

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

# ГОТОВЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

*Правильные  
ответы*

на вопросы учебника

С. И. ВАНГОРОДСКИЙ  
М. И. КУЗНЕЦОВ  
В. П. ЛАТЧУК  
В. В. МАРКОВ

**9**

КЛАСС

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕБНИК ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ



ДРОФА

# Готовые Домашние Задания

В. Н. Латчук, В. К. Миронов, С. К. Миронов

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Правильные  
ответы  
на вопросы учебника**

С. Н. Вангородского,  
М. И. Кузнецова, В. Н. Латчука,  
В. В. Маркова

**«Основы безопасности  
жизнедеятельности.  
9 класс»**



**Д Р О Ф А**

Москва · 2007

УДК 373.167.1:614  
ББК 68.9я72  
Л27

**Латчук, В. Н.**  
Л27      **Правильные ответы на вопросы учебника С. Н. Вангородского, М. И. Кузнецова, В. Н. Латчука, В. В. Маркова «Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс» / В. Н. Латчук, В. К. Миронов, С. К. Миронов. — М. : Дрофа, 2007. — 159, [1] с. — (Готовые домашние задания).**

**ISBN 978-5-358-01351-3**

В пособии приведены ответы на вопросы и задания учебника С. Н. Вангородского, М. И. Кузнецова, В. Н. Латчука, В. В. Маркова «Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс».

Пособие поможет учащимся 9 классов, изучающим курс ОБЖ по данному учебнику, самостоятельно разобраться в учебном материале при вынужденном пропуске занятий и лучше подготовиться к контрольным работам и экзаменам.

**УДК 373.167.1:614  
ББК 68.9я72**

**ISBN 978-5-358-01351-3**

© ООО «Дрофа», 2007

В пособии приведены варианты ответов практически на все вопросы и задания, содержащиеся в учебнике. В большинстве ответов использован материал, изложенный в соответствующей главе или разделе учебника. Часть ответов содержит сведения, взятые из других источников, и информацию, которую вы должны были получить при изучении курса ОБЖ в 5—8 классах.

Ответы написаны простым, доступным языком и представлены, как правило, в виде четких и лаконичных формулировок. Для подготовки более полных ответов можно использовать следующую литературу:

*Бэскинд Э.* Энциклопедия личной безопасности. — М.: Аквариум, 1994.

*Гостюшин А. В.* Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1995.

*Жюно М.* Воин без оружия. — М.: Международный комитет Красного Креста, 1996.

*Зеккарди Д.* Энциклопедия экстренной медицинской помощи. — М.: Крон-пресс, 1998.

*Латчук В. Н., Миронов С. К.* Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

*Соловьев С. С.* Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника / под ред. С. К. Шойгу. — М.: ПКФ «Монтажспецстрой», 2004.

Дополнительную информацию также можно найти на официальном сайте МЧС России — <http://www.emercom.gov.ru/>, на сайте «Катастрофы недели» — <http://www.crashes.ru>, на сайте о спасении, спасателях и спасенных — <http://www.spasenie.ru>, на детском сайте по безопасности [www.spas-extreme.ru](http://www.spas-extreme.ru) и на сайтах местных органов по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

Авторы выражают надежду, что предлагаемое пособие поможет вам лучше понять, осмыслить и усвоить учебный материал, в короткий срок качественно подготовиться к итоговой аттестации.

## Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

### Глава 1

---

#### Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

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

**Ответ.** РСЧС создана для прогнозирования, предотвращения и ликвидации различных чрезвычайных ситуаций, обеспечения постоянной готовности к ним органов государственного управления, быстрых и эффективных действий в чрезвычайных ситуациях.

Основная цель создания РСЧС — объединение усилий центральных органов федеральной исполнительной власти, органов представительной и исполнительной власти субъектов Российской Федерации, городов, районов, а также организаций, учреждений

и предприятий для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Причинами создания этой системы послужили чрезмерная концентрация промышленности в отдельных регионах, усложнение технологических процессов, широкое использование взрыво-, пожаро-, радиационно- и химически опасных веществ, износ технологического оборудования. Кроме того, в последние годы наблюдается рост количества аварий и катастроф, увеличение числа человеческих жертв, возрастание материального ущерба от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Велики также социально-экономические последствия природных чрезвычайных ситуаций. Опыт ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий показывает необходимость повышения оперативности управления процессами предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, выхода на качественно новый уровень готовности населения и специалистов-спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях.

**Вопрос 2.** Расскажите об основных задачах РСЧС.

**Ответ.** Основные задачи РСЧС:

- разработка и реализация законов и других необходимых документов, регулирую-

**щих вопросы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;**

- **осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования предприятий, учреждений и организаций в чрезвычайных ситуациях;**

- **обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;**

- **сбор, обработка, обмен и представление информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;**

- **подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;**

- **прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;**

- **создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;**

- **осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;**

- **ликвидация чрезвычайных ситуаций;**

- **осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;**



- реализация прав и обязанностей граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

**Вопрос 3.** Из каких подсистем и уровней состоит РСЧС? Чем отличается территориальная подсистема от функциональной подсистемы?

**Ответ.** РСЧС состоит из территориальных и функциональных подсистем и имеет пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый.

**Территориальные подсистемы** создают в субъектах Российской Федерации для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в пределах их территорий, и состоят они из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

**Функциональные подсистемы** создают федеральные органы исполнительной власти для организации работы по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере их деятельности и порученных им отраслях экономики. Таких подсистем насчитывается около тридцати. В частности, это подсистемы наблюдения и контроля за стихийными гидрометеорологическими и геофизическими явлениями и состоянием окружающей среды на базе Росгидроме-

та; охраны лесов от пожаров на базе Федеральной службы лесного хозяйства Российской Федерации; контроля обстановки на потенциально опасных объектах на базе Госгортехнадзора России и Госатомнадзора России; сейсмологических наблюдений и прогноза землетрясений на базе Российской академии наук.

