкивается с различными опасными явлениями и ситуациями. Наши далёкие предки постоянно испытывали на себе влияние природных явлений. Наводнения, землетрясения, извержения вулканов, бури и ураганы, природные пожары, низкая или высокая температура воздуха, ливни, грозы, град, лавины, обвалы и другие стихийные бедствия приводили к гибели людей и уничтожению материальных ценностей.

В дальнейшем цивилизация развивалась по пути создания техники и машин, которые заменяли ручной труд человека, повышали производительность труда, благосостояние общества. Технический прогресс способствовал также развитию науки, культуры, делал жизнь человека более обеспеченной материальными благами, необходимыми для жизнедеятельности. Однако, технический прогресс принёс с собой не только благополучие для человека. С прогрессом возникли и техногенные опасности, связанные с авариями технических устройств. Особое место в мире всегда занимали чрезвычайные ситуации социального характера: войны, терроризм, преступность, массовые беспорядки и др.

В настоящее время, единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций решает вопросы по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и иного характера с помощью комплекса мероприятий, обеспечивающий в мирное время защиту населения, территорий и окружающей среды, материальных и культурных ценностей государства. Объединяет в себя органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций, в полномочия которых входит решение вопросов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Основные задачи РСЧС:

- ✓ Разработка правовых и экономических норм, связанных с защитой населения
- ✓ Подготовка населения к действиям при чрезвычайных ситуациях
- ✓ Прогнозирование чрезвычайных ситуаций
- ✓ Оценка и ликвидация социально-экономических последствий ЧС
- ✓ Надзор и контроль в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций
- ✓ Международное сотрудничество в области защиты населения и территорий
- ✓ Ликвидация ЧС

В последнее время в мире резко возросло отрицательное влияние чрезвычайных

ситуаций социального характера на безопасность жизнедеятельности человеческого общества. Речь идёт, прежде всего, о войнах и военных конфликтах, международном терроризме и распространении наркомании. Человек на протяжении всего периода своего существования на Земле в первую очередь стремился расширить сферу своей жизнедеятельности и обеспечить своё благополучие и очень мало заботился об обеспечении безопасности своей жизнедеятельности. Но он почти не думал о сохранении окружающей природной среды. Результаты такой безрассудной деятельности человека налицо: растёт количество различных чрезвычайных ситуаций, увеличиваются их масштаб и отрицательные последствия, деградирует окружающая природная среда. Всё это отрицательно влияет на здоровье человека и на его благополучное существование на планете Земля. Некоторые учёные отмечают, что началось самоуничтожение человека в результате его неразумной деятельности. Не случайно обеспечением безопасности жизнедеятельности человечества в будущем на Земле вплотную начало заниматься мировое сообщество. В 1992 г. в Рио-де-Жанейро состоялась конференция ООН, на которой была принята Концепция устойчивого развития, являющаяся глобальной концепцией обеспечения безопасности человечества.

В Российской Федерации в 2000 г. была утверждена Концепция национальной безопасности, которая определила систему взглядов на обеспечение безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз во всех сферах их жизнедеятельности. Таким образом, были определены общая теоретическая база безопасности личности, общества и государства и условия обеспечения национальной безопасности России. Тогда же были определены основные ключевые понятия в области безопасности жизнедеятельности и специальная терминология, характеризующая степень опасности конкретного события и его возможные последствия.

Коротко остановимся на основных из них.

Безопасность – состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства. К основным объектам безопасности относятся: личность – её права и свободы; общество – его материальные и духовные ценности; государство – его конституционный строй, суверенитет и территориальная целостность.

Угроза безопасности – совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства. Обеспечение безопасности. Безопасность обеспечивается проведением единой государственной политики в области обеспечения безопасности, системой мер экономического, политического, организационного и иного характера, адекватных угрозам жизненно важным интересам личности, общества и государства.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности – сфера деятельности, целью которой является реализация права людей на жизнь и здоровье. Обеспечение безопасности жизнедеятельности осуществляется в рамках общей системы безопасности, принятой в Российской Федерации.

Жизнедеятельность – повседневная деятельность и отдых, способ существования человека.

Национальная безопасность Российской Федерации – безопасность её многонационального народа как носителя суверенитета и единственного источника власти в государстве.

Опасность – свойство окружающей человека среды, состоящее в возможности при конкретных условиях создания негативных воздействий, способных привести к отрицательным последствиям для жизнедеятельности человека и определённому ущербу окружающей его среды.

Опасное явление – явление, приводящее к формированию вредных или поражающих факторов для населения, объектов техносферы и окружающей природной среды.

Опасная ситуация – стечение обстоятельств, которые при определённом развитии событий могут привести к несчастью.

Экстремальная ситуация – крайне необычная по сложности опасная ситуация, на грани несчастного случая.

Опасные и экстремальные ситуации – это своего рода предпосылки, которые при определённых условиях могут привести к несчастному случаю, но в экстремальной ситуации вероятность несчастного случая особенно велика.

Авария – опасное техногенное явление, происходящее по конструктивным, производственным, технологическим или эксплуатационным причинам. При авариях происходят повреждения и разрушения машин, механизмов, транспортных средств, зданий и сооружений, но без гибели людей. Столкнулось несколько автомашин, но люди не пострадали – это авария. Рухнуло здание, в котором не было людей (ещё не заселили или уже отселили), тоже авария. Таким образом, авария – это повреждения объектов и транспортных средств, при которых никто из людей не пострадал.

Катастрофа – событие с трагическими последствиями (см.: Ожегов С. И. Словарь русского языка). Это может быть крупная авария, приведшая к гибели людей. Катастрофа представляет собой непредвиденную и неожиданную ситуацию, возникшую в результате природных явлений или деятельности человека и несущую угрозу для его жизни, следствием которой стала гибель одного человека или большой группы людей (например, землетрясение в Нефтегорске, Чернобыльская катастрофа, ураган «Катрина» в США и др.).

Стихийные бедствия – катастрофические природные явления и процессы, приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей, уничтожению материальных ценностей, нередко к человеческим жертвам. К стихийным бедствиям относятся наводнения, землетрясения, сели, оползни, снежные лавины, циклоны, смерчи, массовые лесные и торфяные пожары, извержения вулканов, а также эпидемии, эпизоотии, засухи, широкое распространение насекомых-вредителей, грызунов и др.

Стихия – явление природы, проявляющееся как чудовищная, разрушительная сила. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) характеризует стихийные бедствия как происшествия, влекущие за собой разрушения, подрыв экономики, гибель людей или ущерб их здоровью, ухудшение работы служб здравоохранения в масштабах, требующих чрезвычайной помощи извне. Можно сказать, что стихийные бедствия – это опасные природные явления или процессы геологического, метеорологического, гидрологического или биологического происхождения крупных масштабов, при которых возникают чрезвычайные ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности, разрушением и уничтожением материальных ценностей и приводящие к гибели людей. Стихийные бедствия могут приводить к авариям и катастрофам в промышленности, на транспорте, в коммунально-энергетическом хозяйстве и других сферах жизнедеятельности человека. При стихийных бедствиях человек не в состоянии повлиять на ход развития событий, они зачастую происходят внезапно, и последствия их малопредсказуемы, так как зависят от мощности природного явления (землетрясения, наводнения, урагана), их вызвавшего.

Единственно правильные действия населения в таких ситуациях заключаются в выполнении профилактических мероприятий, предусмотренных в регионе в случае возникновения стихийного бедствия, и умении правильно действовать и использовать рекомендации специалистов в соответствии с конкретной обстановкой.

В Федеральном законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (принят в 1994 г.) отмечено, что чрезвычайная ситуация – это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Организационная структура РСЧС состоит из территориальных и функциональных подсистем и имеет пять уровней:

- ✓ федеральный, охватывающий всю территорию РФ;

- ✓ региональный — территорию нескольких субъектов РФ;
- ✓ территориальный — территорию субъектов РФ;
- ✓ местный — территорию района (города, населенного пункта);
- ✓ объектовый — территорию объекта производственного или социального назначения. ЧС по их масштабу подразделяются на:

Локальная чрезвычайная ситуация – это такая ЧС, в результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более 2 тыс. минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы территории производственного или социального объекта.

Местная чрезвычайная ситуация – это ЧС, в результате которой пострадало свыше 10, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тыс., но не более 5 тыс. минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы населённого пункта, города, района.

Региональная чрезвычайная ситуация – это ЧС, в результате которой пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500, но не более 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 млн, но не более 5 млн минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС охватывает территорию двух субъектов Российской Федерации.

Федеральная чрезвычайная ситуация – это ЧС, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 млн минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС выходит за пределы более чем двух субъектов Российской Федерации.

Трансграничная чрезвычайная ситуация – это ЧС, поражающие факторы которой выходят за пределы Российской Федерации, либо ЧС, которая произошла за рубежом и затрагивает территорию нашей страны.

Задание 1. Ответить на контрольные вопросы:

1. В чём заключаются причины увеличения за последнее время количества различных чрезвычайных ситуаций, их масштабов и отрицательных последствий на жизнедеятельность человека?
2. Какие ситуации относят к опасным и какие – к экстремальным?
3. Какие ситуации относятся к чрезвычайным ситуациям природного, техногенного и социального характера? Назовите основные причины их возникновения.
4. Как классифицируются чрезвычайные ситуации по масштабу их распространения и тяжести их последствий?
5. Какое влияние оказывают чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера на национальную безопасность России?
6. Как влияет человеческий фактор на последствия различных чрезвычайных ситуаций?
7. Какие основные элементы включает в себя государственная система обеспечения безопасности населения страны от чрезвычайных ситуаций?
8. Что следует понимать под общей культурой человека в области безопасности жизнедеятельности?
9. От какого фактора, в первую очередь, зависит благоприятная демографическая обстановка в стране?

Задание 2. Прочитайте текст и установите соответствие.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б

Задачи РСЧС			
Задача		Примеры реализации	
А	Обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации ЧС.	1	Создание в 2010–2011 годах Единой дежурно-диспетчерской службы (ЕДДС).
		2	Введение в «Планы действий в ЧС природного и техногенного характера» раздела «Возможные ЧС на территории и их последствия»
Б	Прогнозирование и оценка социально-экономических последствий ЧС	3	В 1994 году принят Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
		4	Ежегодные командно-штабные учения и объектовые тренировки, разработка и реализация планов действий в ЧС.

Практическая работа №2 (2 часа)

Тема: Пожарная безопасность в быту

Цель работы: - изучение основ пожарной безопасности; научиться применять их на практике для предупреждения пожаров;

-изучение порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде;

-изучение прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные правила пожарной безопасности в быту.
2. Термические и химические ожоги.
3. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами.
4. Последствия электротравмы.
5. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.
6. Первая помощь при ожогах.

Теоретическая часть:

Электротравма - поражение электрическим током, а также патологические изменения в тканях (внешних покровах, внутренних органах, нервной системе) и психике, которые вызываются в организме под влиянием электрического тока. Токи высокого напряжения могут поражать разрядом через воздух на расстоянии или через землю, например, при падении на нее провода высоковольтной сети. Поражение молнией (атмосферным электричеством) может произойти при непосредственном разряде на человека, а также и на расстоянии - через землю или через провода воздушной электрической сети (осветительной, телефонной и пр.). Наиболее опасным считается переменный ток частотой в 50 Гц, силой начиная с 0,1 А или 100 мА и напряжением свыше 250 В. Однако опасными и смертельными могут оказаться и значительно меньшие величины тока.

Правила оказания первой помощи пострадавшим при электротравме:

1. Перед тем как оказывать помощь необходимо обесточить электроприбор, ставший причиной несчастного случая (при необходимости отключите электроснабжение всей квартиры).

2. Если это невозможно, то используйте предметы из материала, не проводящего ток (резина, дерево). Для того, чтобы обезопасить себя и избежать непосредственного контакта с небезопасным электрооборудованием.
3. Наберите номер экстренных оперативных служб: «112».
4. Никогда не прикасайтесь к пострадавшему, пока он находится в непосредственном контакте с источником электропитания. Для разрыва контакта пострадавшего с электросетью необходимо использовать предметы из непроводящих электричество материалов.
5. Если одежда на пострадавшем горит, не используйте воду для ее тушения. Необходимо использовать специальный огнетушитель (порошковый), либо накинуть на пострадавшего одеяло.
6. Если после прекращения воздействия электроэнергии у пострадавшего нет дыхания, и не прощупывается пульс, то необходимо начать сердечно легочную реанимацию.
7. При наличии признаков жизни необходимо наложить поверх ожогов стерильные повязки.

Для предотвращения электротравматизма, соблюдайте следующие правила:

- не прикасайтесь к проводам, провисшим или лежащим на земле;
- включение электрооборудования производить вставкой исправной вилки в исправную розетку;
- если во время работы почувствуете хотя бы слабое действие тока на частях электрооборудования, работу немедленно прекратить и о неисправном оборудовании сообщить руководителю;
- не входите в распределительные пункты и трансформаторные подстанции;
- следите за исправным состоянием изоляции электропроводки, электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть;
- не пользуйтесь неисправными электроприборами, оголенными концами провода вместо штепсельных вилок, а также самодельными электропечами, нагревателями и т.п.;
- помните, что бытовые электроприборы (чайники, плитки и т.п.) предназначены только для пользования в помещениях с непроводящими электрический ток полами. Применение их на открытом воздухе может стать причиной электротравмы. При эксплуатации приборов и аппаратов необходимо строго руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в техническом паспорте.

Алгоритм первой помощи. Очевидцы сначала оценивают обстановку, убеждаются в собственной безопасности: необходимо осмотреться и выяснить, не касается ли пострадавший электрических проводов (убираем их в сторону только сухой палкой или другими токо непроводящими материалами). При отсутствии угрозы подходим к лежащему на полу человеку со стороны его головы и задаем вопрос: «Вам нужна помощь? Вы меня слышите?». Если нет никакой реакции на обращенную речь, проверяем дыхание. Для этого подносим свою щеку к дыхательным путям пострадавшего и в течение 10 в это же время смотрим на грудную клетку и брюшную стенку на наличие или отсутствие дыхательных движений. **При наличии пульса** и дыхания укладываем пострадавшего в устойчивое боковое положение человеку. Это делается для того, чтобы у пострадавшего не запал язык и не нарушилось дыхание. После вызываем скорую помощь с мобильного телефона по номеру 103, 112. И продолжаем контролировать пульс и дыхание пострадавшего, пока он не очнется или не прибудет бригада скорой медицинской помощи. **Если нет пульса** и дыхания, приступайте к реанимации: Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, они должны располагаться вдоль нижней половины грудины. Руки максимально разогнуты в локтевых суставах. Непрямой массаж сердца — 30 надавливаний подряд: считаем три раза от 1 до 10, скорость — два надавливания в 1 сек (счет — один, два...). Общее время серии из 30 компрессий — 15 секунд. Глубина — 5-6 см. После 30 надавливаний производятся два вдувания в легкие способом рот-рот с помощью специальной защитной полиэтиленовой маски с клапаном или ткани.

Федеральный закон «О пожарной безопасности», принятый Государственной думой 18.11.1994 года, дает такое определение пожара: «**Пожар** – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства». С каждым годом пожароопасность все более возрастает. В промышленности и

строительстве применяется множество веществ и материалов, созданных искусственно и обладающих высокой пожароопасностью. Используются в огромных количествах нефть и нефтепродукты, природный газ. Внедряются в производство сложные и энергоемкие технологические процессы. Они, в свою очередь, обладают высокой потенциальной пожароопасностью.

Наиболее частыми причинами пожара в жилище являются:

1. неполадки в электросетях (ветхая открытая проводка, неисправность электроприборов, особенно контактных узлов розеток, выключателей, штепсельных разъемов и др.);
2. небрежное обращение с электронагревательными приборами (электроплитками, электрокаминами, утюгами и т.п.);
3. утечка газа;
4. возгорание телевизоров и других приборов от длительного пользования или технических неисправностей;
5. незатушенные окурки;
6. неисправность дымоходов печного отопления и самих печей;
7. детская шалость с огнем;
8. халатность, небрежность в обращении с огнем, огнеопасными веществами и жидкостями;
9. нарушение правил пожарной безопасности.

Физика и химия пожара. Для возникновения пожара необходимо одновременное совпадение трех факторов:

1. наличие горючих веществ (любые вещества, способные гореть);
2. наличие окислителя (свободного кислорода, хотя имеются случаи горения веществ, содержащих окислитель внутри своей молекулярной структуры, либо выделяющие его при горении);
3. наличие температуры воспламенения горючего вещества (источник зажигания).

Если хотя бы одного из компонентов не хватает, то возгорания, а, следовательно, и пожара не произойдет. Сущность горения заключается в нагревании источником зажигания горючего материала до начала его теплового разложения. Когда горючий материал разлагается, он выделяет пары углерода и водорода, который, соединяясь с кислородом воздуха в реакции горения, выделяет много тепла. Кроме того, на пожаре образуется окись углерода CO, продукт неполного сгорания углерода (основное отравляющее вещество, называемое угарным газом) и сажа, т.е. несгоревший углерод, который черной массой оседает на стенах, мебели и других предметах и поверхностях.