**Вопрос 4.** Расскажите о координирующих органах РСЧС всех уровней.

**Ответ.** Координирующими органами РСЧС являются:

- на федеральном уровне — правительственная комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности, комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности федеральных органов исполнительной власти;
- на территориальном уровне (на территории субъекта Российской Федерации) — комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации;
- на местном уровне — на территории района, города (района в городе) — комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению

пожарной безопасности органов местного самоуправления;

- на объектовом уровне (на территории организации или объекта) — комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности организаций.

В пределах федеральных округов координирующие функции выполняют полномочные представители Президента Российской Федерации.

**Вопрос 5.** Какие функции выполняет МВК по предупреждению и ликвидации ЧС? Какие задачи возлагаются на комиссии по ЧС всех уровней?

**Ответ.** В состав правительственной комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности включены представители федеральных министерств и ведомств в ранге заместителей министров, в компетенцию которых входит решение вопросов, связанных с защитой населения и территорий от катастроф природного и техногенного характера.

Основные задачи, выполняемые этой комиссией по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

- формирование и проведение единой государственной политики в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- координация деятельности органов исполнительной власти в области разработки проектов законодательных актов и других нормативных правовых документов по вопросам, входящим в ее компетенцию, их рассмотрение и представление в Правительство Российской Федерации;
- подготовка предложений по формированию системы экономических, организационно-технических и иных мер, направленных на обеспечение безопасности и защиту населения и территорий страны от чрезвычайных ситуаций;
- проведение единой технической политики в области создания и развития сил и средств предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- определение основных направлений совершенствования дальнейшего развития РСЧС;
- организация разработки проектов федеральных целевых и научно-технических программ по предупреждению чрезвычайных ситуаций, защите населения и территорий страны от чрезвычайных ситуаций, координации работ по выполнению этих программ;
- координация деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления при ликвидации чрезвычайных ситуаций (социально-экономическая

и правовая защита, медицинская реабилитация граждан, пострадавших в результате аварий, катастроф, стихийных и иных бедствий, а также лиц, принимавших участие в ликвидации чрезвычайной ситуации);

- определение основных направлений международного сотрудничества в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Решения правительственной комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности обязательны для исполнения всеми федеральными министерствами и ведомствами, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Основными задачами комиссий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций являются:

- организация и контроль за осуществлением мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, а также по обеспечению надежности работы потенциально опасных объектов в условиях чрезвычайных ситуаций;

- организация наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной сре-

ды и потенциально опасных объектов, прогнозирование чрезвычайных ситуаций;

- обеспечение готовности органов управления, сил и средств к действиям в чрезвычайных ситуациях, а также создание и поддержание в состоянии готовности пунктов управления;

- организация разработки нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- участие в разработке и осуществлении федеральных целевых и научно-технических программ, организация разработки и реализация территориальных программ по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- создание резервов финансовых и материальных средств на случай возникновения чрезвычайных ситуаций;

- взаимодействие с другими комиссиями по чрезвычайным ситуациям, военным командованием и общественными объединениями по вопросам предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- руководство работами по ликвидации чрезвычайных ситуаций, организация привлечения к ним трудоспособного населения;

- планирование и организация эвакуации населения из районов чрезвычайных ситуаций, размещение его в безопасных зо-

нах и возвращение в места постоянного проживания;

- организация сбора и обмена информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- руководство подготовкой населения, должностных лиц органов управления и подразделений РСЧС к действиям в чрезвычайных ситуациях.

В эти комиссии входят ответственные представители соответствующих органов государственной власти, местного самоуправления и организаций, что позволяет заблаговременно реализовать меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций, а в экстремальных условиях — оперативно мобилизовать необходимые ресурсы и эффективно ликвидировать чрезвычайные ситуации.

**Вопрос 6.** Расскажите о режимах функционирования РСЧС и основных мероприятиях при их введении.

**Ответ.** В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей чрезвычайной ситуации решением соответствующих органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в пределах конкретной территории устанавливается один из следующих режимов функционирования РСЧС:

- **режим повседневной деятельности** — при обычной производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической (бактериологической), сейсмологической и гидрометеорологической обстановке, при отсутствии эпидемий, эпизоотий, эпифитотий;

- **режим повышенной готовности** — при ухудшении указанной обстановки, получении прогноза о возможности возникновения чрезвычайной ситуации;

- **режим чрезвычайной ситуации** — при возникновении и во время ликвидации чрезвычайной ситуации.

Основными мероприятиями, проводимыми в различных режимах функционирования РСЧС, являются:

а) **в режиме повседневной деятельности:**

- осуществление наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды, обстановкой на потенциально опасных объектах и на прилегающих к ним территориях;

- планирование и выполнение программ и мер по предупреждению чрезвычайных ситуаций, обеспечению безопасности и защиты населения, сокращению возможных потерь и ущерба, а также по повышению устойчивости функционирования промышленных объектов и отраслей экономики в чрезвычайных ситуациях;



- совершенствование подготовки органов управления ГОЧС, сил и средств к действиям в чрезвычайных ситуациях, обучение населения способам защиты и действиям в чрезвычайных ситуациях;
- создание и пополнение резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- осуществление целевых видов страхования;

**б) в режиме повышенной готовности:**

- принятие на себя соответствующими комиссиями по чрезвычайным ситуациям непосредственного руководства функционированием подсистем и звеньев РСЧС, формирование при необходимости оперативных групп для выявления причин ухудшения обстановки непосредственно в районе возможного бедствия и выработки предложений по ее нормализации;
- усиление дежурно-диспетчерской службы;
- усиление наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды, обстановкой на потенциально опасных объектах и прилегающих к ним территориях, прогнозирование возможности возникновения чрезвычайных ситуаций и их масштабов;
- принятие мер по защите населения и окружающей природной среды, обеспечение устойчивого функционирования объектов;

- приведение в состояние готовности сил и средств, уточнение планов их действий и выдвижение при необходимости в район предполагаемой чрезвычайной ситуации;

**в) в режиме чрезвычайной ситуации:**

- организация защиты населения;
- выдвижение оперативных групп в район чрезвычайной ситуации;
- определение границ зоны чрезвычайной ситуации;
- организация ликвидации чрезвычайной ситуации;
- организация работ по обеспечению устойчивого функционирования отраслей экономики и объектов, первоочередного жизнеобеспечения пострадавшего населения;
- осуществление постоянного контроля за состоянием окружающей природной среды в районе чрезвычайной ситуации, обстановкой на аварийных объектах и прилегающих к ним территориях.