Время от начала зажигания горючего материала до его воспламенения называется временем воспламенения. Время воспламенения зависит от многих факторов: мощности источника зажигания (пламя спички, тлеющая сигарета или газовая горелка), времени существования источника зажигания (спичка горит 20 сек), толщины прогреваемого слоя, состава материала (природный, синтетический) и др.

В общем виде можно сказать, что время воспламенения может колебаться от нескольких недель и месяцев (характерно для процессов самовозгорания), до одного мгновения. Самовоспламенение (тепловой взрыв) возникает при внутреннем подогреве горючего вещества (аккумуляция тепла) в результате химических, тепловых и микробиологических процессов. Температура возгорания торфа и бурого угля составляет 50-60° С, хлопка – 120°С, бумаги – 180°С. Это тепловое самовозгорание под действием постоянного теплового нагревания.

Из выше сказанного можно сделать вывод о том, что начало возгорания начинается с тления и появления дыма с характерным для горючего материала запахом. Это время самое удобное для обнаружения источника возгорания, его места и определения способа тушения. Поражающие факторы пожара. Последствия пожара определяются поражающими факторами, которые приводят к людскому и материальному ущербу.

Опасные факторы пожара подразделяются на **первичные и вторичные.**

К первичным поражающим факторам пожара относятся:

- ✓ открытый огонь и искры;

- ✓ высокая температура окружающей среды;
- ✓ токсичные продукты горения;
- ✓ снижение концентрации кислорода в воздухе;
- ✓ понижение видимости вследствие задымления.

Ожог - повреждение тканей, возникшее от местного теплового, химического, электрического или радиационного воздействия. Ожоги – распространенная неприятность, «поджидающая» нас в быту. Неаккуратное приготовление пищи на плите или в духовке, неисправные электрические приборы или неправильное их использование, кипящая вода, пар или раскаленное масло – все это может привести к травме.

Чтобы облегчить состояние пострадавшего и предупредить образование рубцов, необходимо знать об особенностях оказания первой помощи при ожогах.

Классификация ожогов Тяжесть травмы определяется глубиной поражения кожного покрова. Для оказания эффективной помощи необходимо правильно классифицировать ожог:

I степень. Легкое покраснение участка кожи, отек, несильная боль. Последствия бесследно исчезают через 3—7 дней.

II степень. Сильная боль, сопряженная с появлением водянистых пузырей. Глубокие слои кожи не повреждаются, что исключает образование рубцов. Характерно изменение цвета кожного покрова, проходящее с течением времени.

III степень. Симптомы во много раз превосходят вышеперечисленные. Наступает омертвление тканей и возникновение струпуев и открытых ран. Кожа восстанавливается плохо, образуя плотные рубцы.

IV степень — обугливание. Считается самой трудноизлечимой. В большинстве случаев требуется пересадка кожи. Травма затрагивает ткани мышц, сухожилий и костей. В бытовых условиях чаще происходят ожоги I и II степени, но важно отметить, что неправильно оказанная или несвоевременная помощь может привести к инфицированию поврежденной области и тяжелым последствиям даже при второй степени ожога.

При получении травмы важно как можно скорее обратиться к врачу. Необходимо обязательно вызвать скорую помощь, если:

- ✓ Площадь ожога любой степени более 5 ладоней пострадавшего;
- ✓ Травму получил ребенок или пожилой человек;
- ✓ Обожжена голова и дыхательные пути / паховая область / две конечности;
- ✓ Ожог III степени и выше.

Первая помощь при термических ожогах. Основное правило оказания помощи при ожогах до осмотра врача — не навреди! Что следует сделать:

1. Не поддаваться панике!
2. Обеспечить пострадавшему безопасное место, убрав причину травмы.
3. Если причина ожога – раскаленная жидкость, важно как можно скорее снять горячую влажную одежду. Если ткань прилипла к коже, аккуратно разрежьте ее ножницами, не удаляйте прилипшие фрагменты самостоятельно.
4. Снизить температуру поврежденных тканей. Сразу после получения ожога I и II степени травмированную область необходимо охладить проточной водой, в более серьезных случаях можно использовать прохладную ванночку или влажную стерильную повязку.
5. При сильной боли принять обезболивающий препарат.

Запрещено!

1. Сдирать прилипшую ткань с места ожога.
2. Прокалывать волдыри.
3. Прикладывать лед – это может вызвать шок.
4. Протирать ожоги спиртом или йодом, а также красящими веществами.
5. Наносить жирные мази, кремы или пищевые продукты (сметана, кефир, яйца).
6. Использовать иные «народные», нестерильные методы обработки ожога.

Задание 1. Выполнить тестовые задания

1. Как называется профессия человека, который тушит пожары?

- А. пожарный
- Б. пожарник
- В. спасатель

2. Назовите условия, при которых может возникнуть пожар?

- А. горючее вещество и восстановитель
- Б. горючий материал, источник огня или тепла, кислород
- В. Теплообмен между веществами

3. К поражающим факторам пожара относятся:

- А. интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей
- Б. токсичные продукты горения, высокая температура
- В. образование облака угарного газа

4. Что относится к наиболее вероятной причине возникновения пожара в квартире?

- А. постоянно работающий холодильник
- Б. Неосторожное обращение с пиротехническими изделиями
- В. зажженные электрические лампочки

5. Если в твоей квартире или доме случился пожар, кого ты должен оповестить после вызова пожарных?

- А. полицию
- Б. скорую помощь
- В. соседей

6. Какова правильная последовательность действий при быстро распространяющемся пожаре?

- А. попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма
- Б. немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых и сообщить в пожарную охрану
- В. позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя подручные средства

7. Чем лучше всего укрыться в целях безопасности, преодолевая зону огня?

- А. мокрым пальто
- Б. простыней
- В. плотным одеялом

8. Первичные средства пожаротушения используют:

- А. для ликвидации пожара в начальной стадии возникновения
- Б. для тушения большого пожара
- В. для локализации стихийного бедствия природного характера

9. Вечером, придя домой, вы почувствовали запах газа. Каковы будут ваши дальнейшие действия?

- А. включить свет, позвонить родителям или в аварийную службу
- Б. перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям, позвонить родителям или в аварийную службу
- В. открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ

10. Каким средством невозможно потушить горюче-смазочные материалы?

- А. пеной
- Б. песком
- В. водой

11. Каким должно быть место для разведения костра?

- А. удалено от деревьев и кустарников и не далее 10-ти метров от водного источника
- Б. в ненастную погоду костер надо разводить под деревом, крона которого оберегает его от попадания дождя или снега

В. место для разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, веток и обложить камешками

12. Что запрещается делать при разведении костра?

- А. разводить костер на торфяных болотах
- Б. использовать для костра сухостой
- В. оставлять дежурить возле костра менее трех человек

13. Пассажирам общественного транспорта запрещается перевозить:

- А. габаритные грузы
- Б. легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества
- В. тяжелые грузы

14. Как потушить загоревшуюся на человеке одежду?

- А. направить на него струю огнетушителя
- Б. повалить человека на землю и накрыть платной тканью
- В. сорвать с него одежду

15. Каким из перечисленных веществ нельзя растапливать печку?

- А. дровами
- Б. углем
- В. легковоспламеняющимися жидкостями

Практическая работа №3 (2 часа)

Тема: Безопасность дорожного движения

Цель работы: - систематизировать знания в области дорожного движения;
- сформировать убеждение в необходимости осознанного соблюдения ПДД всеми его участниками: пешеходами, пассажирами и водителями.

Вопросы для обсуждения:

1. История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости.
2. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте.
3. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности).
4. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников)

Теоретическая часть:

Участник дорожного движения – это лицо, принимающее непосредственное участие в движении в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – это событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, груз, сооружения.

Постоянно по улицам городов и населенных пунктов передвигаются тысячи людей, которые спешат на работу, в школу, во многие другие места или возвращаются домой. Для передвижения в заданном направлении люди пользуются общественным транспортом, личными транспортными средствами (автомобилями, мотоциклами, велосипедами) или идут пешком. Все они являются участниками дорожного движения. Для того чтобы это движение носило упорядоченный характер и обеспечивало всем участникам возможность быстро и безопасно двигаться в необходимом им направлении, они должны соблюдать определенные правила, которые регулируют движение на улицах и дорогах.

Это Правила дорожного движения. В настоящее время в Российской Федерации действуют Правила дорожного движения, введенные в действие с 1 июня 1994 г., с

изменениями и дополнениями, внесенными в 1998, 2000, 2006 и 2009гг. И днем и ночью в любую погоду по улицам и дорогам стран мира движутся легковые и грузовые автомобили и автобусы, которые перевозят людей, доставляют различные товары в магазины, сырье для фабрик и заводов, строительные материалы на строительные площадки и множество других грузов. Все мы постоянно участвуем в дорожном движении. И поэтому мы должны знать обязанности пешехода и пассажира и постоянно их соблюдать. (Вспомним, что в нашей стране самый высокий показатель погибших в ДТП (15–16) на 100 пострадавших.)

Основные обязанности пешехода. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. (При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут идти по велосипедной дорожке или друг за другом по краю проезжей части, а на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части.)

По загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по пешеходным переходам, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии пешеходного перехода или перекрестка пешеходу разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участке без разделительной полосы и ограждений. При этом дорога должна хорошо просматриваться в обе стороны.

Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны руководствоваться его сигналами. Движение пешеходов может регулироваться также пешеходным светофором. При отсутствии регулировщика и пешеходного светофора необходимо руководствоваться сигналами транспортного светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть дороги только после того, как они оценят расстояние до приближающихся транспортных средств и убедятся, что переход будет безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы должны быть особенно внимательны и не выходить на проезжую часть из-за какого-нибудь препятствия (стоящий у тротуара автомобиль и др.), мешающего обзору проезжей части, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасного движения.

Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на осевой линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход будет можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и если сигнал светофора (регулировщика) переход разрешает.

При приближении автомобиля с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на проезжей части – незамедлительно освободить ее (отступить назад или быстро перейти на нужную сторону), уступив дорогу такому автомобилю.

Общие меры безопасности, которые должен соблюдать пешеход.

1. При выходе из подъезда дома обратите внимание, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед.
2. Если у дома стоит автомобиль или растут деревья, закрыв обзор, прежде чем выйти на проезжую часть, осмотритесь – нет ли за препятствием движущегося транспортного средства.
3. При движении по тротуару всегда придерживайтесь правой стороны, чтобы не мешать встречному движению пешеходов и не создавать помехи для движения.
4. Проходя по тротуару мимо ворот или выезда из гаража, необходимо обратить внимание, не выезжает ли машина.
5. Готовясь перейти дорогу, необходимо осмотреть проезжую часть.

Внимание! Проезжую часть дороги пешеходы переходят по пешеходным переходам (наземным, подземным и надземным) или на перекрестках. Перекресток – это место, на котором пересекаются две или более дорог.

Обязанности пассажира. В соответствии с требованиями Правил дорожного движения пассажиры обязаны при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле быть в застегнутом мотошлеме.

Правила безопасного поведения пассажира во всех видах общественного транспорта. Посадка в транспортное средство производится после его полной остановки через передние двери. Войдя в салон, необходимо осмотреться, выбрать удобное место, где вам не будут мешать. Следует посмотреть, где расположены запасные и аварийные выходы. Если в транспорте нет свободных мест для сидения, нужно постараться встать в центре прохода, держа руку за поручень или за специальные подвески. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее – она может случайно открыться. Передвигаться по салону общественного транспорта рекомендуется только при полной его остановке. Необходимо помнить, что в общественном транспорте нельзя шуметь, шалить, громко разговаривать, есть мороженое. Нельзя высовываться из окон транспортного средства во время его движения, отвлекая водителя от управления.

Правила поведения при пользовании трамваем, автобусом и троллейбусом.

Ожидать автобус, троллейбус, трамвай только на посадочной площадке, а там, где ее нет, – на тротуаре или обочине дороги.

При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы, пересечь проезжую часть дороги, чтобы подойти к остановке трамвая.

Перед переходом надо осмотреть обе стороны дороги и в отсутствие движущегося транспорта. Посадка должна производиться через передние двери, а высадка – через задние или через двери, на которых имеется надпись «Выход».

После высадки из общественного транспорта при переходе проезжей части дороги необходимо быть особенно внимательным, учитывая интенсивное движение транспорта.

При выходе из автобуса, если необходимо перейти проезжую часть, безопаснее всего дойти по тротуару до ближайшего пешеходного перехода.

На загородной дороге, где обозначения пешеходного перехода нет, следует подождать, когда автобус отъедет, осмотреть дорогу и, убедившись в возможности безопасного перехода, перейти ее.

Правила поведения в метро. Поведение на эскалаторе:

- ✓ стойте справа, идите слева;
- ✓ нельзя бежать по ступенькам эскалатора и сидеть на них.

Поведение на платформе:

- ✓ не заходите за ограничительную линию;
- ✓ если у вас что-то упало на рельсы, не пытайтесь достать этот предмет сами, обратитесь к дежурному.

Водитель – главная фигура в обеспечении безопасности дорожного движения. Безопасность дорожного движения в первую очередь зависит от уровня подготовки водителей и привития им высокого чувства ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих. Целенаправленно эти качества должны формироваться с момента, как человек стал участником дорожного движения. С этого момента он должен начать постигать азы Правил дорожного движения и формировать убеждение в необходимости соблюдения их постоянно. Первым транспортным средством, которым человек начинает управлять в школьные годы, является велосипед. Велосипедист является водителем транспортного средства, поэтому к нему предъявляются такие же требования, как и к любому водителю. Перед выездом каждый водитель обязан проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства.

Выводы:

1. Соблюдать Правила дорожного движения в условиях все возрастающего потока движения автомобилей на дорогах стало намного сложнее, чем раньше. У многих участников дорожного движения не хватает для этого выдержки и дисциплины, не хватает общей культуры в области безопасности.

2. Каждый из нас независимо от социального положения и возраста может оказаться на дороге в качестве пешехода или пассажира маршрутного транспортного средства (автобус, троллейбус, трамвай).

3. Важно соблюдать меры безопасности во всех видах пассажирского транспорта.

4. Качества, присущие надежному водителю, должны формироваться с детства.

Российская статистика ДТП и меры, принимаемые государством для их снижения.

Вторая половина XX и начало XXI в. характеризуются неуклонным ростом перевозок автомобильным транспортом. Число автомобилей на дорогах во всем мире растет с каждым годом. Но в первую очередь это касается России, где, как ни в одной другой стране мира, за последнее время резко увеличился поток автомобилей. Появление автомобилей и быстрое увеличение их количества привело к появлению дорожно-транспортных происшествий (ДТП) и пострадавших от них. По сравнению с развитыми странами в России значительно выше количество ДТП на 10 тыс. транспортных средств. В 2005 г. этот показатель составил 66 ДТП. Отмечено, что более 70% ДТП происходит в городах и населенных пунктах. Причиной более 85% ДТП является нарушение Правил дорожного движения (ПДД) водителями транспортных средств и пешеходами, при этом на долю водителей приходится 70–75% происшествий.

Таким образом, «человеческий фактор» возникновения дорожно-транспортных происшествий и их трагических последствий составляет более 85% и свидетельствует о низкой культуре в области безопасности дорожного движения основных участников этого движения – водителей и пешеходов.

Задание 1. Ответить на контрольные вопросы.

1. Почему согласно Кодексу Российской Федерации об административных правонарушениях, на ваш взгляд, ужесточены наказания для пешеходов и водителей, нарушающих Правила дорожного движения?

2. Почему любое транспортное средство является источником опасности?

Задание 2. Выполнить тестовые задания

1. При пользовании общественным транспортом посадка происходит через

- А) переднюю дверь
- Б) заднюю дверь
- В) те которые открываются

2. Кто является участником дорожного движения?

- А) водитель и пассажир
- Б) водитель и пешеход
- В) водитель, пешеход, пассажир

3. Событие, возникающее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором пострадали люди, груз, транспортные средства

- А) это транспортное происшествие
- Б) это дорожно-транспортное происшествие
- В) это дорожно-транспортное событие

4. Если трамвайные пути расположены на середине дороги, в каком случае можно идти к трамваю?

- А) как только увидите трамвай
- Б) при полной остановке трамвая
- В) в любой момент

5. При движении по тротуару, какой стороны нужно придерживаться?

А) правой

Б) левой

В) середины

6. Сколько существует видов пешеходных переходов?

А) 2

Б) 3

В) 4

7. Что нужно сделать в первую очередь при выходе из подъезда?

А) обратить внимание, не приближается ли к вам транспортное средство

Б) закрыть за собой дверь

В) осмотреться не случилось ли по близости ДТП

8. Безопаснее всего переходить проезжую часть:

А) по подземным переходам;

Б) по наземным переходам (зебре).

В) на любом участке дороги.

9. Ожидать маршрутное транспортное средство разрешается:

А) на краю проезжей части;

Б) только на посадочной площадке;

В) на тротуаре, обочине или посадочной площадке.

Практическая работа №4 (2 часа)

Тема: Правила безопасного поведения на разных видах транспорта

Цель работы: - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения.

- изучить основы и правила безопасного поведения на транспорте,

- уметь применять их на практике, ознакомиться с порядком действий в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
2. Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
3. Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
4. Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.

Теоретическая часть:

Правила для пассажиров общественного транспорта:

- ✓ в темное время суток избегайте пустынных остановок.
- ✓ ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;
- ✓ ожидайте транспорт на остановке, не выходя на проезжую часть;
- ✓ не садитесь в транспорт до полной остановки;
- ✓ проходите в салон, не задерживайтесь в дверях;
- ✓ будьте осторожны, когда двери закрываются;
- ✓ уступайте место пожилым, больным, пассажирам с детьми;
- ✓ не заслоняйте стекло кабины водителя.

Безопасность поведения в ДТП: сидя в кресле, наклонитесь вперед и положите скрещенные руки на впереди стоящее кресло, голову прижмите к рукам, ноги продвиньте вперед, но не просовывайте их под кресло, так как сломанное кресло может повредить ноги; при падении

группируйтесь, закройте голову руками. Не пытайтесь остановить падение, ухватившись за поручень или что-то другое. Это приведет к вывихам и переломам; не засыпайте во время движения: есть вероятность получить травму при маневре или резком торможении; если в салоне возник пожар – немедленно сообщите водителю; откройте двери кнопкой аварийного открытия дверей. Если это не удастся, разбейте боковые окна; по возможности сами гасите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне; выбравшись из горящего салона, сразу начинайте помогать другим.

Железнодорожный транспорт. Памятка пассажиру поезда:

- ✓ не кладите тяжелые вещи на верхнюю заднюю (по отношению к локомотиву) багажную полку. Если же положить больше некуда, попробуйте закрепить вещи;
- ✓ если есть выбор, куда лечь, ложитесь на переднюю по отношению к локомотиву полку. Это избавит вас от травм в случае экстренного торможения поезда;
- ✓ не оставляйте на столике после еды режущие, колющие и бьющиеся предметы – ножи, вилки, стаканы и др.;
- ✓ передвигаясь по вагону во время движения поезда, придерживайтесь за поручни, поскольку всегда возможно экстренное торможение;
- ✓ курите только в специально отведенных местах. Следите за тем, чтобы по окончании курения сигарета обязательно была погашена.

Как спастись, если с вашим поездом произошла катастрофа?

- ✓ не паниковать;
- ✓ почувствовав запах дыма, смочите водой полотенце или одежду и завяжите ими нос и рот; предупредите об опасности пассажиров соседнего купе;
- ✓ постарайтесь сообщить о ЧП проводнику;
- ✓ в случае пожара не пытайтесь сразу выбраться на улицу из двери вагона: скорее всего, они будут закрыты, и к тому же большое число людей устремится именно к дверям, неизбежно возникнет давка;
- ✓ если вы все же пробираетесь к выходу во время пожара, делайте это на четвереньках, поскольку у пола скапливается меньше дыма;
- ✓ постарайтесь открыть окно или разбить оконное стекло камнем либо другим предметом. Не пытайтесь разбить стекло рукой – оно слишком прочное для этого, вы только нанесете себе травму;
- ✓ выбираясь из окна вагона соразмерьте высоту прыжка. Если расстояние до земли небольшое, сначала спустите вниз детей, больных и стариков. Если высота достаточно велика, прыгайте первыми и принимайте на руки остальных.

Правила поведения при нахождении в зоне действия железнодорожного транспорта:

- ✓ при движении вдоль железнодорожных путей не следует подходить ближе пяти метров к крайнему рельсу;
- ✓ на электрифицированных участках нельзя подниматься на опоры, прикасаться к ним и спускам, идущим от опоры к рельсу, лежащим на земле проводам;
- ✓ переходить железнодорожные пути следует только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, туннелями, переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- ✓ при переходе через пути ни в коем случае не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
- ✓ при ожидании поезда нельзя устраивать на платформе подвижные игры, бежать рядом с вагонами идущего поезда, стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- ✓ к вагону следует подходить только после полной остановки поезда; посадку в вагон и выход из вагона осуществляйте только со стороны перрона или посадочной платформы;
- ✓ при остановках поезда на перегоне, где время стоянки 1-2 мин., не рекомендуется выходить из вагона.

Авиационный транспорт. Можно ли спастись, если самолет терпит катастрофу? Нужно помнить, что шанс на спасение есть всегда. Если самолету, терпящему бедствие, удалось

приземлиться, спасение во многом зависит от самих пассажиров, их выдержки, умения ориентироваться в сложной ситуации. Прежде всего нужно следовать указаниям экипажа.

Перед полетом внимательно прослушать инструкцию стюардессы, запомнить, где находятся аварийные люки (чаще всего в районе крыльев), как пользоваться кислородными масками. Это нужно, если авария произойдет на высоте свыше 3000 м. Маску нужно надевать немедленно, как только будет слышен звук уходящего из самолета воздуха. При малейших признаках тревоги сразу пристегнуться ремнями безопасности. Следует вынуть из карманов все твердые предметы, включая ключи, авторучки, зажигалки. Снимите очки, галстук и т. д. Если случится пожарная ситуация, лучше быть в верхней одежде, она может защитить вас от ожогов.

Оптимальная поза при аварийной посадке: согнуться и плотно сцепить руки под коленями или схватиться за лодыжки. Голову необходимо положить на колени, если это не получается, то наклонить ее как можно ниже. Ноги надо упереть в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. Можно принять другую фиксированную позу. На спинку кресла перед вами положить руки в скрещенном положении и голову прижать к рукам. Ноги вытянуть и упереться. Обе позы надо принимать при пристегнутом ремне безопасности. В момент удара необходимо максимально напрячься, подготовившись к значительной перегрузке самолета (его движение будет вперед и, возможно, вниз).

Водный транспорт. Кораблекрушение:

- ✓ не поддавайтесь панике, не устраивайте давку;
- ✓ наденьте спасательный жилет; · соблюдайте порядок эвакуации;
- ✓ если в шлюпке нет места, прыгайте за борт, отплывите от тонущего судна, уцепитесь за плавающий предмет, не тратьте сил, ждите помощи.

Человек за бортом:

- ✓ не плывите за судном, берегите силы;
- ✓ перевернитесь на спину, машите руками, чтобы вас заметили;
- ✓ кричите как можно громче;
- ✓ не теряйте присутствия духа – на каждом судне следят за поверхностью моря.

Задание 1. Запишите развернутый обоснованный ответ.

Вы попали в железнодорожную катастрофу. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

Задание 2. Выполнить тестовые задания

1. Кто такой участник дорожного движения?

- 1) это лицо, принимающее непосредственное участие в движении;
- 2) это лицо, из-за которого произошло ДТП;
- 3) это лицо, знающее правила дорожного движения;
- 4) это лицо, стоящее на дороге.

2. Кто не является участником дорожного движения?

- 1) диспетчер;
- 2) водитель автобуса;
- 3) пассажир автобуса;
- 4) кондуктор в автобусе.

3. В каком направлении нужно двигаться по тротуару?

- 1) по правой стороне тротуара;
- 2) по левой стороне тротуара;
- 3) по движению машин;
- 4) против движения машин.

4. Выберите верное расположение приоритета для перехода дороги:

- 1) зеленый сигнал светофора, подземный переход, зебра;
- 2) зебра, подземный переход, надземный переход;
- 3) подземный или надземный переход, зебра, зеленый сигнал светофора;

4) зеленый сигнал светофора, надземный переход.

5. В каком случае дорогу можно перейти по кратчайшему пути?

- 1) если по близости нет пешеходного перехода или перекрестка;
- 2) если перекресток находится в зоне видимости;
- 3) если есть только надземный пешеходный переход;
- 4) если боитесь идти по подземному пешеходному переходу.

6. Что не относится к городскому общественному транспорту?

- 1) поезд;
- 2) электричка;
- 3) такси;
- 4) трамвай.

7. Что запрещается делать пассажиру общественного транспорта?

- 1) препятствовать закрытию дверей в транспорте;
- 2) передвигаться по салону;
- 3) держаться за поручни;
- 4) пользоваться сотовыми телефонами.

8. Если на светофоре мигает желтый сигнал, может ли пешеход перейти дорогу по зебре?

- 1) да, убедившись, что водители его пропускают;
- 2) нет, надо дождаться включения зеленого сигнала;
- 3) нет, надо искать другой переход;
- 4) да, можно смело переходить дорогу.

9. Какое транспортное средство надо обходить спереди?

- 1) трамвай;
- 2) троллейбус;
- 3) автобус;
- 4) такси.

10. Куда следует смотреть при переходе дороги?

- 1) сначала налево, потом направо;
- 2) сначала направо, потом налево;
- 3) прямо перед собой;
- 4) оглянуться назад.

11. Что категорически нельзя делать при переходе железнодорожных путей?

- 1) одевать наушники;
- 2) быстро бежать;
- 3) надевать темную одежду;
- 4) прыгать и баловаться.

12. Кто такой пассажир?

1) лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве, а также входящее в транспортное средство или выходящее из него;

2) лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге либо на пешеходной дорожке и не производящее на них работу;

3) лицо, находящееся в транспортном средстве, а также входящее в транспортное средство или выходящее из него;

4) лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге либо на велосипедной дорожке и не производящее на них работу.

13. Что такое дорожное движение?

1) совокупность общественных отношений, возникающих в процессе перемещения людей и грузов с помощью транспортных средств или без таковых в пределах дорог;

2) событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинен иной материальный ущерб;

3) состояние данного процесса, отражающее степень защищенности его участников от дорожно-транспортных происшествий и их последствий;

4) лицо, принимающее непосредственное участие в процессе дорожного движения в качестве водителя транспортного средства, пешехода, пассажира транспортного средства.

14. С какого возраста разрешается находиться на переднем сиденье без специальных детских удерживающих устройств?

- 1) 12 лет; 2) 14 лет; 3) 18 лет; 4) 10 лет.

15. Кто из пассажиров может не пристегиваться в автомобиле?

- 1) все должны быть пристегнуты;
2) водитель;
3) пассажиры на заднем сиденье;
4) пассажир на переднем сиденье.

16. С какого возраста можно выезжать на велосипеде на проезжую часть?

- 1) 14 лет; 2) 12 лет; 3) 16 лет; 4) 10 лет.

17. Что необходимо сделать, перед тем как начинать выезжать на проезжую часть на велосипеде?

- 1) выучить ПДД;
2) купить хороший велосипед;
3) купить защиту;
4) сдать на права.

Практическая работа №5 (2 часа)

Тема: Опасности социально-психологического характера

Цель работы - изучить основы безопасного, конструктивного общения, научиться различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Вопросы для обсуждения:

1. Общественные места и их классификация.
2. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа. Общие правила безопасного поведения.
3. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек – ребенок, взрослый, пожилой человек, человек с ментальными нарушениями и т.п.)

Теоретическая часть:

Опасности социального характера — это неблагоприятные процессы и явления, возникающие между людьми в обществе, и представляющие угрозу для жизни и здоровья людей, их имущества, прав и законных интересов. Главными предпосылками появления социальных опасностей является несовершенство человеческой природы, а также социально-экономические процессы, протекающие в обществе на данном историческом этапе развития. Нередко предпосылкой или источником социальных конфликтов, формирующих опасности, выступает дефицит материальных, моральных или иных ценностей (денег, жилплощади, земли, товаров, внимания, уважения, любви, доступа к власти), неравенство социальных групп, ущемление национальных интересов. Помимо социальных (общественных) опасностей в широком смысле существуют социальные опасности в узком понимании, т. е. опасности, получившие значительное распространение в обществе и угрожающие жизни и здоровью большого числа людей. Их носителями также являются люди, имеющие различные поведенческие особенности и объединенные в разные социальные группы.

Причины социальных опасностей кроются в социально-экономических процессах, протекающих в обществе. «Последствиями глубокого социального кризиса, – отмечается в Концепции национальной безопасности РФ, – являются резкое сокращение рождаемости и средней продолжительности жизни в стране, деформация демографического и социального состава общества, подрыв трудовых ресурсов как основы развития производства, ослабление фундаментальной ячейки общества – семьи, снижение духовного, нравственного и творческого потенциала населения».

Вместе с тем следует отметить противоречивый характер причин, следствием которых являются социальные опасности. Их главная предпосылка – несовершенство человеческой природы, поэтому наличие развитой системы организации государственной власти и гражданского общества, адекватной правовой системы является важнейшим условием предупреждения социальных опасностей и надежной защитой от них. Социальные опасности весьма многочисленны. К ним относятся различные, в том числе и узаконенные, формы насилия (войны, вооруженные конфликты, террористические акты, массовые беспорядки, репрессии и пр.), криминал (бандитизм, воровство, мошенничество, шарлатанство и т. д.), употребление веществ, нарушающих психическое и физическое равновесие человека (алкоголь, никотин, наркотики, лекарственные препараты), суициды (самоубийства) и пр., способные нанести ущерб здоровью и жизни человека.

Социальные опасности, связанные с физическим насилием и психическим воздействием на человека, как правило, являются криминальными преступлениями и подлежат рассмотрению с позиции уголовного права.

Виды социальных опасностей:

Шантаж - преступление, заключающееся в угрозе разоблачения, разглашения позорящих сведений с целью добиться каких-либо выгод; как опасность оказывает отрицательное воздействие на нервную систему.

Мошенничество - преступление, заключающееся в завладении государственным, общественным или личным имуществом (или в приобретении прав на имущество) путем обмана или злоупотребления доверием.

Бандитизм - это организация вооруженных банд с целью нападения на государственные и общественные учреждения либо на отдельных лиц, а также участие в таких бандах и совершенных ими нападениях.

Разбой - преступление, заключающееся в нападении с целью завладения государственным, общественным или личным имуществом, соединенном с насилием или угрозой насилия, опасном для жизни и здоровья лица, подвергшегося нападению.

Изнасилование - половое сношение с применением физического насилия, угроз или с использованием беспомощного состояния потерпевшей. Уголовное право предусматривает суровое наказание за изнасилование.

Заложничество - преступление, суть которого состоит в захвате людей (нередко это дети и женщины) одними лицами с целью заставить выполнить определенные требования другими лицами, из числа которых взяты заложники.

Террор – физическое насилие вплоть до физического уничтожения.

Наркомания – зависимость человека от приема наркотиков, заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только при условии приема наркотического вещества и ведет к глубокому насыщению физических и психических функций. Резкое прекращение приема наркотика вызывает нарушение многих функций организма - абстиненцию.

Алкоголизм – хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физическая и психическая зависимость от алкоголя, психическая и социальная деградация, патология внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы. Алкоголь оказывает сильное влияние на нервную систему, психофизиологические процессы даже в том случае, если внешне поведение человека не отличается от нормы.

Курение – вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак и др.). Это - одна из наиболее распространенных вредных привычек.

ЗППП. Социальная опасность заболеваний, передающихся половым путем, определяется их широким распространением, тяжелыми последствиями для здоровья самих заболевших и опасностью для общества. ЗППП при неправильном лечении приводит в некоторых случаях к инвалидности. Гонорея может служить причиной многих женских болезней, мужского и женского бесплодия. Сифилис передается потомству, вызывая врожденные уродства, слепоту и глухоту. Сифилис может распространяться как половым, так и бытовым путями.

СПИД – первое сообщение об этой новой, прежде неведомой болезни появилось в 1982 году. Зараженные, больные и умершие от СПИДа есть во многих странах. Число больных, заразившихся СПИДом, удваивается каждый год.

Суицид. Особая жестокость - это агрессия, направленная на себя. Она проявляется в актах самоунижения, самообвинения, в нанесении себе телесных повреждений и в самоубийстве – суициде. Особенность самоубийства в том, что смерть является делом рук самого потерпевшего и всегда представляет собой насильственный акт. Следует, однако, признать, что всегда есть обстоятельства, которые доводят человека до самоубийства. Поэтому слово «самоубийство» имеет весьма условное значение.

Исторический опыт человечества свидетельствует о том, что пренебрежение социальными опасностями и их игнорирование ведет к тому, что они становятся плохо управляемыми, перерастают в экстремальную стадию и превращаются в чрезвычайные ситуации социального характера, многократно превышающие по своим последствиям чрезвычайные ситуации иного происхождения (природные, техногенные, экологические и т. д.).

Нападение на человека - это экстремальная ситуация, заключающаяся во враждебных действиях кого-либо и сопряженная с опасностью получения тяжелых телесных повреждений, изнасилования, ограбления. Лучший способ защиты от нападения - убежать при первой возможности. Если убежать нельзя, то следует использовать для обороны любые имеющиеся способы и средства.

Как действовать, чтобы избежать нападения в вечернее время:

- ✓ избегайте ночных путешествий, прогулок в одиночестве в малолюдных местах;
- ✓ не ходите по темным улицам и проходным дворам, пустырям, новостройкам;
- ✓ одевайтесь неброско и удобно, не демонстрируйте драгоценности и золотые украшения,
- ✓ не надевайте обувь на высоком каблуке;
- ✓ всегда имейте с собой средство самозащиты (газовый баллончик, карманную сирену, электрошоковое устройство);
- ✓ войдя в темный подъезд и увидев незнакомца, обернитесь и крикните в дверной проем: «Подождите, я сейчас выйду!»;
- ✓ никогда не садитесь в машину для сопровождения незнакомого человека к какому-либо месту.
- ✓ не кладите кошелек в прозрачные сумки и пакеты;
- ✓ храните кошелек в среднем отделе сумочки или во внутреннем застегивающемся кармане;
- ✓ избегайте мест большого скопления людей.