**Вопрос 7.** Для выполнения каких задач предназначены войска ГО?

**Ответ.** Войска гражданской обороны составляют основу сил Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России), привлекаемых для ликвидации чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Эти войска также являются

ся главной силой системы гражданской обороны. Они существенно отличаются от соединений и частей Вооруженных Сил: не участвуют в боевых действиях, не имеют оружия, за исключением небольшого комплекта, предназначенного для собственной охраны. Их задача — быстро прийти на помощь населению в чрезвычайных ситуациях и ликвидировать их последствия. Более конкретно задачи войск гражданской обороны можно сформулировать следующим образом:

- ведение общей и специальной разведки в очагах поражения, зонах заражения и катастрофического затопления, а также на маршрутах выдвижения к ним;
- проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- санитарная обработка населения, специальная обработка техники и имущества, обеззараживание зданий, сооружений и территорий;
- выполнение работ по очистке местности от взрывоопасных предметов, оставшихся на территориях, бывших ареной боевых действий;
- участие в проведении эвакуации населения;
- восстановление объектов жизнеобеспечения населения, аэродромов, дорог, переправ и других важных элементов инфраструктуры.

**Вопрос 8.** Для каких целей создан Центроспас?

**Ответ.** Центроспас — основное подразделение экстренного реагирования на чрезвычайные ситуации. Эта крупная структура предназначена для оперативного выполнения первоочередных поисково-спасательных работ (как в России, так и за рубежом), оказания пострадавшим медицинской помощи и их эвакуации из мест чрезвычайных ситуаций, доставки гуманитарных грузов в зоны чрезвычайных ситуаций. Отряд располагает разнообразной специальной техникой и оборудованием. Он оснащен малогабаритными спасательными вертолетами, позволяющими оперативно добираться в труднодоступные районы и эвакуировать оттуда раненых и больных в места базирования «большой» авиации для дальнейшей их отправки на стационарное лечение. В составе отряда есть свой аэромобильный госпиталь, который может быть оперативно доставлен в район чрезвычайной ситуации и развернут там для оказания немедленной медицинской помощи. В Центроспасе организовано круглосуточное дежурство спасателей и необходимых специалистов, что обеспечивает постоянную готовность отряда к экстренному выдвигению в нужный район. Время готовности к вылету подразделений Центроспаса не превышает 30 мин с момента их оповещения.

**Вопрос 9.** Какие задачи выполняет ПСС МЧС России?

**Ответ.** Поисково-спасательная служба (ПСС) МЧС России выполняет следующие задачи:

- проведение поисково-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях;
- оказание пострадавшим первой медицинской помощи и эвакуация их в лечебные учреждения;
- проведение профилактических мероприятий по снижению или устранению опасности для жизни и здоровья граждан.

Формирования ПСС способны за время от 15 мин до 2 ч после получения сигнала о чрезвычайной ситуации выдвинуться в район бедствия с необходимым инструментом и оборудованием, а по прибытии туда — немедленно приступить к работе.

**Вопрос 10.** С какой целью создан Центр по проведению спасательных операций особого риска?

**Ответ.** Для работы в труднодоступной местности и в условиях, связанных с повышенным риском для жизни спасателей, в МЧС России создан Центр по проведению спасательных операций особого риска «Лидер».

Центр выполняет следующие задачи:

- проведение первоочередных аварийно-спасательных и других неотложных ра-

бот особой сложности в труднодоступной местности с десантированием спасателей и грузов;

- проведение первоочередных спасательных работ на воде и под водой;
- оказание пострадавшим первой медицинской и врачебной помощи;
- выполнение подрывных и пиротехнических работ;
- осуществление мероприятий по защите людей, материальных и культурных ценностей, объектов экономики в районах чрезвычайных ситуаций;
- обеспечение сохранности грузов, перевозимых в качестве гуманитарной помощи, безопасности граждан, материальных и культурных ценностей при их эвакуации из районов чрезвычайных ситуаций.

**Вопрос 11.** Какой авиационной техникой оснащено МЧС России?

**Ответ.** Авиация МЧС России включает в себя государственное унитарное авиационное предприятие и отдельные вертолетные отряды, находящиеся в подчинении региональных центров. Она располагает разнообразной по своим возможностям и предназначению авиационной техникой. Это транспортные самолеты Ил-76ТД и Ан-74п, пассажирский самолет Ил-62м, оснащенный специальной связью, командный пункт управления на базе самолета

Як-42, различные легкие, средние и тяжелые вертолеты, созданные в конструкторских бюро Миля и Камова.

**Вопрос 12.** Расскажите о других силах и средствах РСЧС.

**Ответ.** К другим силам и средствам РСЧС относятся:

- **силы и средства наблюдения и контроля** (подразделения органов надзора за состоянием котлов, мостов, атомных электростанций, газовыми и электрическими сетями и др.; контрольно-инспекционная служба Минэкологии; службы и учреждения ведомств, осуществляющих наблюдение за состоянием природной среды, за потенциально опасными объектами; ветеринарная служба; сеть наблюдения и лабораторного контроля гражданской обороны; служба лабораторного контроля за качеством продуктов питания и пищевого сырья; служба предупреждения о стихийных бедствиях);

- **силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций** (соединения, части и подразделения Министерства обороны, Министерства внутренних дел, невоенизированные формирования гражданской обороны, а также силы и средства, принадлежащие другим министерствам и ведомствам).