Нападения в общественном транспорте. Поездки в общественном транспорте небезопасны, особенно в ночное время суток. Поэтому по возможности садитесь поближе к другим пассажирам или к водителю. Никогда не оставайтесь в вагоне поезда, из которого все вышли. Автобусные остановки и станции поездов также могут оказаться опасными.

Старайтесь держаться хорошо освещенных мест и групп людей, избегая беспорядочных скоплений народа. Если неуправляемая толпа движется в вашем направлении, отходите в сторону. Если вы добрались до нужного вам места и ждете, что за вами приедут, не стойте в темных и уединенных закоулках.

Назначайте встречу в хорошо освещенных местах или оживленных помещениях. Если вы решили воспользоваться услугами такси, то разумной предосторожностью будет иметь при себе телефон известной вам фирмы, чтобы знать тех, к кому вы обращаетесь. Если вам нужно заказать такси в присутствии посторонних, старайтесь, чтобы вас не подслушивали. Спросите у диспетчера, какой номер будет у вашего автомобиля, выясните имя шофера. Лучше позаботиться, чтобы фирма сообщила водителю ваше имя: когда такси подъедет, эту информацию можно будет сверить. Постарайтесь занять заднее сиденье и воздерживайтесь от обсуждения ваших личных дел. Если личность водителя вызывает сомнения, попросите его высадить вас в ближайшем многолюдном месте.

Задание 1. Дополните предложения

1. «Социальные опасности – это опасности, возникшие в ... и получившие широкое распространение в обществе и угрожающие жизни и здоровью людей».
 - 1) государстве
 - 2) городской среде
 - 3) социуме
2. «Толпа – большое, ... скопление людей».
 - 1) бесструктурное
 - 2) организованное
 - 3) ограниченное
 - 4) воинствующее
3. Массовые беспорядки – ... против общественной безопасности, заключающееся в ... и участии в массовых беспорядках, сопровождающихся ..., погромами, поджогами, уничтожением имущества, применением ..., взрывчатых веществ или взрывных устройств, а также оказанием вооруженного сопротивления представителю власти.
 - 1) насилием
 - 2) организации
 - 3) преступление
 - 4) огнестрельного оружия

Задание 2. Выберите все правильные ответы.

1. **Какие из перечисленных признаков относятся к трактовке понятия “массовые беспорядки” в Уголовном Кодексе Российской Федерации?**
 - 1) организация массовых беспорядков, сопровождавшихся насилием, погромами, поджогами, уничтожением имущества, применением оружия, взрывных устройств, взрывчатых, отравляющих либо иных веществ и предметов
 - 2) участие в массовых беспорядках
 - 3) склонение, вербовка или иное вовлечение лица в совершение действий
 - 4) направленное применение физической силы против себя, против иного лица, группы лиц
 - 5) призывы к массовым беспорядкам, а равно призывы к насилию над гражданами
 - 6) применение физической силы, результатом которой являются телесные повреждения, смерть, психологическая травма
2. **Какие из перечисленных действий необходимо выполнить, чтобы не пострадать в месте массового скопления?**
 - 1) избегайте больших скоплений людей
 - 2) присоединитесь к толпе
 - 3) оказавшись в месте массового скопления людей, найдите заранее ходы отступления
 - 4) если оказались в толпе, не пытайтесь выбраться из неё
 - 5) если толпа пришла в движение, старайтесь передвигаться вместе со всеми, по течению
 - 6) не хватайтесь за поручни, перила, различные предметы
 - 7) любыми способами старайтесь удержаться на ногах
 - 8) если вы что-то уронили, наклонитесь, чтобы поднять

9) если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги

3. Какие из перечисленных видов ответственности предусмотрены за участие в массовых беспорядках?

- 1) административная
- 2) правовая
- 3) уголовная
- 4) гражданско-правовая
- 5) дисциплинарная

Практическая работа №6 (2 часа)

Тема: Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций

Цель работы: - сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма;

- овладеть знаниями о роли государства в противодействии терроризму;
- уметь различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им;
- изучить порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции..

Вопросы для обсуждения:

1. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта.
2. Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).
3. Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций

Теоретическая часть:

Терроризм – серьезный вызов национальной безопасности России. Как угроза национальной безопасности терроризм охватывает своим деструктивным воздействием все основные сферы общественной жизни страны. Непосредственные насильственные посяательства на жизнь, здоровье и имущество граждан, а также на материальные объекты различного назначения не только влекут за собой тяжкий ущерб для безопасности населения и экономики страны, но и одновременно подрывают устойчивость политической системы общества, стабильность государства, веру граждан в свое государство, способствуют подрыву авторитета власти среди населения, а в ряде случаев даже парализуют действия властей.

Как криминальное явление терроризм – противоправные, уголовно наказуемые деяния, выражающиеся в совершении взрывов, поджогов или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в этих целях. Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите.

Общие рекомендации. Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов. Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не

оставляйте свой багаж без присмотра. У семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты своих близких и родственников. Необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации. В случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы. Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения. В доме укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов. Организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков.

Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом. Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством. В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять? Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания. Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту, кондуктору). Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране. Во всех перечисленных случаях:

- ✓ не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
- ✓ зафиксируйте время обнаружения предмета;
- ✓ постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- ✓ обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п. Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами, - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Признаки, по которым можно выявить террористов. Деятельность террористов не всегда бросается в глаза. Но вполне может показаться подозрительной и необычной. Если признаки странного поведения очевидны, необходимо немедленно сообщить об этом в силовые структуры. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения и т.д. Не пытайтесь их останавливать сами, вы можете стать первой жертвой. Будьте особо бдительными и остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону; если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку, - будьте внимательны - под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы; лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов.

Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами. Особенно, если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи (в кинотеатре или на празднике). Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или багаже. Если Вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица - специалисты утверждают, что

преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточенно, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читают молитву.

Ни в коем случае не поднимайте забытые вещи: сумки, мобильные телефоны, кошельки и т.п., не принимайте от незнакомых лиц никаких подарков, не берите вещей с просьбой передать другому человеку. Меры предосторожности во время пребывания в местах массового скопления людей Террористы часто выбирают для атак места массового скопления людей.

Помимо собственно поражающего фактора террористического акта люди гибнут и получают травмы еще в результате давки, возникшей вследствие паники.

Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в местах массового скопления людей.

Избегайте больших скоплений людей. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.

Нельзя вливаться в толпу сбоку, нагибаться, поднимать с пола оброненные предметы, хвататься за деревья, столбы, ограду, поднимать руки над головой (сдавят грудную клетку) или опускать их вниз (при сжатии толпы руки не удастся поднять). Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но при первой же возможности попытайтесь выбраться из неё. • Наиболее безопасным является место, расположенное как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград.

Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки. Не держите руки в карманах.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию. Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

Любыми способами старайтесь удержаться на ногах. Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами по ходу движения толпы. Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок, продолжая попытки подняться.

Не присоединяйтесь к митингующим «ради интереса». Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди. Не стоит привлекать к себе внимание громкими репликами и выкрикиванием лозунгов, приближаться к агрессивно настроенным лицам и группам лиц, вмешиваться в происходящие стычки. Во время массовых беспорядков постарайтесь не оказаться в центре скопления как участников, так и зрителей -вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним. Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

Захват в заложники. Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом преступники могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

Если вам заявили, что вы взяты в заложники, и, например, заставляют выйти из помещения, не сопротивляйтесь. Если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними.

При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники. Сохраняйте спокойствие и самообладание.

Не проявляйте ненужного героизма, пытаясь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну. Решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов.

Будьте настороже. Сосредоточьте ваше внимание на звуках, движениях и т.п.

Неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

Не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство в помещении, занимайтесь физическими упражнениями.

Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе.

Будьте готовы к «спартанским» условиям жизни: неадекватной пище и условиям проживания, неадекватным туалетным удобствам. Если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены.

При наличии проблем со здоровьем убедитесь, что у вас с собой есть необходимые лекарства. Сообщите охранникам о проблемах со здоровьем. При необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств - говорите спокойно и кратко, не нервнируя бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешение.

Будьте готовы объяснить наличие у вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.

Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п.

Если вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что вы тоже человек. Покажите им фотографии членов вашей семьи. Не старайтесь обмануть их.

Если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте.

Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.

Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.

Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у вас шансов на спасение. ВАША ЦЕЛЬ - ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ! Помните, что, получив сообщение о захвате заложников, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по освобождению заложников неукоснительно соблюдайте следующие требования:

Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, не берите в руки брошенное террористами оружие либо их вещи, так как вас могут принять за преступника.

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Пожар в общественных местах – ситуация сложная и непредсказуемая. Не всем удастся выбраться из горящего здания.

Что может продлить жизнь и возможность выбраться. Что делать при пожаре в общественном месте в такой ситуации.

1. Закройтесь в помещении. Зазоры между входной дверью и элементами здания постарайтесь закрыть любыми средствами. Основная задача – не впустить дым в комнату.

2. Закройте вентиляционные решетки. Нельзя создавать тягу.

3. Найдите тряпки, используйте платки. Сделайте из них маски. Если есть вода, смочите их.

4. Если тряпок много, к примеру, занавески на окнах, драпировка мебели, то используйте их в качестве противопожарных средств. Их надо смочить и расстелить по полу. Чем больше воды, тем лучше.

5. Если дым стал все-таки проникать в помещение, то завернитесь в одну из тряпок, смоченную водой.

6. Ищите любые выходы из комнаты. Это могут быть чердачные люки, выходя на пожарные лестницы.

7. Постарайтесь через окно, не разбивая стекло, дать о себе знать. Можно на время открывать его, выбрасывая на улицу предметы мебели, тряпки. Основная задача – обозначить место вашего нахождения.

8. Не прыгайте из окна, если представители МЧС не подготовили средства приема.

Действия при обрушениях зданий и сооружений. Что делать, если произошел подрыв здания?

1. Во время подрыва необходимо лечь на пол, желательно используя в качестве дополнительной защиты парту или стол, прикрыть руками голову от осколков и поджать под себя ноги, сокращая до минимума возможную площадь поражения.

2. Если же после подрыва не произошло полного обрушения и вас не завалило обломками здания, а обстоятельства позволяют, то укройтесь под главными стенами, отойдите от перегородок, зеркал, люстр и других предметов интерьера, обломки и осколки которых способны причинить вред здоровью.

3. Если вашему здоровью ничего не угрожает (например, пожар), то ожидайте указания от администрации учреждения (при нахождении в школе – от администрации школы или классного руководителя). Взрослым понадобится некоторое время для оценки обстановки и принятия решения об эвакуации.

Если произошло обрушения здания и вы оказались под завалом, то необходимо предпринять следующие действия:

1. Попытайтесь преодолеть панические настроения, не падать духом и предпринять все возможное, чтобы выжить.

2. При необходимости и наличии такой возможности окажите себе первую помощь, постепенно адаптируйтесь, приспособьтесь к обстановке, пытаясь одновременно найти возможный выход. Постарайтесь определить, где вы находитесь и есть ли рядом другие люди.

3. Постарайтесь защитить органы дыхания от пыли – дышите через платок или ткань одежды, желательно смоченной водой. Зовите на помощь только тогда, когда услышали рядом голоса спасателей, что также защитит органы дыхания от пыли и избавит от ненужных затрат энергии.

4. Сигналы, привлечь внимание спасателей.

5. При длительном нахождении под завалом не пользуйтесь спичками или зажигалками, так как при утечке газа возможен взрыв или пожар.

6. Если единственный путь выхода – это узкий лаз, то попытайтесь протиснуться через него. Для этого расслабьте мышцы и двигайтесь, прижали локти к телу.

Задание 1. Решить ситуационные задачи

1. Расскажите о ваших действиях в случае обнаружения вами взрывоопасных устройств и предметов.
2. Перечислите общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.
3. Расскажите о ваших действиях, если в здании, где вы находитесь, произошёл взрыв.
4. Вы один (одна) дома. К вам позвонили в дверь и представились работниками коммунальных служб (слесарями, электриками и т. п.). Ваши действия?
5. Вам позвонил незнакомый человек. Ссылаясь на одного из ваших знакомых, которому вы безусловно доверяете, он просит вас выйти на улицу (в подъезд) и оказать помощь хорошим людям. Ваши действия в такой ситуации?
6. Вы возвращаетесь домой, на пустынной улице к вам подошёл незнакомец и назойливо предложил познакомиться и пойти вместе. Ваши действия?
7. Вас завалило обломками в результате взрыва при террористическом акте. Ваши действия?

Практическая работа №7 (2 часа)

Тема: Природные чрезвычайные ситуации

Цель работы: -овладеть знаниями о способах безопасного поведения в природной среде, умением применять их на практике;

- знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера;
- сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.

Вопросы для обсуждения:

1. Природные чрезвычайные ситуации.
2. Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи).
3. Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды.
4. Опасные геологические явления и процессы: землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады.
5. Опасные гидрологические явления и процессы: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины.
6. Опасные метеорологические явления и процессы: бури, ливни, град, мороз, жара.
7. Чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждение.
8. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

1. Наводнение – это временное затопление значительной части суши водой в результате действий сил природы. Если во время наводнения вода застала вас в поле, то вы:

- 1) если поблизости есть стог сена или скирда соломы, заберётесь на них;
- 2) останетесь на месте и будете ждать помощи;
- 3) попытаетесь убежать от надвигающегося потока под углом 45° к нему;

- 4) попытаетесь убежать от надвигающегося потока под углом 90° к нему;
- 5) срочно будете выходить на возвышенное место.

2. Развитие цивилизации, под которой мы понимаем прогресс науки, техники, экономики, индустриализацию сельского хозяйства, использование различных видов энергии, вплоть до ядерной, создание машин, механизмов, применение различных видов удобрений и средств для борьбы с вредителями, значительно увеличивает количество вредных факторов, негативно воздействующих на человека. Важным элементом в обеспечении жизнедеятельности человека становится защита от этих факторов. Что является интегральным показателем безопасности жизнедеятельности?

- 1) защита от воздействия опасных и вредных факторов производственной среды;
- 2) защита от всех видов опасности;
- 3) продолжительность жизни;
- 4) соблюдение правил техники безопасности на производстве и в быту;
- 5) соблюдение производственной санитарии.

3. Опасные природные явления или процессы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей, человеческим жертвам, разрушению и уничтожению материальных ценностей, называются:

- 1) экологические ЧС;
- 2) социально-политические конфликты;
- 3) стихийные бедствия;
- 4) техногенные ЧС.

Практическая работа №8 (2 часа)

Тема: Психическое здоровье и психологическое благополучие

Цель работы: - изучить основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;

- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им

Вопросы для обсуждения:

1. Критерии психического здоровья и психологического благополучия.
2. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие.
3. Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёсшим психотравмирующую ситуацию).
4. Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья

Теоретическая часть:

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». В общем понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: духовное здоровье и физическое.

Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, физическое – нашего тела. Духовное и физическое здоровье – две неразделимые части нашего общего здоровья, которые должны находиться в постоянном гармоничном единстве.

Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль важен для поддержания физического здоровья.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире, от умения определить свое положение в окружающей среде, свое отношение к людям, вещам, знаниям и т. д. Достигается оно умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, а также своих возможностей и желаний.

Физическое здоровье зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Оно требует отказа от употребления алкоголя, наркотиков, от курения и других вредных привычек.

Человек должен одинаково заботиться об укреплении духовного и физического здоровья. Если он здоров физически, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя хорошо. Человек – не просто высокоорганизованная биологическая система, но и организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на его физическом и психологическом самочувствии. Поэтому с духовным здоровьем тесно связано **социальное здоровье**.

Говоря о социальном здоровье, мы имеем в виду условия жизни, труда, отдыха, питания, жилищные условия, а также уровень культуры, воспитания и образования.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психологическое благополучие – это состояние целостное психическое состояние личности, включающее спокойный фон настроения с преобладанием позитивных эмоций, способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения, осознание целей своей жизни, стремление к их достижению.

Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие: отношения в семье и окружении, работа, учёба или другая деятельность, степень ответственности, финансовое благополучие, жилищные условия, темперамент, питание, стрессовые ситуации.

Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья: раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёсшим психотравмирующую ситуацию. Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья: здоровый образ жизни, занятие любимым делом.

Задание 1. Выполнить тестовые задания

1. Как называются переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния и удовлетворения его потребностей?

- 1) чувства
- 2) эмоции
- 3) страх

2. Одинакова ли эмоциональность у всех людей?

- 1) да, у всех
- 2) да, но только у родственников
- 3) нет

3. Как называется способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных эмоций?

- 1) психологическая уравновешенность
- 2) психологическая адекватность
- 3) психологический комфорт

4. В каком возрасте происходит воспитание психологической уравновешенности?

- 1) в детском
- 2) в подростковом
- 3) во взрослом

5. Как называется необоснованно высокая оценка своих возможностей, не имеющая под собой реальной почвы?

- 1) самозначимость
- 2) уверенность
- 3) самоуверенность

6. Развитие своих умственных способностей, приобретение знаний и умений для полезной деятельности называется ...

- 1) самосовершенствованием
- 2) самовоспитанием
- 3) самооценкой

7. На чем держится авторитет человека и его уверенность в себе?

- 1) на почве полезной деятельности
- 2) на самоуверенности
- 3) на количестве друзей

8. Что повышает значимость в собственных глазах и добавляет уверенности в себе?

- 1) когда вас считают хорошим учеником
- 2) когда вас считают хорошим спортсменом
- 3) все перечисленное

9. Что является одной из составляющих психологической уравновешенности?

- 1) умение преодолеть стресс
- 2) умение выйти сухим из воды
- 3) умение помогать родителям

10. Надо ли анализировать свои поступки, определять как к вашему поведению относятся окружающие?

- 1) да, всегда
- 2) да, но только с близкими
- 3) нет

Практическая работа №9 (2 часа)

Тема: Конфликты и способы их разрешения

Цель работы: - изучить основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;

- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «конфликт». Стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении; конфликты в малой группе.
2. Факторы способствующие и препятствующие эскалации конфликта.
3. Способы поведения в конфликте. Деструктивное и агрессивное поведение.
4. Конструктивное поведение в конфликте. Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, виды эмоциональной регуляции.
5. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта.
6. Ведение переговоров при разрешении конфликта.
7. Опасные проявления конфликтов. Способы противодействия проявлению насилия

Теоретическая часть:

Конфликт — это ситуация, когда две или более стороны имеют противоречивые интересы, цели или взгляды, что может привести к напряжённости, соперничеству или борьбе между ними.

Способы разрешения конфликта:

1. Диалог и переговоры.
2. Посредничество (медиация).
3. Арбитраж.
4. Компромисс.
5. Использование правовых средств.
6. Примирение.
7. Коммуникационные навыки.

Выбор подходящего способа разрешения конфликта зависит от множества факторов, включая характер конфликта, отношения между сторонами, их желание сотрудничать и доступные ресурсы.

Конфликты бывают следующих видов:

1. **Внутренний конфликт** — возникает внутри индивида из-за различных целей и множества ролей, которые, как ожидается, будет играть индивид.
2. **Межличностный конфликт** — происходит, когда два или более человека взаимодействуют друг с другом.
3. **Межгрупповой конфликт** — происходит между двумя или более группами в организации.
4. **Межорганизационный конфликт** — возникает между двумя организациями.

Задание 1. Выполнить тестовые задания

1. Что такое конфликт?

- 1) Столкновение целей и интересов взаимодействующих сторон, физический или психологический способ разрешения противоречий
- 2) Столкновение целей и интересов взаимодействующих сторон, острый способ разрешения противоречий, возникающих в процессе общения
- 3) Столкновение двух и более людей, физический способ разрешения противоречий, возникающих в процессе общения

2. Что является одной из самых распространённых причин конфликтов?

- 1) ситуация ограниченности ресурсов
- 2) ситуация ограниченности времени
- 3) ситуация ограниченности знаний

3. Как называется событие, запускающее открытый конфликт?

- 1) компромисс
- 2) спор
- 3) инцидент

4. Как называется высшая степень проявления конфликта?

- 1) мотивация
- 2) эскалация
- 3) кульминация

5. Как называется вариант разрешения конфликта, когда то из-за чего произошел конфликт делится пополам?

- 1) уступка
- 2) компромисс
- 3) переговоры

6. Как называется ситуация разрешения конфликта, когда один из конфликтующих отдает то, из-за чего произошел конфликт другому конфликтующему?

- 1) уход
- 2) принуждение

3) уступка

7. Как называется стадия конфликта, когда первоначальное противоречие снимается в результате переговоров?

1) замораживание конфликта

2) эскалация конфликта

3) размораживание конфликта

8. От чего зависит форма разрешения любого конфликта?

1) от принадлежности к определенному полу участников взаимодействия

2) от возраста участников взаимодействия

3) от стиля поведения участников взаимодействия

9. Как называется третья, независимая сторона разрешения конфликта, когда конфликтующие не доверяют друг другу?

1) судья

2) модератор

3) адвокат

10. Как называется ситуация, когда третья сторона помогает участникам конфликта договориться, помириться?

1) медиация

2) медитация

3) капитуляция

Практическая работа №10 (2 часа)

Тема: Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия

Цель работы: - изучить основы безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «общение». особенности общения людей, принципы и показатели эффективного общения. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа».
2. Способы психологического воздействия. Психологическое влияние в малой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма.
3. Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации. Убеждающая коммуникация. Этапы убеждения.
4. Подчинение и сопротивление влиянию. Манипуляция в общении. Цели, технологии и способы противодействия. Манипулятивное воздействие в группе. Манипулятивные приёмы.
5. Манипуляция и мошенничество

Теоретическая часть:



Функции общения

- **информационно-коммуникативная** – для передачи информации в процессе общения необходимо удачно выбрать форму сообщения информации, речевые средства и ситуацию информирования, предвидеть реакцию партнера, учесть его индивидуальные особенности, уметь конкретизировать информацию по ходу высказывания;
- **познание людьми друг друга** – осуществляется на основе умения анализировать внешнее поведение людей – позу, жесты, мимику, микроимику, изменять собственную стратегию общения, в зависимости от изменений эмоционального состояния, выразительного поведения партнера;

- **организация межличностных взаимоотношений** – предполагает проявление интереса к другому человеку, осознание себя активным равноправным участником взаимодействия, способным направленно формировать взаимоотношения;
- **взаимовлияние людей друг на друга** – проявляется в стремлении сделать так, чтобы собеседник увидел предмет, о котором идет речь нашими глазами, в поиске "слабых точек" в системе его аргументов и факторов, которые помогут управлять поведением партнера.

Эмпатия — это способность почувствовать и понять эмоции других людей. Эмпатичная личность может поставить себя на место другого человека и понять то, что он ощущает: грусть, радость, печаль, боль. Эмпатия позволяет проявлять заботу и сочувствие к другим людям, лучше взаимодействовать и строить отношения с окружающими.

Эмпатия — это не только ценная человеческая черта, но и мощный инструмент для успеха в профессиональной сфере. Развитие эмпатии способно улучшить коммуникацию, лидерские навыки и умения разрешения конфликтов — и даже повысить удовлетворённость работой. Уровень эмпатии означает степень развитости способности чувствовать и переживать.

Всего существует 3 уровня: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень эмпатии говорит о проблемах с социализацией, индивиду трудно установить эмоциональный контакт и поддерживать отношения с кем-либо. Чаще всего это «закрытые» одиночки, которые ведут себя отстраненно или же агрессивно. Просто потому, что они не умеют по-другому, их не научили родители или они видели только такой пример общения.

Средним уровнем обладают люди, которые могут понимать чувства других и проявлять сострадание, сопереживание и оказывать нужную поддержку. Но им трудно построить отношения с кем-либо.

Высокий уровень эмпатии говорит о том, что перед нами эмпатичный человек, который способен понять любого, потому что у него сильный эмоциональный интеллект. Это значит, что он может уловить даже незначительные перемены в настроении собеседника и дать тот уровень поддержки, который ему необходим в данный момент.

Задание 1. Решить ситуационные задачи.

Задача 1 Вы недавно назначены менеджером по кадрам. Вы еще плохо знаете сотрудников фирмы, сотрудники еще не знают вас в лицо. Вы идете на совещание к генеральному директору. Проходите мимо курительной комнаты и замечаете двух сотрудников, которые курят и о чем-то оживленно беседуют. Возвращаясь с совещания, которое длилось один час, вы опять видите тех же сотрудников в курилке за беседой.

Вопрос. Как бы вы поступили в данной ситуации? Объясните свое поведение.

Задача 2 Вы начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту.

Вопрос. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

Задача 3 Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт.

Вопрос. В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

Задача 4 Руководитель принял на работу специалиста, который должен работать в подчинении у его заместителя. Прием на работу не был согласован с заместителем. Вскоре проявилась неспособность принятого работника выполнять свои обязанности. Заместитель служебной запиской докладывает об этом руководителю.

Вопрос. Как бы вы поступили на месте руководителя? Проиграйте возможные варианты.

Задача 5 В ответ на критику со стороны подчиненного, прозвучавшую на служебном совещании, начальник начал придирается к нему по мелочам и усилил контроль за его служебной деятельностью.

Вопрос. В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию

Практическая работа №11 (2 часа)

Тема: 11 Психологическое влияние в больших группах

Цель работы: - формировать у обучающихся понимание психологических механизмов воздействия на большие группы людей и способов защиты от манипулятивных влияний.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическое влияние в больших группах.
2. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание).
3. Деструктивные и псевдопсихологические технологии.
4. Противодействие вовлечению молодежи в противозаконную и антиобщественную деятельность

Теоретическая часть:

Психологическое воздействие — это целенаправленное влияние на мысли, чувства и поведение человека или группы людей с целью изменения их восприятия и принятия решений. Оно может осуществляться как сознательно, так и бессознательно, и включает широкий спектр методов — от прямого убеждения до тонкой манипуляции.

Структура и характеристики психологического влияния.

Оно имеет сложную структуру, которая включает в себя несколько ключевых элементов:

Источник. Это человек или группа, которая осуществляет эффект. Источником могут быть лидеры мнений, СМИ, авторитетные фигуры или даже близкое окружение.

Объект. Это аудитория, на которую направлено действие. В зависимости от численности и особенностей аудитории (индивидуальной или групповой), выбираются различные методы.

Методы и каналы. Психологическое влияние может осуществляться через вербальные и невербальные средства, такие как речь, жесты, мимика, визуальные образы, музыка.

Основные каналы — это личное общение, средства массовой информации, социальные сети.

Результат. Целью может быть изменение мнения, убеждений, эмоционального состояния или поведения объекта.

Характеристики психологического влияния:

Направленность. Воздействие может быть целенаправленным (например, рекламная кампания) или спонтанным (эмоциональная реакция на событие).

Интенсивность. Оно может быть слабым или сильным в зависимости от методов и частоты воздействия.

Осознанность. Объект может осознавать, что на него воздействуют, или же влияние может происходить незаметно. Особенности восприятия информации большими группами

Психологическое воздействие на большие группы людей имеет свои особенности. Коллективное восприятие информации существенно отличается от индивидуального:

Эффект толпы. В группе усиливается эмоциональная реакция. Люди склонны подражать поведению окружающих, что может приводить к быстрому распространению эмоций и мнений. Снижение критического мышления. В больших группах люди менее склонны подвергать информацию сомнению, особенно если ее поддерживают большинство или авторитетные фигуры. Влияние массовых коммуникаций. Современные средства массовой информации и социальные сети создают мощные каналы для быстрого распространения информации.

Эффект вирусного распространения усиливает воздействие на аудиторию, заставляя людей принимать решения под давлением времени или эмоций.

Роль лидеров и авторитетов. В больших группах мнение лидеров оказывает решающее влияние. Их слова и действия часто становятся ориентиром для принятия решений. Социальные стереотипы и нормы. Коллективное восприятие часто опирается на существующие стереотипы и социальные установки, что может усиливать воздействие информации, соответствующей этим нормам.

Таким образом, понимание механизмов воздействия на большие группы людей позволяет не только эффективно использовать психологическое влияние в позитивных целях, но и защищаться от манипуляций.

Деструктивные психологические технологии воздействуют на личность и общество таким образом, чтобы разрушить или подорвать стабильность, уверенность и независимость человека. Эти методы, как правило, используются для манипуляции множеством людей, их сознанием и поведением.

Деструктивные технологии можно классифицировать по ряду признаков:

Манипуляция сознанием — это воздействие на людей с целью изменить их восприятие реальности, замутить их способность к объективной оценке событий и действий. Этот тип включает в себя использование гипноза, скрытую рекламу, психологическое внушение и другие формы скрытого воздействия.

Когнитивная манипуляция — включают в себя методы, направленные на изменение мышления и восприятия. Это может быть введение ложных убеждений, подавление критического мышления, введение и поддержание страха или неуверенности через пропаганду или массовую информацию.

Эмоциональное давление — хитрости, основанные на создании у человека чувства вины, страха или стыда. Это может быть как прямое эмоциональное воздействие, так и скрытое давление через использование стереотипов, символов и атрибутов, которые вызывают у человека сильные эмоции.

Психологическая эксплуатация — методы, при которых индивидуумы или группы используют уязвимости и слабости других людей, чтобы манипулировать их решениями, поведением или даже жизнями. Это может включать эксплуатацию семейных проблем, социальных комплексов или финансовых трудностей.

Социальная изоляция — создание ситуации, при которой индивид или группа ощущают одиночество, утрату связи с внешним миром, что делает их восприимчивыми к деструктивным влияниям. Эта техника включает в себя использование страха или давления для исключения кого-то из социальной сети или сообщества, тем самым снижая его сопротивление манипуляциям.

Задание 1. Выполнить тестовые задания

1. Манипуляции в общении бывают необходимы когда:

- 1) человек не имеет сил, уверенности для достижения своего желания
- 2) боится открыто заявить о своих претензиях и предпочтет скрытым воздействием добиваться своего
- 3) оба варианта верны

2. Одним из способов психологического бездействия, при помощи которого формируется толпа и осуществляются те или иные действия.

- 1) подражание

2) внушение

3) убеждение

3. К основным психологическим способам воздействия в процессе общения относят:

1) убеждение

2) психическое заражение

3) все ответы верны

4. Формируясь прижизненно под влиянием социальных воздействий ВПФ человека:

1) меняют свою психологическую структуру

2) остаются неизменными

3) подвергаются незначительным изменениям

5. Для лучшего психологического воздействия могут использоваться:

1) запахи

2) все ответы верны

3) цвета

6. Основные требования к убеждению

1) все ответы верны

2) аргументированность

3) последовательность

7. Один из основных способов информационного психологического воздействия личности или группы на других участников с помощью передачи различных по содержанию сообщений (уговоров, угроз, слухов, шантажа).

1) убеждение

2) внушение

3) подражание

8. Заражение — это:

1) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу

2) бессознательная, невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям

9. Основные виды воздействия делятся на:

1) осознанные – человек понимает суть своего воздействия и видит конечный результат, к которому стремится (такой вид чаще встречается в деловом общении)

2) лингвистические (иначе их называют коммуникационными) – это психологическое воздействие на человека с помощью речи (во время диалога, дискуссии)

3) поведенческие – это управление сознанием с помощью действий, ситуаций, поступков (в этом случае речь служит лишь дополнением)

10. Какие три фактора должны влиять на человека, что бы его мировоззрение заметно изменилось?

1) генетика, окружающая среда, боль

2) кружение, гнев, генетика

3) генетика, воспитание, окружающая среда

11. Какую функцию выполняют механизмы психологической защиты у человека?

1) функцию управления своими психологическими защитами и акцентуациями характера

2) функцию стража нашего психического здоровья, нашего «Я» от воздействия стрессов, неудач, повышенной тревожности; от неприятных, разрушающих мыслей, от внешних и внутренних конфликтов вызывающих негативное самочувствие

3) добиваться успехов в жизни, т.е. переходить из «неудачников» в «победители»

12. В качестве субъектов социальных влияний могут выступать:

1) все ответы верны

2) как человек, отдельная личность

3) общности

13. Манипуляции – это:

- 1) неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении
- 2) осознанное или бессознательное поведение человека, направленное на воспроизведение поступков и действий других людей
- 3) скрытое управление личностью, такое психологическое воздействие на человека, которое призвано обеспечить негласное получение манипулятором односторонних преимуществ, но так, чтобы у партнера сохранялась иллюзия самостоятельности принятых решений

14. К методам психологического воздействия относятся:

- 1) эксперимент
- 2) дискуссия
- 3) наблюдение.

Практическая работа №12 (2 часа)

Тема: Влияние цифровой среды на жизнь человека.

Цель работы: -освоить понятия: вирусы, троянские программы, вредоносное программное обеспечение, фишинг, спам;

- освоить действия, направленные на обеспечение цифровой безопасности;
- развить навыки поведения в Интернете.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека.
2. Приватность, персональные данные.
3. «Цифровая зависимость», её признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники.
4. Правила безопасного поведения в цифровой среде. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, правила защиты от мошенников.
5. Правила безопасного использования устройств и программ

Теоретическая часть:

Цифровая среда

Пространство, доступ в которое осуществляется посредством электронных устройств и в котором с помощью программных средств происходит активное взаимодействие людей между собой или людей с электронными сервисами: создание поисковых запросов и получение информации по ним, публикация постов, фото- и видеоматериалов, отправка сообщений.

Пользуясь различными гаджетами, подключаясь к Интернету, мы погружаемся в цифровую среду – быстро меняющееся и динамично реагирующее на наши запросы пространство, которое формирует интернет-сайты, поисковые серверы, социальные сети и форумы, мессенджеры, мобильные приложения, электронные почтовые сервисы, компьютерные игры.

В цифровой среде люди выступают как цифровые сущности – аккаунты и профили (анонимные и персональные). Пользователь цифровой среды действует в ней, с одной стороны, как активный потребитель информации (выбирает контент, формирует поисковые запросы), а с другой стороны, как создатель и распространитель контента (размещает сообщения, комментарии, фото и видео информацию).