Значительными силами для быстрого реагирования на чрезвычайные ситуации располагают и другие министерства и ведомства. Например, Министерство путей сообщения имеет восстановительные и пожарные поезда. Министерство внутренних дел в экстремальных ситуациях обеспечивает правопорядок, охраняет материальные ценности, осуществляет охрану важных объектов, организует оцепление, а при необходимости и пропускной режим. Федеральная служба контрразведки осуществляет мероприятия по обеспечению государственной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций, в том числе на режимных объектах, в районах, закрытых для иностранцев, а также при оказании содействия в ликвидации чрезвычайных ситуаций другим странам. Министерство здравоохранения развертывает полевые госпитали и медицинские пункты непосредственно в районах бедствия. Минпром, Минтопэнерго, Минатом имеют свои специализированные подразделения, которые ведут наблюдение и контроль за обстановкой на потенциально опасных объектах и прилегающих к ним территориях, осуществляют мероприятия по предупреждению и ликвидации последствий аварий и катастроф. Газоспасательные, горноспасательные, аварийно-спасательные формирования этих



министерств выполняют задачи не только на своих объектах, но и на соседних предприятиях и даже в других регионах. Министерство сельского хозяйства располагает лабораториями, лечебницами, учреждениями, занимающимися обеззараживанием. На них возложена организация и координация работ по контролю за загрязнением сельскохозяйственных угодий радиоактивными веществами и тяжелыми металлами, а также по ликвидации эпизоотий и эпифитотий. Они следят за ситуациями природного и экологического характера. Российская оборонная спортивно-техническая организация (РОСТО) имеет ассоциацию спасательных формирований. В нее входят отряды и группы добровольных спасателей (аэромобильные, парашютно-десантные, автотранспортные, подводно-технических работ, радистов).

Кроме того, создают, готовят и оснащают такие формирования все субъекты Федерации (республики, края, области). В городах, районах и на объектах есть свои подразделения. Это значит, что везде, где бы ни произошла авария, катастрофа или стихийное бедствие, в распоряжении соответствующего начальника гражданской обороны есть силы и средства, которыми он может распорядиться по своему усмотрению.

**Задание 1.** Под руководством преподавателя составьте схему территориальной подсистемы РСЧС района или города, где вы проживаете. Из каких уровней она состоит? Какие задачи выполняет? Какие силы и средства подсистемы РСЧС могут быть привлечены для ликвидации ЧС в местности, где вы проживаете?

**Ответ.**

### Примерная схема подсистемы РСЧС города (района)



Данная схема может быть конкретизирована применительно к определенному населенному пункту или району.

Городская (районная) подсистема РСЧС имеет два уровня: местный и объектовый.

Основные задачи этой подсистемы:

- разработка и реализация документов, регулирующих вопросы защиты работающего и неработающего населения, территории муниципального образования от чрезвычайных ситуаций;
- выполнение программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования предприятий, учреждений и организаций в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- сбор, обработка, обмен и обеспечение информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка населения к действиям при чрезвычайных ситуациях;
- прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;
- создание финансовых и материальных резервов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- осуществление надзора и контроля в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций;
- реализация прав и обязанностей граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Для ликвидации чрезвычайной ситуации в пределах города (района) могут быть привлечены местные спасательные силы и объектовые спасательные подразделения (целесообразно указать, какие конкретно).

## Глава 2

---

### **Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов**

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

**Ответ.** Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение военнослужащих определена в Женевских конвенциях «Об улучшении участи ране-

ных и больных в действующих армиях» и «Об улучшении участи раненых, больных и лиц, потерпевших кораблекрушение из состава вооруженных сил на море» от 12 августа 1949 г. Эта защита заключается в обязанности воюющих сторон выполнять следующие основные требования международного гуманитарного права:

- брать под защиту раненых, больных и лиц, потерпевших кораблекрушение (в том числе экипажи самолетов);
- разыскивать и подбирать их после каждого боя, помогать им, передавать их своему командиру или на ближайший медицинский пост;
- брать под защиту гражданские плавсредства, занимающиеся спасением раненых и потерпевших кораблекрушение;
- относиться с уважением к медицинскому персоналу, госпитальным судам и медицинским летательным аппаратам с эмблемой красного креста и красного полумесяца.

**Вопрос 2.** Почему одна из Женевских конвенций подробно регламентирует защиту гражданских лиц, находящихся во власти неприятеля?

**Ответ.** Защита гражданских лиц, находящихся во власти неприятеля, регламентируется Женевской конвенцией «О защите гражданского населения во время войны» от 12 августа 1949 г. Необходи-

мость этого документа продиктована большим количеством жертв среди мирного населения во время войн и вооруженных конфликтов. Так, из 50 миллионов погибших во Второй мировой войне 24 миллиона являлись мирными гражданскими лицами (в том числе на территории нашей страны более 4 миллионов человек погибли от жестоких условий оккупационного режима). В некоторых случаях в вооруженных конфликтах среди погибших гражданские лица составляют около 90 процентов.

**Вопрос 3.** В чем заключается опасность неправомерного использования эмблем красного креста и красного полумесяца?

**Ответ.** Использование эмблем красного креста и красного полумесяца для того, чтобы заставить противника поверить, что некоторые лица и объекты имеют право на защиту, и получить военное преимущество, согласно нормам международного гуманитарного права, рассматривается как акт вероломства и подлежит судебному преследованию. К таким действиям относятся использование указанных эмблем на военных объектах, размещение на медицинских объектах вооруженных комбатантов, оружия или оборудование их под наблюдательные пункты.