Большинство интернет-пользователей чувствуют себя в цифровой среде достаточно защищенными, но, несмотря на то, что в виртуальном пространстве действуют государственные законы, общепринятые нормы поведения и даже формируются новые правила (сетевой этикет), гарантий полной безопасности не существует.

Это обусловлено совокупностью факторов:

В цифровом пространстве отсутствует контакт «лицом к лицу». Замена его взаимодействием цифровых сущностей создает иллюзию анонимности, что снижает у

некоторых людей степень ответственности за свои поступки и вызывает желание нарушить правила поведения и этические нормы, которые они в реальной жизни, как правило, соблюдают.

Другое заблуждение, свойственное пользователям цифровой среды – иллюзия приватности – необоснованная уверенность в том, что он полностью контролирует размещенную информацию, включая персональную. Сведениями личного характера могут воспользоваться злоумышленники в корыстных целях.

При работе в цифровом пространстве необходимо помнить об угрозе заражения цифровых устройств вредоносными программами, которые могут вывести технику из строя или привести к потере пользователем данных. В цифровом пространстве присутствуют персоны, противоправную деятельность которых полностью предотвратить невозможно. Об обеспечении безопасности в цифровой среде заботятся как на индивидуальном, так и на общественном и государственном уровнях: принимаются специальные цифровые законы, выпускаются антивирусные программы, владельцы социальных сетей разрабатывают и обновляют правила поведения в них. Но каждый пользователь должен лично принимать участие в обеспечении собственной безопасности.

Основные опасности цифровой среды

Электронные риски или киберриски, угрожающие самому устройству (планшету, ноутбуку, смартфону), установленным на нем программам, банковским счетам, паролям (трояны, вирусы, кибератаки).

Информационные риски, угрожающие сознанию владельца цифрового устройства (цифровая зависимость, фальшивые новости, вовлечение в деструктивные группы, психологические травмы).

Цифровая зависимость - серьезная социальная и медицинская проблема.

Необходимо обратить внимание:

- если пользователь бесцельно и хаотично ищет что-то в Интернете;
- постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах;
- много времени (более 7-8 часов каждый день) проводит за компьютерной игрой (или игрой на смартфоне) и общением в социальных сетях;
- непрерывно смотрит фильмы, видеоролики, сериалы через Интернет;
- совершает множество бесконтрольных покупок в Интернете;
- постоянно читает новости;

Патологическая склонность к играм, в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн -видеоигры; ВОЗ с 01.01.2022 включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств.

Опасный контент

Информационные материалы, способные причинить моральные страдания человеку, нанести урон его психике.

Хищные персоны – манипуляторы, вербовщики в деструктивные движения, мошенники, интернет-тролли.

Вербовщики – люди, занимающиеся привлечением к какой-либо деятельности (зачастую преступной).

Троллинг – провокативное и издевательское общение в соцсетях.

Правила поведения

- быть внимательным к тем, кто пытается стать вашим виртуальным другом;
- не сообщать незнакомым или малознакомым людям информацию о себе(адрес, номер телефона, место учебы), если кто-то настойчиво хочет ее получить, сказать об этом взрослым;
- свой профиль держать закрытым;

Электронные риски угрожают электронным устройствам и программному обеспечению.

Программы, приложения

Программами принято называть программное обеспечение (ПО), используемое на компьютере;

Приложениями принято называть ПО, используемое на смартфонах и планшетах;

Вредоносное программное обеспечение -это программы, предназначенные для осуществления несанкционированного доступа к информации или ресурсам информационной системы и воздействия на них.

Наиболее распространенные виды вредоносного ПО :

-вирусы – внедряются в программы, распространяются по каналам связи, могут удалить операционную систему, отдельные файлы, блокировать работу пользователей; потребляют ресурсы системы, занимают место на накопителях информации;

-троянские программы (трояны) – проникают в компьютер под видом легального ПО, могут собирать данные банковских карт, нарушать работоспособность компьютера и даже использовать IP-адрес пользователя.

Опасные явления в Интернете

Фишинг (рыбная ловля, выуживание) – вид Интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальной информации. Нередки случаи, когда пользователь получает письмо (или сообщение в социальной сети) от банка, в котором у него оформлена карта (или интернет-магазина, в котором он делал заказ), содержащее ссылку на сайт этого банка (интернет-магазина). Адрес в ссылке будет практически неотличим от реального, визуально знакомого. Пройдя по этой ссылке, потенциальная жертва мошенничества попадает на страницу, где ей будет предложено заполнить специальную форму – ввести личные данные, данные банковской карты (логин, пароль), номер телефона.

Спам – распространенное явление в Интернете, которое можно назвать условно мошенническим.

Как правило, спам-сообщения носят рекламный или агитационный характер. Например, это может быть реклама новой акции в каком-либо магазине, письмо с просьбой помочь человеку, попавшему в беду. Спам может нанести вред компьютеру, причинить неудобства пользователю, поскольку открытие некоторых сообщений может повлечь за собой установку вредоносного ПО. Если попасть в базу рассылки спамеров, сообщения от них будут поступать постоянно. Считается, что первая спам-рассылка была осуществлена в конце XIX века с помощью телеграфа: когда компания «Вестерн Юнион» разрешила отправку телеграмм сразу нескольким адресатам, ряд британских политиков получили рекламное сообщение о предлагаемых им услугах дантиста. Установлено, что 45% всех отправленных электронных писем являются спамом.

Социальная инженерия – совокупность приемов, направленных на получение несанкционированного доступа к конфиденциальной информации и основанных на знании особенностей психологии людей. Мошеннические схемы и технологии постоянно совершенствуются.

Пуш-уведомления – небольшие всплывающие окна на экране устройства. Уведомления могут выводиться на экране любого устройства, имеющего область оповещений.

Защита

критичное отношение ко всем входящим сообщениям. Если вас просят перевести деньги, сообщить пароль, код, пришедший по СМС и т. п, то предпринимать действия рекомендуется только после проверки подлинности сообщения и его источника.

Правила кибергигиены

Соблюдение ряда простых правил поможет вам если не полностью обезопасить компьютер и мобильные устройства, то по крайней мере снизить риск их заражения, а также сохранить ваши средства и персональные данные.

Как и что скачивать:

- постоянно пользуйтесь антивирусным программным обеспечением, регулярно обновляйте и не отключайте его;

- скачивайте только проверенные программы и приложения из надежных источников, читайте отзывы от них (вас должно насторожить, если при установке приложение запрашивает слишком много прав);
- скачивайте только те программы и приложения, которые вам действительно нужны;
- избегайте скачивания различных «расширений» и «улучшителей» функционала для широко распространенных приложений;

Как защититься от вредного вредоносного ПО

- проверьте права установленных у вас приложений, поставьте ограничения;
- избегайте подписки на пуш-уведомления сайтов в браузерах (это наделит владельцев этих сайтов обширными возможностями);

Как защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться личными данными

- не рекомендуется переходить по ссылкам и заполнять формы, в которых необходимо указывать личные данные; Если вам нужно выполнить какие-либо операции с банковской картой, сделайте это с помощью официального сайта банковского учреждения;
- номер и пин-код банковской карты, логины и пароли от личных кабинетов должны знать только вы и на всякий случай ваши родители (на письма, сообщения, звонки с просьбой уточнить/перепроверить/подтвердить личные данные отвечайте отказом, а о поступившем предложении сообщите взрослым);
- не храните пин-коды от карт рядом с самими картами. Запишите в мобильный телефон номер службы поддержки банка или установите мобильное приложение от банка, чтобы в случае утери или кражи карты можно было сразу же обратиться в банк и заблокировать карту;
- не разрешайте фотографировать документы и банковские карты, если кто-то предпринял эти попытки, сообщите взрослым;
- относитесь к копиям ваших документов (электронным и бумажным) так же внимательно, как и к самим документам, не оставляйте их на виду и постарайтесь не пересылать их по электронной почте;
- если вам на электронную почту пришло сообщение от финансового учреждения с просьбой перейти по ссылке и заполнить некую форму, перенаправьте это письмо в службу безопасности финансового учреждения, таким образом вы сможете предотвратить мошеннические действия в отношении себя и других пользователей;
- если не хотите получать уведомления от компаний или интернет-магазинов, не соглашайтесь на рассылку от них сообщений или направьте письмо с просьбой исключить вас из списка рассылки;

Правила создания и хранения паролей

- всегда придумывайте сложные пароли;
- используйте разные пароли для разных устройств;
- периодически меняйте пароли;
- старайтесь не записывать пароли на листках бумаги и не хранить их рядом с банковскими картами;
- используйте программы для хранения паролей;

Как защититься от спам-рассылок

- заблокируйте этих авторов, письма поместите в папку «Спам» или удалите;
- постарайтесь не оставлять без надобности ФИО , адрес электронной почты и телефон при совершении покупок;

Как обезопасить себя при совершении операций на электронных торговых площадках

- не вносите предоплату и не сообщайте данные своей карты, даже если покупка кажется вам очень выгодной (вас должно насторожить, если продавец создает иллюзию ажиотажного спроса на его товар, побуждая вас внести предоплату);
- внимательно читайте правила и условия пользования сайтами, если оставляете на нем свои персональные данные;

Задание 1. Дать развернутый ответ на вопросы:

1. С какими основными опасностями может столкнуться пользователь цифровой среды?
2. Запишите правила кибергигиены;
3. Какие виды вредоносного программного обеспечения вы знаете?
4. Как можно защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться вашими личными данными?

Практическая работа №13 (2 часа)

Тема: Достоверность информации в цифровой среде

Цель работы: - формирование навыков критического анализа информации и противодействия информационным угрозам в цифровой среде

Вопросы для обсуждения:

1. Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации. Проверка на достоверность. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда.
2. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений.
3. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита.
4. Ответственность за действия в Интернете. Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве

Теоретическая часть:

Цифровая среда предоставляет нам множество различных ресурсов, через которые мы можем получать новости и знания. Среди них можно выделить:

Новостные сайты и порталы — онлайн-ресурсы, которые публикуют актуальные события. Однако важно помнить, что даже крупные и известные издания могут публиковать непроверенные сведения.

Социальные сети — ВКонтакте, Телеграм, Одноклассники и другие платформы, где мы получаем информацию как от официальных ресурсов, так и от простых пользователей. Это может быть как полезным, так и опасным, так как часто в соцсетях распространяются слухи, фейки и манипуляции.

Форумы и блоги — это пространства для общения, обмена мнениями и обсуждения различных тем. Но здесь часто бывают и субъективные точки зрения, и недостоверные сведения.

Мобильные приложения — новостные ленты в приложениях, уведомления на телефоне, рекламные объявления и прочее. Важно учитывать, что не все из них обеспечивают проверку достоверности распространяемого материала.

Чтобы научиться отличать правду от вымысла, важно понимать, какие характеристики присущи различным типам данных.

Достоверная информация: Подтверждаемость — данные, которые могут быть проверены несколькими источниками, являются более надежными. Прозрачность источника — если ресурс четко обозначен, это помогает оценить его объективность. Например, признанные СМИ и экспертные мнения вызывают больше доверия.

Соответствие фактам — факты, изложенные в контексте, который соответствует реальности, а не манипулирует фактами или их интерпретацией.

Обоснованность — использование фактов, статистики, данных, на которых строится заявление.

Недостоверная информация: Отсутствие первоисточников или их анонимность — когда нельзя точно определить, откуда сведения пришли, это вызывает сомнения. Противоречивость

— если утверждение не совпадает с другими известными фактами или логически не выдерживает критики.

Провокационные заголовки и эмоции — частое использование преувеличенных фраз, сенсационных заголовков с целью привлечь внимание и вызвать эмоциональную реакцию без учета реальности. Манипуляции и фейки — искажение фактов с целью воздействия на мнение аудитории. Важно отметить, что фейки могут выглядеть очень правдоподобно и быть подкреплены «фактическими» материалами, но при детальном анализе оказывается, что они являются вымышленными или перевернутыми фактами.

Критерии оценки надежности источников. Для того чтобы не попасться на фальшивые данные, нужно уметь оценивать ресурсы, из которых мы получаем новости. Прежде всего, стоит обратить внимание на следующие критерии:

Репутация источника — насколько он известен и проверен временем. Организации, имеющие хорошую репутацию и прозрачность, с меньшей вероятностью будут распространять ложные сведения.

Авторитетность авторов — если автора или эксперта, от которого поступают данные, знают в профессиональных кругах и ему доверяют, то это увеличивает вероятность достоверности.

Дата публикации — если материал устарел или события, о которых говорится, произошли давно, то его стоит проверять более тщательно.

Подтверждения из разных мест — если одно и то же сообщение подтверждается несколькими независимыми ресурсами, то это увеличивает его достоверность.

Проверка фактов — существуют специальные сайты и инструменты для проверки подлинности новостей и заявлений. Например, сайты для фактчекинга, которые анализируют и проверяют различные утверждения и материалы.

Объективность подачи — если источник не склоняется к одной из сторон и предлагает взвешенный анализ, это хороший признак. Ложная информация часто пытается воздействовать на эмоции и манипулировать мнением.

Запомнив эти критерии, вы сможете более уверенно ориентироваться в мире цифровой информации и избегать ловушек, которые расставляют манипуляторы и злоумышленники.

Информационный пузырь — это ситуация, при которой человек получает и потребляет только те данные, которые соответствуют его интересам, убеждениям и взглядам. Этот эффект создается благодаря алгоритмам цифровых платформ, которые подбирают контент, ориентируясь на историю просмотров, лайков и запросов пользователя.

В результате формируется замкнутая среда, где пользователь видит только ограниченный набор точек зрения и идей, игнорируя альтернативные точки зрения. Таким образом, он усиливает личные убеждения и препятствует объективному восприятию реальности. Механизм его формирования выглядит так: алгоритмы анализируют поведение пользователя, его предпочтения и активность в интернете.

На основе этих данных создается персонализированная лента контента, которая соответствует именно его интересам. Со временем это приводит к тому, что пользователь перестает сталкиваться с новыми или противоречивыми мнениями, что делает его восприятие мира однобоким.

Основные виды информационных манипуляций. Информационные манипуляции представляют собой действия, направленные на скрытое управление восприятием человека, с целью заставить его принять определенные убеждения или совершить нужные действия. В цифровой среде такие технологии активно применяются благодаря широкому распространению социальных сетей, медиаплатформ и других источников информации.

К основным видам манипуляций относятся:

Фейковые новости: Это полностью или частично вымышленные сообщения, распространяемые с целью обмана аудитории.

Кликбейт: Заголовки или изображения, которые намеренно провоцируют интерес, но при этом содержат мало ценного материала.

Мошеннический контент: Ложные сообщения, создаваемые для получения выгоды, например, финансовой или политической.

Дезинформация: Намеренное распространение ложных сведений для введения в заблуждение.

Фрейминг: Представление фактов таким образом, чтобы они выглядели в определенном свете, удобном для манипулятора.

Боты и тролли: Использование автоматизированных аккаунтов или намеренное провоцирование дискуссий для воздействия на общественное мнение

Задание 1. Заполнить таблицу «Типы манипуляций и их проявления»

Тип манипуляции	Проявления
Эмоциональная манипуляция	
Манипуляция с фактами	
Манипуляция через авторитет	
Создание ложных противопоставлений	
Использование сенсационных заголовков	
Манипуляция с временными рамками	

Задание 2. Проанализируйте два информационных сообщения из любой социальной сети или новостного портала по вашему выбору, используя изученный на занятии алгоритм проверки достоверности информации.

Запишите:

Источник новости (название портала/соцсети, автор публикации)

Тема сообщения (2-3 предложения)

Признаки достоверности или недостоверности новости (3-4 пункта)

Ваш вывод о надёжности данного источника сведений

Практическая работа №14 (2 часа)

Тема: Террористическая угроза.

Цель работы: - изучить основы безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Вопросы для обсуждения:

1. Формы совершения террористических актов.
2. Уровни террористической угрозы.
3. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции

Теоретическая часть:

Цель противодействия терроризму в Российской Федерации - защита личности, общества и государства от террористических актов и иных проявлений терроризма.

Основные задачи противодействия терроризму включают:

- выявление и устранение причин и условий, способствующих возникновению и распространению терроризма;

- выявление, предупреждение и пресечение действий лиц и организаций, направленных на подготовку и совершение террористических актов и иных преступлений террористического характера;

- привлечение к ответственности субъектов террористической деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- поддержание в состоянии постоянной готовности к эффективному использованию сил и средств, предназначенных для выявления, предупреждения, пресечения террористической деятельности, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма;
- обеспечение безопасности граждан и антитеррористической защищённости потенциальных объектов террористических посягательств, в том числе критически важных объектов инфраструктуры и жизнеобеспечения, а также мест массового пребывания людей;
- противодействие распространению идеологии терроризма и активизация работы по информационно-пропагандистскому обеспечению антитеррористических мероприятий.

Основные направления противодействия терроризму в Российской Федерации:

- предупреждение (профилактика) терроризма;
- борьба с терроризмом;
- минимизация и (или) ликвидация последствий проявлений терроризма.