В подобных случаях после четкого и исчерпывающего предупреждения может наступить прекращение предоставления защиты медицинским подразделениям и объектам стороны, допустившей нарушение, что крайне опасно для жизни и здоровья людей, действительно нуждающихся в защите.

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

**Ответ.** К серьезным нарушениям международного гуманитарного права относятся преднамеренные убийства, пытки, преднамеренное причинение чрезмерных страданий и серьезных увечий, нанесение ущерба здоровью, принуждение служить в вооруженных силах противника, незаконное перемещение гражданских лиц, взятие заложников, незаконное использование отличительного знака красного креста и красного полумесяца.

**Задание 2.** Познакомьтесь с биографией Анри Дюнан. В чем значение положений, выдвинутых А. Дюнаном в книге «Воспоминание о Сольферино»? Утратили ли эти положения актуальность в настоящее время?

В 1859 г. во время поездки по коммерческим делам швейцарец Анри Дюнан случайно оказался свидетелем сражения при Сольферино в Ломбар-

дии. Здесь весь день шел кровавый бой. Тысячи истекающих кровью раненых умирали в мучениях из-за беспомощности военно-медицинской службы. Даже спустя два года эта картина человеческих страданий преследовала и мучила Дюнана. Не в силах забыть ее он взялся за перо и написал необыкновенную книгу «Воспоминание о Сольферино». Братья Гонкуры, обычно щедрые на язвительные замечания, записали о ней в своем дневнике: «Она сильнее, в тысячу раз сильнее Гомера... Прочитав эту книгу, начинаешь проклинать войну». Однако Дюнан счел, что нельзя просто лить слезы над людским горем, необходимо помогать страдающим. В заключении к своей книге он выдвинул два предложения: с одной стороны, чтобы еще в мирное время повсюду были организованы бригады добровольцев, которые в случае возникновения конфликта оказывали бы помощь раненым военнослужащим, с другой — чтобы посредством международной конвенции врачам, медицинскому персоналу, госпиталям и самим раненым была предоставлена защита. Воплощение в жизнь первого предложения привело к созданию международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца, второе проложило путь к Женевским конвенциям, касающимся защиты жертв войны. Обратившись к правительствам европейских государств, Дюнан предложил созвать международную конференцию и подписать договор, который бы обеспечивал защиту раненым и санитарному персоналу. Двенадцать государств, представлявших тогда политическое лицо мира, 22 августа 1864 г.



подписали Женевскую конвенцию об улучшении участи раненых и больных воинов во время сухопутной войны. Конвенция, состоявшая всего из 10 статей, положила начало международному гуманитарному праву.

**Ответ.** Главное значение положений, выдвинутых А. Дюнаном в книге «Воспоминание о Сольферино», состоит в том, что они положили начало международному гуманитарному праву, привели к созданию международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца, проложили путь к Женевским конвенциям, касающимся защиты жертв войны. Эти положения не утратили актуальности и в настоящее время, так как только в XX в. человечество пережило две мировые войны и множество других войн и вооруженных конфликтов: корейская война (начало 50-х гг.), война во Вьетнаме (1964—1975), четыре арабо-израильских конфликта (60—80-е гг.), война в зоне Персидского залива (1991) и т. д. Военные конфликты не обошли стороной и XXI век.

**Задание 3.** Сравните документы с позиции современного международного гуманитарного права.

**Приказ начальника штаба 6-го стрелкового корпуса Красной Армии командирам дивизий и бригад от июля — августа 1941 г. об обращении с немецкими военнопленными:** «В ходе

прошедших боев были случаи расстрела пленных. Необходимо принять решительные меры для предотвращения в дальнейшем таких случаев. Лица, нарушающие нормы международного права обращения с военнопленными, должны привлекаться к строжайшей ответственности».

**Выдержка из памятки по охране советских военнопленных (из распоряжения верховного командования вермахта об обращении с советскими военнопленными от 8 сентября 1941 г.).** Командам охраны даются следующие основные указания:

1) Беспощадная кара при малейших признаках протеста или неповиновения. Для подавления сопротивления беспощадно применять оружие. В военнопленных, совершающих побег, стрелять без предупреждения с твердым намерением попасть в цель.

2) Любое общение с военнопленными — равно как во время марша на работу и с работы, — кроме отдачи служебных команд, запрещено. ...Предотвращать любое общение военнопленных с гражданскими лицами и в случае необходимости применять оружие, в том числе и против гражданских лиц.

3) На рабочем месте также требуется постоянный неусыпный надзор немецкой охраны. Каждый охранник должен держаться на такой дистанции от военнопленных, чтобы в любое время иметь возможность применить оружие.

**Ответ.** Приказ начальника штаба 6-го стрелкового корпуса Красной Армии соответствует положениям Женевской кон-

венции об обращении с военнопленными от 12 августа 1949 г. Распоряжение же верховного командования вермахта об обращении с советскими военнопленными не соответствует положениям Женевских конвенций об обращении с военнопленными и о защите гражданского населения во время войны от 12 августа 1949 г.

**Задание 4.** Познакомьтесь с ситуацией.

В стране происходят жестокие столкновения между противостоящими вооруженными группами. Полевой командир одной из групп сталкивается лицом к лицу со своим неприятелем. В поединке оба ранят друг друга. Полевой командир перевязывает свою рану, затем обрабатывает, как умеет, раны своего противника, выведенного из строя, после чего доставляет его в свой лагерь. Товарищи командира оспаривают правильность его поступка. Они считают, что пленник должен быть казнен, тем более что их противники поступают именно таким образом. Если в отношении пленного будет принято решение о сохранении ему жизни, то его следует использовать на разминировании участков, заминированных участниками его боевой группы.

Какое решение должен принять командир, который знает, что его военное командование публично заявило о намерении соблюдать основные положения Женевских конвенций?

**Ответ.** В отношении пленного полевой командир должен руководствоваться по-

ложениями Женевской конвенции об обращении с военнопленными. Он должен обеспечить ему оказание медицинской помощи и гуманное отношение, а затем передать своему командованию.

## Глава 3

---

### **Безопасное поведение в криминогенных ситуациях**

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

**Ответ.** Преступлением признается виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

В зависимости от характера и степени общественной опасности деяния, предусмотренные Уголовным кодексом, подразделяются на преступления небольшой тяжести, преступления средней тяжести, тяжкие преступления и особо тяжкие преступления.

**Вопрос 2.** С какого возраста наступает уголовная ответственность?

**Ответ.** Уголовной ответственности подлежат лица, достигшие ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего

возраста. В отдельных случаях, когда совершается достаточно серьезное преступление, общественная опасность которого осознается в более раннем возрасте, уголовной ответственности подлежат лица, достигшие ко времени совершения преступления 14 лет. Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, похищение человека, изнасилование, насильственные действия сексуального характера, кражу, грабеж, разбой, вымогательство, неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения, умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах, вандализм, хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывчатых устройств, хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения.

**Вопрос 3.** Какие виды наказаний могут быть назначены несовершеннолетним преступникам?

**Ответ.** В Уголовном кодексе Российской Федерации для несовершеннолет-

них преступников предусмотрены следующие виды наказаний:

- штраф;
- лишение права заниматься определенной деятельностью;
- обязательные работы;
- исправительные работы;
- арест;
- лишение свободы на определенный срок.

**Штраф** назначается только при наличии у несовершеннолетнего осужденного самостоятельного заработка или имущества, на которое может быть обращено взыскание. Штраф определяется в размере от 10 до 500 минимальных окладов, в размере заработной платы или иного дохода несовершеннолетнего осужденного.

**Обязательные работы** назначаются на срок от 40 до 160 ч. Они заключаются в выполнении работ, посильных для несовершеннолетнего, и исполняются им в свободное от учебы или основной работы время. Продолжительность исполнения данного вида наказания лицами в возрасте до 15 лет не может превышать 2 ч в день, а лицами в возрасте от 15 до 16 лет — 3 ч в день.

**Арест** назначается несовершеннолетним осужденным, достигшим 16-летнего возраста к моменту вынесения судом приговора, на срок от 1 до 4 месяцев.

**Лишению свободы** несовершеннолетние осужденные подвергаются на срок не свыше 10 лет.

**Наказание отбывают:**

- несовершеннолетние мужского пола, приговоренные впервые к лишению свободы, а также несовершеннолетние женского пола — в воспитательных колониях общего режима;
- несовершеннолетние мужского пола, ранее отбывавшие наказание в виде лишения свободы, — в воспитательных колониях усиленного режима.

Несовершеннолетние, впервые совершившие преступление небольшой или средней тяжести, могут быть освобождены от уголовной ответственности, если будет признано, что их исправление может быть достигнуто путем применения принудительных мер воспитательного воздействия. В этом случае могут быть назначены следующие принудительные меры воспитательного воздействия:

- предупреждение;
- передача под надзор родителей или лиц, их заменяющих, либо специализированного государственного органа;
- возложение обязанности загладить причиненный вред;
- ограничение досуга и установленных особых требований к поведению.

Одновременно может быть применено несколько принудительных мер воспитательного воздействия. В случае систематического неисполнения несовершеннолетним принудительной меры воспитательного воздействия эта мера по представлению специализированного государственного органа отменяется и материалы направляются для привлечения несовершеннолетнего к уголовной ответственности.

**Вопрос 4.** Что вы понимаете под мошенничеством? Расскажите, каким правилам надо следовать, чтобы не стать жертвой мошенников. Приведите примеры попыток совершения мошенничества против вас или ваших близких.

**Ответ.** Мошенничество — это лишение гражданина его имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием.

Чтобы не стать жертвой мошенников, надо соблюдать следующие правила:

- никогда не принимать предложения о совершении сомнительных сделок, даже если они кажутся очень выгодными;
- покупая необходимый товар с рук, назначать встречу там, где его можно спокойно рассмотреть и примерить;
- при покупке или обмене валюты пользоваться услугами обменных пунктов, не прибегать к помощи посторонних лиц;



- не доверять свои вещи посторонним людям, даже если до этого они поручали присмотреть за их вещами;
- на вокзалах пользоваться услугами носильщиков;
- не принимать участия в сомнительных розыгрышах призов;
- не играть в азартные игры с посторонними;
- не вступать в игру, правила которой вам недостаточно хорошо известны.

**Вопрос 5.** Расскажите о социальных группах, представляющих наибольшую опасность для девушек и женщин.

**Ответ.** Для девушек и женщин могут представлять потенциальную опасность следующие социальные группы.

**1. Молодые хулиганы.** Как правило, это крепкие юнцы, центром мироздания считающие свою персону. В их группировках чаще всего авторитетами являются самые сильные парни с недостаточным умственным развитием. Ложные понятия о героизме и товариществе толкают их на необдуманные и жестокие поступки. Толпа подвыпивших юнцов страшна тем, что сама себя провоцирует на преступление. Во-первых, они соревнуются между собой в бесстрашии; во-вторых, у них отсутствует жизненный опыт, и они имеют слабое представление о возможных последстви-

ях; в-третьих, они надеются на гуманность закона, который не подвергнет их по малолетству суровому наказанию.

**2. Взрослые хулиганы.** Это люди в возрасте от 25 до 45 лет, как правило, озлобленные, иногда пьяные, склонные во всем плохом, что с ними происходит, винить окружающих. Те из них, кто по физическому состоянию не способен конкурировать с мужчинами, отыгрываются на женщинах. Они могут обругать, толкнуть и даже ударить. Вступать в пререкания с ними в общественных местах, а тем более в безлюдных закоулках не стоит. Их нужно стараться обходить стороной. Как правило, они действуют в одиночку. На них не надо обращать внимание, можно сосуществовать, не отвечая на хамские замечания, не вступая в перепалки и избегая столкновений.