Основные принципы противодействия терроризму в Российской Федерации:

- обеспечение и защита основных прав и свобод человека и гражданина;
- законность;
- приоритет защиты прав и законных интересов лиц, подвергающихся террористической опасности;
- неотвратимость наказания за осуществление террористической деятельности;
- системность и комплексное использование политических, информационно-пропагандистских, социально-экономических, правовых, специальных и иных мер противодействия терроризму;
- сотрудничество государства с общественными и религиозными объединениями, международными и иными организациями, гражданами в противодействии терроризму;
- приоритет мер предупреждения терроризма;
- единоначалие в руководстве привлекаемыми силами и средствами при проведении контртеррористических операций;
- сочетание гласных и негласных методов противодействия терроризму;
- конфиденциальность сведений о специальных средствах, технических приёмах, тактике осуществления мероприятий по борьбе с терроризмом, а также о составе их участников;
- недопустимость политических уступок террористам;
- минимизация и (или) ликвидация последствий проявлений терроризма;
- соразмерность мер противодействия терроризму степени террористической опасности.

Задание 1. Соотнесите понятие с объяснением

ПОНЯТИЕ	ОБЪЯСНЕНИЕ
1. Террорист «зомби»	А. Фанатичное убеждение в своей вере, идеях и образ врага в виде представителей другой веры или национальности. Совершение террористического акта он воспринимает как подвиг за веру или освобождение своего народа
2. Террорист мститель»	Б. Такого террориста можно определить по проявлениям эмоциональной холодности (или даже негативным эмоциям в отношении окружающих) и высокого самоконтроля.
3. Террорист «патриот»	В. Идет на совершение теракта из-за корыстных побуждений (выполняя задание тех, от кого находится в полной финансовой зависимости, или, находясь в крайней нужде и пытаясь материально обеспечить свою семью).

4. Террорист «за деньги»	Г. Террорист “одиночка”, страдающий различными видами психических отклонений (последствия черепно–мозговой травмы, болезней головного мозга, употребления алкоголя, наркотиков).
5. Террорист «по неволе»	Д. Потенциальная смертница – это, как правило, одинокая женщина, чаще вдова или разведенная, малообеспеченная, живущая вне семьи, легко попадающая под чужое влияние.
6. Террорист «маньяк»	Е. К совершению теракта могут подтолкнуть человека и путем шантажа (взятие в заложники, угроза преданию огласки каких-либо сведений) или по решению шариатского суда за совершенные преступления (глубоко верующего таким образом заставляют искупить вину перед богом). Такой человек считает, что он жертвует собой от “отчаяния”.
7. Террорист «шахидка»	Ж. Психическую обработку человека (обычно с использованием гипноза и психотропных веществ), при котором он получает “установку” на конкретное действие.

Задание 2. Расставьте номер от 1 до 7 в порядке важности понятий.

Трагедия в Беслане.

1 сентября 2004 в Беслане (Северная Осетия) была захвачена террористами школа № 1. В заложники были взяты 1128 человек — дети, родители, сотрудники школы. Три дня террористы удерживали их в здании, отказывая в самом необходимом. 3 сентября в школе произошли взрывы и возник пожар, в результате чего здание частично обрушилось. Федеральными силами был начат штурм. Во время перестрелки, в том числе с участием гражданских лиц, пользовавшихся личным оружием, было убито 28 террористов (трое, включая одну из смертниц, погибли в первый день). В результате теракта погибли 334 человека, ранено свыше 700: Дети от 1 до 17 лет — 186.

Родственники, гости и друзья учащихся - погибло 118; Сотрудники школы - погибло 17; Бойцы спецназа ФСБ -10; Сотрудники МЧС - 2; Милиционеры - 1

Для оказания противодействия терроризму нужны:

1. знания
2. бдительность
3. осторожность
4. хладнокровие
5. самообладание
6. понимание
7. ответственность за выполнение гражданского долга

Практическая работа №15 (2 часа)

Тема: Стрелковое оружие

Цель работы: - Сформировать знания об элементах начальной военной подготовки (включая общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, военно-медицинской и технической подготовки), правилах оказания первой помощи в условиях ведения боевых действий, овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием

Вопросы для обсуждения:

1. Стрелковое оружие.
2. Назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (АК-12, ПЯ, ПЛ).
3. Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия

Теоретическая часть:

Стрелковое оружие. Для поражения противника применяются различные огневые средства, но самым массовым из них остаётся стрелковое оружие. Совокупность боевых средств (вооружения и военной техники), которыми оснащены вооружённые силы, образуют систему вооружения. В современных военных конфликтах активно участвует не только армия, но и вооружённые подразделения правоохранительных органов, большую роль играют части и подразделения специального назначения различных силовых структур государства.

Стрелковое оружие, состоящее на их вооружении и предназначенное для решения боевых и оперативно-служебных задач, относят к боевому.

Всё многообразие современного стрелкового оружия по боевым возможностям классифицируется на:

- пистолеты;
- пистолеты-пулемёты;
- автоматы;
- винтовки;
- пулемёты;
- гранатомёты и др.

Сегодня в мире выпускается несколько тысяч наименований стрелкового оружия. Пистолеты. Этот вид оружия имеет ярко выраженные отличия от других образцов как по огневым, так и по маневренным возможностям. Пистолеты используются при стрельбе на коротких дистанциях — до 50 м (в штурмовых образцах — до 100 м); имеют малую массу, как правило менее 1 кг, небольшие 115 размеры, позволяющие носить оружие постоянно при себе и быстро открывать огонь из различных положений. Наиболее распространены пистолеты калибра 7 - 9 мм, встречаются и крупнокалиберные пистолеты (более 11 мм). Для целей самообороны и решения специальных задач, как правило, используют «карманные» пистолеты калибра 5 - 6,5 мм. Существуют виды пистолетов, называемые штурмовыми, с удлинёнными стволами и приставными или откидными прикладами. При их использовании обеспечивается поражение целей на дальностях до 100 м одиночным огнём или очередями.

9-мм пистолет Макарова (ПМ) — самозарядный пистолет, разработанный советским конструктором Николаем Фёдоровичем Макаровым в 1948 г. ПМ с 1951 г. до настоящего времени служит личным оружием в российских правоохранительных органах.

5,45-мм пистолет ПСМ (пистолет самозарядный малогабаритный) — оружие ближнего боя, предназначенное для самообороны и выполнения специальных задач. Бойцы антитеррористических формирований используют ПСМ в качестве вспомогательного оружия, для чего создан ряд кобур — поясных, набедренных, лодыжечных. ПСМ разработан коллективом тульских конструкторов оружейников в 1974 г. итог даже был принят на вооружение КГБ и МВД СССР.

Пистолеты-пулемёты (ПП). Это автоматическое оружие, рассчитанное на стрельбу пистолетными патронами. Маломощный патрон позволяет придать оружию сравнительно небольшие размеры и массу, удобство в обращении и высокую подвижность, но при этом ограничивает прицельную дальность, как правило, до 150 м. Стрельба ведётся обычно очередями, с рук или с прижатием приклада к плечу.

ПП-91 «Кедр» разработан в России на Ижевском механическом заводе. Прототип был создан Евгением Фёдоровичем Драгуновым в конце 1960-х гг., 117 что отразилось в названии (КЕДР — конструкция Евгения Драгунова). Оружие разработано под патрон 9x18 мм от пистолета Макарова. В 1994 г. появилась модификация, названная «Клин», созданная под высоко импульсный патрон 9x18 мм ПММ. Пуля этого патрона на дистанции 20 м пробивает трёх миллиметровую стальную плиту с сохранением убойного действия за преградой.

Автоматы. Этот вид оружия обеспечивает надёжное поражение цели одиночным огнём и очередями на дальностях до 500 м. Автоматы имеют небольшую массу (3,5-4,5 кг), малые габариты, удобны для действий в различных условиях, достаточно надёжны. В боекомплект к ним входят патроны как с обыкновенной пулей со стальным сердечником, так и трассирующие и другие специальные пули. Для стрельбы ночью используют ночные прицелы. Пули

современных автоматов способны пробивать тонкие стальные пластины на дальностях до 800 м, тканевые бронежилеты — на дальностях до 500 м.

Автомат Калашникова (АК) — автомат, разработанный Михаилом Тимофеевичем Калашниковым в 1947 г. и принятый на вооружение Советской армией в 1949 г. Он послужил основой для создания целого семейства боевого и гражданского стрелкового оружия различных калибров, включая автоматы АКМ и АК74 (и их модификации), пулемёт РПК, карабины, гладкоствольные ружья «Сайга» и др.

Модульный стрелковый комплекс ОЦ-14 «Гроза» — автомат, разработанный тульскими оружейниками в 1990 г.. Это компактное мощное оружие. Автоматный и гранатомётный огонь управляются единым спусковым крючком. Прицел открытого типа размещён на П-образной стойке, которая может служить для переноски оружия в руке. Предусмотрена возможность установки глушителя, лазерного целеуказателя, оптического прицела и тактического фонаря.

7,62-мм снайперская винтовка Драгунова (СВД), разработанная в 1958 - 1963 гг., является самозарядным оружием. В начале 1990-х гг. был создан модернизированный образец снайперской винтовки СВД-С («складной»).

Ручные пулемёты. Это оружие превосходит по боевым возможностям штурмовые винтовки и автоматы, предназначено для стрельбы на расстояния до 1000 м. Ручные пулемёты обычно имеют равный калибр с автоматом, отличаясь утяжелённым стволом, большей ёмкостью магазина или возможностью ленточного питания, стрельбой с опорой на сошку. Это обеспечивает лучшую меткость и более высокую боевую скорострельность — 150 выстрелов в минуту очередями. Масса ручных пулемётов в полном снаряжении обычно составляет 6-14 кг, а длина близка к длине винтовок.

Ручной пулемёт РПК-74 и его модификации. В семейство стрелкового оружия, созданное М.Т. Калашниковым под патрон 5,45*39мм (кроме нескольких моделей автоматов), вошли ручные пулемёты РПК-74 и РПКС-74 (со складным прикладом), они были приняты на вооружение Советской армией в 1974 г.

Реактивные гранаты и гранатомёты. По терминологии, принятой в Российской армии, ракеты, запускаемые из одноразовых контейнеров, принято называть реактивными противотанковыми гранатами. Оружие, использующее примерно такие же ракеты, но позволяющее пускать их многократно, называют ручными противотанковыми гранатомётами. Сегодня реактивные гранаты являются индивидуальным оружием огневой поддержки и применяются против танков и других бронированных машин, полевых укреплений, для разрушения зданий и т.д. Эффективная дальность их пуска обычно не превышает 300 м.

Ручной противотанковый гранатомёт (РПГ) — пехотное оружие, предназначенное для уничтожения бронированных целей реактивными гранатами. В настоящее время является основным средством пехоты не только для борьбы с бронетехникой противника, но и для уничтожения его огневых точек и прочих укреплений.

Задание 1. Проведите сравнительный анализ оружия, выпускаемого в России, с аналогичными образцами, выпускаемыми другими странами. В чём их преимущества и недостатки?

Задание 2. Подготовьте доклад о современных образцах оружия.

Задание 3. Подготовьте доклад о жизни или об одном из изобретений М.Т. Калашникова.

Практическая работа №16 (2 часа)

Тема: Оружие массового поражения

Цель работы: - сформировать представления о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие оружия массового поражения. История его развития, примеры применения. Его роль в современном бою.
2. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация.
3. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия.
4. Основные виды средств индивидуальной и коллективной защиты.
5. Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами

Теоретическая часть:

ОМП - оружие, предназначенное для нанесения массовых потерь или разрушений на большой площади. Поражающие факторы оружия массового поражения, как правило, продолжают наносить урон в течение длительного времени. Также ОМП деморализует как войска, так и гражданское население. Сравнимые последствия могут наступить и в случае применения обычного оружия или совершения террористических актов на экологически опасных объектах, таких как АЭС, плотинах и гидроузлах, химических заводах и т.д.

На вооружении современных государств стоят такие виды ОМП:

- химическое оружие
- биологическое оружие
- ядерное оружие

Ядерное оружие - оружие массового поражения, действие которого основано на использовании внутриядерной энергии, выделяющейся при ядерном взрыве. Носителями ядерного оружия являются: ракеты, авиация, артиллерия. Сами ядерные взрывы подразделяются на высотные, воздушные, наземные, подземные в зависимости от высоты и глубины взрыва.

Поражающие факторы ядерного взрыва:

1) Ударная волна - область резкого сжатия воздушной среды, распространяется со сверхзвуковой скоростью сметая все на своем пути. Защитой могут служить естественные неровности земной поверхности - овраги, ямы, балки, земляные дорожные насыпи и др.

2) Световое излучение - поток лучистой энергии. Образуется раскаленными частицами ядерного взрыва вместе с раскаленным воздухом, распространяется мгновенно и длится до 20 секунд. Происходит ослепление, возгорание кожных 126 покровов, пожары. Защитой могут стать любые преграды, создающие тень. Дым, пыль туман, дождь и т. п. могут ослабить его влияние.

3) Проникающая радиация - поток гамма-лучей и нейтронов, испускаемых при ядерном взрыве. Приводит к нарушению жизненных функций организма, отдельных органов, поражению костного мозга, развитию лучевой болезни. Защитой могут служить убежища и противорадиационные укрытия. В 2 раза ослабляют радиацию: сталь толщиной 2,8 см, бетон - 10 см, грунт - 14 см, древесина- 14 см.

4) Радиоактивное заражение - осадки, насыщенные радиоактивными веществами. Опасность заражения такими осадками сохраняется до нескольких месяцев. Защитным условием может быть изоляция от воздействия осадков в течение одних суток (в убежище или противорадиационном укрытии).

5) Электромагнитный импульс - кратковременное отклонение напряжения или тока от некоторого постоянного значения, сопровождается перегоранием или выходом из строя различных электро-, радио-, других технических приборов. Защиты практически нет.

Радиоактивное заражение вызывает поражение как путем внешнего облучения, так и в результате попадания внутрь организма или на открытые участки тела. Поражения, возникающие от внешнего облучения и от попадания радиоактивных веществ внутрь организма, вызывают лучевую болезнь, а при попадании этих веществ на открытые участки тела появляются местные поражения участков кожи. Лучевая болезнь тяжелой (третьей) степени развивается при дозе облучения 300 рентген. Как правило, в первые часы после такого облучения резко повышается температура, появляется краснота на слизистых губ и глаз,

сильная слабость, понос, дрожание мышц и конечностей. Болезнь протекает очень интенсивно. При дозе облучения свыше 600 рентген болезнь принято считать крайне тяжелой (четвертая степень). Через 2 часа наступает тошнота и рвота со смертельным исходом.

Средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты. Средства индивидуальной защиты населения предназначаются для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. По способу изготовления средства индивидуальной защиты делятся на средства, изготовленные промышленностью, и простейшие, изготовленные населением из подручных материалов.

Средства защиты органов дыхания.

1) Наиболее надежным средством защиты органов дыхания людей являются **противогазы**. Они предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз человека от вредных примесей, находящихся в воздухе. Фильтрующие противогазы являются основным средством индивидуальной защиты органов дыхания. Принцип их защитного действия основан на предварительном очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха от различных вредных примесей. В настоящее время в системе гражданской обороны для взрослого населения используются 129 фильтрующие противогазы ГП-7, ГП5М и ГП-4у.

2) **Респираторы**. В системе гражданской обороны наибольшее применение имеет респиратор Р-2. Респираторы применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли. Респиратор Р-2 представляет собой фильтрующую полумаску, снабженную двумя клапанами вдоха и одним клапаном выдоха (с предохранительным экраном), оголовьем, состоящим из эластичных (растягивающихся) тесемок и носовым зажимом. При вдохе воздух проходит через наружную поверхность респиратора и фильтр и, очищенный от пыли, через клапаны вдоха попадает в органы дыхания. При выдохе воздух выходит наружу через клапан выдоха. Респиратор надежно защищает органы дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли. От отравляющих и сильнодействующих ядовитых веществ он не защищает. Если во время пользования респиратором появится много влаги то рекомендуется снять его на 1-2 минуты, удалить влагу, пропереть внутреннюю поверхность и снова надеть.

3) **Противопыльная тканевая маска** и ватно-марлевая повязка. Противопыльная тканевая маска ПТМ-1 и ватно-марлевая повязка предназначаются для защиты органов дыхания человека от радиоактивной пыли и при действиях во вторичном облаке бактериальных средств. От отравляющих веществ они не защищают. Изготавливает маски и повязки преимущественно само население. Маска состоит из двух основных частей - корпуса и крепления. Корпус сделан из 2-4 слоев ткани. В нем вырезаны смотровые отверстия со вставленными в них стеклами. На голове маска крепится полосой ткани, пришитой к боковым краям корпуса.

Средства защиты кожи можно разделить на две группы:

- а) простейшие средства защиты кожи,
- б) специальная защитная одежда.