**3. Уголовники-рецидивисты.** Некоторые лица из этой категории отбывали наказание за изнасилования и убийства. Речь этих людей всегда изобилует жаргонными словами, значение которых не всегда понятно обычному человеку. Другой отличительной чертой может быть татуировка.

**4. Лица, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения или похмельного синдрома.** Такие люди не отдают себе отчета в своих действиях и потому способны на любое преступление. Координация движений у них нарушена или отсутствует. Если

женщина подвергнется нападению одного из них, главное — не дать себя схватить, т. е. необходимо контролировать ситуацию на расстоянии, так как пьяные бывают очень цепкими. В каждом конкретном случае нужно правильно оценить противника. Иногда пьяный может упасть просто от толчка или удара, но бывает, что лучше отказаться от таких действий и убежать. Убегая, достаточно резко изменить направление движения, чтобы преследователь потерял равновесие и отстал от вас.

**Вопрос 6.** Перечислите, что не рекомендуется делать девушке (женщине), чтобы не спровоцировать в отношении себя насильственные действия.

**Ответ.** Чтобы не спровоцировать в отношении себя насильственные действия, рекомендуется соблюдать следующие правила.

Собираясь в гости, на вечеринку, в кафе, бар, на концерт, на какие-то массовые мероприятия или в места, не пользующиеся хорошей репутацией, не следует надевать очень короткую юбку, красить губы, веки, ресницы в немыслимые цвета. Это провоцирует парней и мужчин, воспринимается ими как сигнал. Нельзя обольщаться приятной внешностью, вежливым обращением, изысканным поведением нового знакомого. Долгий взгляд в глаза незнакомого мужчины действует как призыв завязать разговор. Часто в

этом случае мужчины считают, что девушка подала сигнал.

Может возникнуть и такая ситуация. Мужчина дает девушке понять, что хотел бы сойтись с ней поближе, чуть касаясь во время разговора ее локтя или колена. Если при этом она не отстраняется, он уже может взять ее за руку, за талию, попытаться погладить ее по спине. Если после этого реакции с ее стороны не последует, он может перейти к более решительным действиям, и тогда уже возмущение может вызвать агрессивную реакцию. Поэтому девушка должна уметь вовремя отстраняться от нежелательных ухаживаний. Если она позволяет платить за себя малознакомому мужчине, это также один из признаков того, что нет возражений против сближения. Нельзя, едва познакомившись с мужчиной, приглашать его в свой дом или соглашаться пойти к нему в гости. Надо помнить, что, пригласив девушку в кафе, ресторан или на концерт, преподнеся ей подарок, некоторые мужчины часто считают ее обязанной пойти на близость. Почему не стоит девушке идти домой к незнакомому мужчине? Потому что она может там подвергнуться насилию. Каким бы джентльменом мужчина ни показался с первого взгляда, он может воспользоваться преимуществом в физической силе. Если даже на теле на-

сильника останутся следы сопротивления (укусы, ссадины, царапины), он будет все отрицать и говорить, что все эти повреждения девушка нанесла ему в порыве страсти. Если девушка находится наедине с мужчиной (даже хорошо знакомым), она должна быть готовой к тому, что у него появится желание близости. В этом случае надо вести себя свободно, но не пытаться кокетничать, так как в интимной обстановке мужчина может принять кокетство за приглашение к близости, а оказываемое сопротивление посчитать наигранным. Девушкам необходимо вести себя осмотрительно с молодыми людьми (особенно с малознакомыми), чтобы не спровоцировать их на изнасилование. Даже хорошо воспитанному человеку с бурным темпераментом бывает трудно остановиться и не применить силу, если девушка все сделала для того, чтобы не просто возбудить, а перевозбудить его. Всегда надо помнить о влиянии алкоголя. Под его действием поведение мужчины изменяется, а девушка может стать раскованной до такой степени, что пойдет на близкие отношения с человеком, с которым при других обстоятельствах не стала бы даже знакомиться.

**Вопрос 7.** Какими способами можно остановить или отвлечь насильника?

**Ответ.** Для того чтобы остановить или отвлечь насильника, в зависимости от ситуации можно использовать различные способы защиты. Можно попытаться спастись бегством в такое место, где есть люди. Часто ярко освещенные здания и улицы отпугивают насильника. При попытке нападения в помещении надо распахнуть дверь на лестничную клетку и кричать. Если путь к дверям отрезан, любым тяжелым предметом (стулом, вазой, цветочным горшком и т. д.) надо выбить стекло в окне или выбежать на балкон, привлекая просьбами о помощи внимание прохожих и соседей. Оказавшись наедине с насильником в безлюдном месте, можно попытаться вступить с ним в разговор и постараться выиграть время. Можно предложить ему пойти в более подходящее место, сказать, что у вас месячные, беременность, заразная болезнь. Разговаривать следует громко, уверенно, побеждая этим свой страх. При невозможности убежать или противостоять физическому превосходству насильника есть еще возможность защитить себя, используя психофизиологические особенности мужчин в момент полового сношения и их уязвимые места. Для этого надо применить хитрость, заставить насильника поверить, что его требования будут выполнены, усыпить его бдительность, а затем незамедлительно и безжалостно действовать. Если защищаться, то защищаться до кон-

ца. Надо попытаться ошеломить преступника, привести его в состояние шока. Во-первых, как можно громче кричать. Это может не только поразить агрессора, но и придать силы жертве. Кроме того, крик может привлечь внимание окружающих, которые либо поднимут тревогу, либо сами придут на помощь. Во-вторых, одновременно с криком надо причинить противнику неожиданную и резкую боль. Причинить боль можно любым из предлагаемых ниже способов:

- резко наступить каблуком на ногу противника;
- ударить его в голень;
- ударить коленом или ногой в пах;
- сильно укусить;
- нанести колющий удар пальцами по глазам или в нос.