В качестве простейшей защиты кожи можно использовать плащи с капюшоном, накидки из прозрачной ткани, спецовки, спецовки из брезента, резиновые сапоги, резиновые или кожаные перчатки. Для защиты от ОВ одежду пропитывают специальным раствором 25-300гр измельченного хозяйственного мыла 0,5 л масла (минерального или растительного) 2 л. Воды 600 – 700 С. Масло добавляется после полного растворения мыла в воде, все перемешивают и в этот раствор помещают одежду затем сушат.

Специальная защитная одежда Л-1 ОВЗ.К. **Л-1** – легкий защитный костюм изготовлен из прорезиненной ткани и состоит из рубахи с капюшоном брюки с чулками, двупалых перчаток и подшлемники, сумка для переноски костюма. Так же рассмотрим общевойсковой защитный комплект ОП-1Н. **ОП-1Н** – состоит из защитного плаща, защитных чулок, и защитных перчаток. В зависимости от предназначения комплект может быть применен в виде накидки или в виде комбинезона. Надевают комплект, как правило, на незараженной местности или укрытии. Снимают также на незараженной местности. При этом незащищенные части тела не касаются внешней части одежды. Сняв комплект или защитную одежду надо отойти в наветренную сторону. Средства защиты органов дыхания снимаются в последнюю очередь за

затылочные части. Защитный костюм Л-1 и ОВЗК применяются в зонах биологического, радиоактивного и химического заражения. При проведении дезинсекции, дезактивации, дезинфекции, дегазации.

Средства коллективной защиты подразделяются на стационарные и подвижные. Подвижные средства коллективной защиты: танки, боевые машины пехоты, ремонтные мастерские подвижные, подвижные командные пункты и т.д. Стационарные коллективные средства защиты подразделяются на убежища, противорадиационные укрытия и простейшие средства коллективной защиты. Убежища предназначены для защиты населения от РВ, ОВ, АХОВ, БС, от всех поражающих факторов ядерного взрыва, а при соответствующем оборудовании (если есть регенерация кислорода) и от недостатка кислорода в воздухе при расположении убежища в пожароопасном районе. Убежища бывают встроенные и отдельно стоящие. В убежищах предусматривается создание основных и вспомогательных помещений. К основным помещениям относятся: помещение для укрываемых; пункт управления и медпункт. К вспомогательным помещениям относятся: фильтровентиляционные помещения (ФВП); санитарные узлы; защищенные дизельные электростанции (ДЭС); входы и выходы (тамбуры и предтамбуры).

Задание 1. Ответить на вопросы «Средства индивидуальной защиты органов дыхания»

1. Какие средства относятся к простейшим средствам защиты органов дыхания какие к сложным?
2. От каких веществ не защищают респираторы?
3. В каких случаях используют противопыльную маску, а в каких ватно-марлевую повязку?

Задание 2. Выполнить тестовые задания

1. Ядерное оружие – это:

- А) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе на земле или под землёй
- Б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения в результате возникновения при взрыве большого потока лучистой энергии, включающие ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- В) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

2. Можно ли укрыться от ударной волны, если вы увидели вспышку на значительном расстоянии?

- А) нельзя. Свет от яркой вспышки от ядерного взрыва распространяется мгновенно, одновременно с ударной волной.
- Б) единственный способ не подвергнуться поражающему действию ударной волны – заблаговременно укрыться в защитном сооружении;
- В) можно. Ядерная вспышка видна на большом расстоянии. Свет распространяется мгновенно, а ударная волна проходит первый км за две секунды, затем её скорость уменьшается.

3. Что может служить защитой от светового излучения?

- А) простейшие средства защиты кожи и органов дыхания;
- Б) любые преграды, не пропускающие свет: укрытия, забор и т.п.

Практическая работа №17 (2 часа)

Тема: Беспилотные системы и радиосвязь

Цель работы: - сформировать представления о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя..

Вопросы для обсуждения:

1. История возникновения и развития беспилотных авиасистем (БАС). Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (БПЛА).
2. Способы боевого применения БПЛА. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа.
3. Морские беспилотные аппараты (автономные необитаемые подводные аппараты (АНПА), безэкипажные катеры (БЭК)).
4. История возникновения и развития радиосвязи.
5. Радиосвязь, назначение и основные требования. Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций

Теоретическая часть:

Беспилотный летательный аппарат (БПЛА) – это летательный аппарат, не имеющий на борту пилота (экипажа), использующий силу тяги двигателей и аэродинамические силы для полётов в атмосфере.

Управление БПЛА может осуществляться по заранее заданной программе, эпизодической или непрерывной подачей команд. БПЛА, управляемый непрерывной подачей команд, называется дистанционно пилотируемым летательным аппаратом (ДПЛА).

По конструктивным особенностям БПЛА делятся на следующие типы:

БПЛА самолётного типа могут двигаться вперёд по заданному курсу до исчерпания энергии.

Мультикоптерные БПЛА имеют несколько двигателей с пропеллерами. В полёте держат горизонтальное положение, могут зависать, перемещаться в стороны, поворачиваться вокруг оси. БПЛА вертолётного типа имеют большой ведущий винт и винт на хвосте. Выполняют те же манёвры, что и мультикоптеры, но летают дольше и имеют высокую стоимость и эксплуатационные затраты. Наряду с БПЛА в военных целях применяются автономные необитаемые подводные аппараты (АНПА) и без экипажные катера (БЭК). Способы боевого применения беспилотных аппаратов: разведка, нанесение ударов по наземным и морским целям, создание радиопомех, управление огнём и целеуказания, ретрансляция и данных, доставка грузов.

Задание 1. Выполнить тестовые задания

1. Кто впервые продемонстрировал миниатюрное радиоуправляемое судно

- А) Никола Тесла
- Б) Н. Винер
- В) Попов
- Г) Франклин.

2. Кто впервые предложил использовать летательные аппараты без человека

- А) Каттеринг
- Б) Жуковский
- В) Можайский
- Г) Ползунов

3. «Орёл Свободы»—это

- А) беспилотная «воздушная торпеда»;
- Б) первый предшественник современных крылатых ракет.
- В) первый образец вертолета
- Г) первый летающий робот

4. Дрон — это

- А) «жужжащая птица».
- Б) жук
- В) стрекоза
- Г) ворона,

5. Для каких целей предназначен Bluetooth-модуль

- А) для передачи фото и видео файлов
- Б) для стабилизации полета дрона
- В) для определения координат дрона
- Г) для управления движением дрона

6. Ракета Фау-1 была

- А) первым применявшимся в реальных боевых действиях БПЛА
- Б) ракета для типа воздух-земля
- В) ракета типа земля - воздух
- Г) крылатая ракета

7. Кто разработал ракету Фау-1

- А) американский ученый Нейман.
- Б) ученый Винер
- В) советский инженер Королев,
- Г) немецкий инженер Вернер фон Браун

8. В 1930—1940 гг. было разработано беспилотное «летающее крыло»

- А) советским авиаконструктором Никитиным
- Б) немецким инженером Вернером фон Брауном
- В) советским ученым Крыловым
- Г) советским ученым М В Келдышем

9. Где впервые использовались первые американские беспилотники

- А) Во время войны во Вьетнаме 1964-1975 гг
- Б) Во время войны в Ираке
- В) Во время войны в Ливии
- Г) Во время 2-й мировой войны

10. Цели использования дронов в космосе

- А) для стыковки космических аппаратов.
- Б) для выхода на поверхность Луны
- В) для разведки военных объектов
- Г) для наведения на космические цели

11. Слово «дрон» впервые было применено для описания БПЛА в конце 30 – х годов

- А) низко летящие бипланы звучали, будто облако пчёл
- Б) для обозначения самолётов, использовавшихся в качестве мишеней
- В) для обозначения военных БПЛА

Практическая работа №18 (2 часа)

Тема: Первая помощь при неотложных состояниях

Цель работы: - овладеть основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформировать представлений об инфекционных и неинфекционных заболеваниях, способах профилактики; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи.

Вопросы для обсуждения:

1. Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи.
2. Состояния, при которых оказывается первая помощь.
3. Оказания первой помощи в сложных случаях (травма глаза, «сложные кровотечения», иные несчастные случаи на производстве).
4. Первая помощь с использованием подручных средств, первая помощь при нескольких травмах одновременно.
5. Действия при прибытии скорой медицинской помощи

Теоретическая часть:

Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи — служебная обязанность. Речь идёт о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Алгоритм оказания первой помощи. Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.

2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).

3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

4. Вызвать специалистов: 112 — с мобильного телефона, с городского — 03 (скорая) или 01 (спасатели).

5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть: - восстановление проходимости дыхательных путей; - сердечно-лёгочная реанимация; - остановка кровотечения и другие мероприятия.

6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

Первая помощь при утоплении

1. Извлеките пострадавшего из воды. Тонущий человек хватается за всё, что попадётся под руку. Будьте осторожны: подплывайте к нему сзади, держите за волосы или подмышки, держа лицо над поверхностью воды.

2. Положите пострадавшего животом на колено, чтобы голова была внизу.

3. Очистите ротовую полость от инородных тел (слизь, рвотные массы, водоросли).

4. Проверьте наличие признаков жизни.

5. При отсутствии пульса и дыхания немедленно приступайте к ИВЛ и непрямому массажу сердца.

6. После восстановления дыхания и сердечной деятельности положите пострадавшего набок, укройте его и обеспечивайте комфорт до прибытия медиков.

Переохлаждение и обморожение Переохлаждение (гипотермия) — это понижение температуры тела человека ниже нормы, необходимой для поддержания нормального обмена веществ. Первая помощь при гипотермии

1. Заведите (занесите) пострадавшего в тёплое помещение или укутайте тёплой одеждой.

2. Не растирайте пострадавшего, дайте телу постепенно согреться самостоятельно.

3. Дайте пострадавшему тёплое питьё и еду. Не используйте алкоголь!

Переохлаждение нередко сопровождается обморожением, то есть повреждением и омертвением тканей организма под воздействием низких температур. Особенно часто встречается обморожение пальцев рук и ног, носа и ушей — частей тела с пониженным кровоснабжением. Причины обморожения — высокая влажность, мороз, ветер, неподвижное положение. Усугубляет состояние пострадавшего, как правило, алкогольное опьянение.

Симптомы:

- чувство холода
- покалывание в обмораживаемой части тела
- затем — онемение и потеря чувствительности

Первая помощь при обморожении

1. Поместите пострадавшего в тепло.
2. Снимите с него промёрзшую или мокрую одежду.
3. Не растирайте пострадавшего снегом или тканью — так вы только травмируете кожу.
4. Укутайте обмороженный участок тела.
5. Дайте пострадавшему горячее сладкое питьё или горячую пищу.

Отравление — это расстройство жизнедеятельности организма, возникшее из-за попадания в него яда или токсина. В зависимости от вида токсина различают отравления:

- угарным газом
- ядохимикатами
- алкоголем
- лекарствами
- пищей и другие.

От характера отравления зависят меры оказания первой помощи. Наиболее распространены пищевые отравления, сопровождаемые тошнотой, рвотой, поносом и болями в желудке. Пострадавшему в этом случае рекомендуется принимать по 3–5 граммов активированного угля через каждые 15 минут в течение часа, пить много воды, воздержаться от приёма пищи и обязательно обратиться к врачу. Кроме того, распространены случайное или намеренное отравление лекарственными препаратами, а также алкогольные интоксикации. В этих случаях первая помощь состоит из следующих шагов:

1. Промойте пострадавшему желудок. Для этого заставьте его выпить несколько стаканов подсоленной воды (на 1 л — 10 г соли и 5 г соды). После 2–3 стаканов вызовите у пострадавшего рвоту. Повторяйте эти действия, пока рвотные массы не станут «чистыми». Промывание желудка возможно только в том случае, если пострадавший в сознании.

2. Растворите в стакане воды 10–20 таблеток активированного угля, дайте выпить это пострадавшему. 3. Дождитесь приезда специалистов.

Ожог — это повреждение тканей организма под действием высоких температур или химических веществ. Ожоги различаются по степеням, а также по типам повреждения. По последнему основанию выделяют ожоги:

- термические (пламя, горячая жидкость, пар, раскалённые предметы)
- химические (щёлочи, кислоты)
- электрические
- лучевые (световое и ионизирующее излучение)
- комбинированные.

При ожогах первым делом необходимо устранить действие поражающего фактора (огня, электрического тока, кипятка и так далее). Затем, при термических ожогах, поражённый участок следует освободить от одежды (аккуратно, не отдирая, а обрезая вокруг раны прилипшую ткань) и в целях дезинфекции и обезболивания оросить его водно-спиртовым раствором (1/1) или водкой. Не используйте масляные мази и жирные кремы — жиры и масла не уменьшают боль, не дезинфицируют ожог и не способствуют заживлению. После оросите рану холодной водой, наложите стерильную повязку и приложите холод. Кроме того, дайте

пострадавшему тёплой подсоленной воды. Для ускорения заживления лёгких ожогов используйте спреи с декспантенолом. Если ожог занимает площадь больше одной ладони, обязательно обратитесь к врачу.

Обморок — это внезапная потеря сознания, обусловленная временным нарушением мозгового кровотока. Иными словами, это сигнал мозга о том, что ему не хватает кислорода. Важно отличать обычный и эпилептический обморок. Первому, как правило, предшествуют тошнота и головокружение. Предобморочное состояние характеризуется тем, что человек закатывает глаза, покрывается холодным потом, у него слабеет пульс, холодеют конечности. Типичные ситуации наступления обморока:

- испуг
- волнение
- духота и другие.

Если человек упал в обморок, придайте ему удобное горизонтальное положение и обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери). Брызните на лицо пострадавшего холодной водой, похлопайте его по щекам. При наличии под рукой аптечки дайте понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом. Если сознание не возвращается 3–5 минут, немедленно вызывайте скорую. Когда пострадавший придёт в себя, дайте ему крепкого чая.

Техника наложения кровоостанавливающего жгута

1. Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.
2. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута — побледнеть.
3. Наложите повязку на рану.
4. Запишите точное время, когда наложен жгут. Жгут на конечности можно накладывать максимум на 1 час. По его истечении жгут необходимо ослабить на 10–15 минут. При необходимости можно затянуть вновь, но не более чем на 20 минут.

В случае кровотечения из носа, запрещается запрокидывать голову или ложиться на спину.

Задание 1. Решить ситуационные задачи.

№1. При отпиливании куска доски пила неожиданно выскочила из руки столяра и поранила ногу ниже колена. Из раны в голени вытекает пульсирующей струёй кровь алого цвета. Определите вид кровотечения и дайте его характеристику. Перечислите последовательность оказания первой помощи. Имеется аптечка.

№2. При автомобильной катастрофе пострадавший извлечен из автомобиля, но подняться на ноги не может. Состояние тяжелое, бледен, жалуется на сильную боль в области правого бедра. Раны нет. Имеется деформация бедра, укорочение правой ноги. Какой вид травмы у пострадавшего? Окажите первую медицинскую помощь.

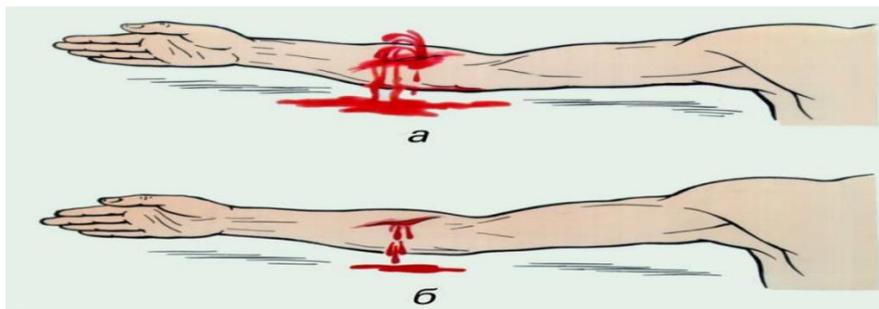
№3. Спортсмен-лыжник упал, спускаясь по горной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное. Окажите первую медицинскую помощь. Какова последовательность оказания первой помощи? Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

№4. Из воды извлечен человек без признаков жизни. Пульс и дыхание отсутствуют, тоны сердца не выслушиваются. Признаки: синюшный цвет лица, набухание сосудов шеи, обильные пенистые выделения изо рта и носа. Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое состояние можно предположить у больного?
2. Какие симптомы указывают на это состояние?
3. Какой признак, не указанный в задании, отмечается при наличии клинической смерти?
4. Какова должна быть первая помощь?
5. Надо ли транспортировать пострадавшего в ЛПУ при появлении признаков жизни?

№5. По рисунку определить вид кровотечения. Окажите помощь из имеющихся подручных средств.

1. Какое кровотечение у пострадавшего?
2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?
3. Какова последовательность оказания первой помощи?
4. Какие существуют способы временной остановки данного кровотечения?
5. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?



Рекомендуемые источники

Основная литература

1. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. П. Соломин [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО / Н. В. Горькова, А. Г. Фетисов, Е. М. Мессинева, Н. Б. Мануйлова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025.
3. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности и защите Родины: учебник для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.

Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.
3. Резчиков, Е. А. Организация защиты населения и территорий: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.

Интернет-источники

1. <http://www.mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;
3. <http://window.edu.ru> – Портал информационно-коммуникационных технологий в образовании;
4. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн
5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»
6. <https://urait.ru/> - ЭБС «Юрайт»
7. www.e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система ЛАНЬ
8. <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