В зависимости от обстоятельств возможны и другие действия. В качестве средств самообороны могут быть использованы скалка, бутылка, тарелка, штопор, пилка для ногтей, ключи, зонтик, карандаш, шариковая ручка, зубочистка. Эти предметы подходят для нанесения ударов или уколов в глаза, нос, горло или пах нападающего. Зажженной сигаретой можно ткнуть ему в лицо или сунуть ее за пазуху. На улице в качестве средств самообороны можно использовать землю, песок, камни, пруты, палки, кирпичи и т. д.

**Вопрос 8.** Назовите части тела, наиболее уязвимые для болевого воздействия.

**Ответ.** Наиболее уязвимы для болевого воздействия следующие части тела.

**Волосы.** Если за них сильно дернуть, болевое ощущение возникает в любом месте головы, однако наибольший эффект даст рывок за волосы над бачками и вверху затылочной части.

**Глаза.** По ним можно наносить колющие удары, можно надавливать, даже если они закрыты. При приближении к глазам любого предмета они инстинктивно закрываются, при этом голова обычно отдергивается назад. Если нападающий закрыл глаза, надо надавливать на них до тех пор, пока он не отступит. Даже имитация атаки на глаза может вызвать у противника замешательство, что даст драгоценные секунды для бегства или контратаки.

**Нос.** Удар в него (прямой или поддевающий снизу) может быть весьма эффективным. Поддевающий удар производится основанием ладони в область между носом и верхней губой. При правильном его проведении голова противника запрокидывается назад.

**Уши.** За них следует либо резко тянуть, либо сильно по ним бить. Одновременным ударом обеими ладонями по ушам можно причинить противнику ощутимую боль и лишить его ориентации.



**Челюсть.** Боковой удар в челюсть приводит к потере равновесия и (или) сознания.

**Горло.** Удар в горло может вызвать затруднение дыхания. Сдавливательные пути противника не рекомендуется, поскольку это только усилит его сопротивляемость, желание высвободиться и таким образом усложнит ситуацию. Хорошо действует удар в адамово яблоко.

**Солнечное сплетение.** Удар в это место может вызвать у противника затруднение дыхания. Наиболее эффективен удар кулаком, основанием ладони, а также локтем.

**Пах.** Удар в пах (даже несильный) ошеломяет противника, причиняет ему острую боль и выводит из строя.

**Бедра.** Эффективны захват, сжатие или выкручивание мягкой плоти с внутренней стороны бедра.

**Голени.** Обычный или скребущий удар по голеням ногой причиняет жестокую боль.

**Пальцы ног.** Наступив противнику на ногу, можно временно обезоружить его и вынудить либо поднять, либо отдернуть поврежденную ногу, тем самым лишая его устойчивости.

Следует помнить, что главное оружие насильника — страх, пассивность и безмолвие жертвы. Только лишив его этих преимуществ, действуя активно и решительно, можно обеспечить свою безопасность.

**Вопрос 9.** Проанализируйте поведение известных вам преступников (по фильмам, книгам, из газет). Какие нравственные качества для них характерны?

**Ответ.** Образцы преступников описаны во многих книгах и представлены в целом ряде фильмов. Широко известны кинофильмы «Калина красная», «Холодное лето 53-го», телевизионный фильм «Место встречи изменить нельзя».

Поведение показанных в этих фильмах преступников свидетельствует практически о полном отсутствии у них каких бы то ни было нравственных качеств и моральных принципов. Для них характерны мстительность, жестокость, озлобленность, немотивированная агрессивность, грубость по отношению к слабому, стремление его унижить и оскорбить, в то же время подобострастное и трусливое поведение при общении с более сильными, лживость, жадность.

Для более полного ответа приведенные выше качества характера можно проиллюстрировать конкретными примерами.

**Вопрос 10.** Какие признаки в поведении человека говорят о его уверенности и решительности? Дайте анализ собственных нравственных качеств. Какими вашими нравственными качествами могут воспользоваться злоумышленники? Как можно по-

мешать преступникам воспользоваться вашими положительными качествами?

**Ответ.** Признаками, которые говорят об уверенности и решительности человека, являются: спокойная и подтянутая поза; неторопливые и уверенные движения рук; легкая, спортивная походка; энергичное и уверенное выражение лица; спокойный и прямой взгляд; уверенный тон разговора.

Следует проанализировать, в какой степени вы обладаете этими качествами, какие качества выражены недостаточно, и над их воспитанием надо работать.

**Вопрос 11.** Что не рекомендуется делать, если вы подвергаетесь насилию или агрессии?

**Ответ.** Если вы подвергаетесь насилию или агрессии, не рекомендуется:

- поворачиваться к агрессору спиной;
- разговаривать с ним на повышенных тонах;
- показывать невнимание или пренебрежение к нему;
- обращаться к агрессору в унижающем его или покровительственном тоне;
- спорить с ним или высказывать угрозы в его адрес;
- приказывать ему;
- жестикулировать перед ним (грозить пальцем, размахивать руками).

**Вопрос 12.** Какие качества, с вашей точки зрения, снижают шансы человека на благополучный исход в случае насильственных действий по отношению к нему?

**Ответ.** К таким качествам следует отнести: вялость движений, неуверенность во взгляде, тихую речь, нервное поведение, беспокойную позу, несобранность.

Многие конфликты и нападения происходят по вине самой жертвы, которая показывает всем своим видом, что она либо «созрела» (оказалась в неподобающем месте и в неподобающее время), либо податлива (слишком легкодоступна), либо беззащитна (пьяна, напугана, возбуждена, чересчур доверчива).

Кроме того, преступников часто привлекают излишняя экстравагантность, яркая и необычная одежда, дорогие вещи и украшения.

**Вопрос 13.** Какие качества надо развивать у себя, чтобы успешно противостоять злоумышленникам?

**Ответ.** Для успешного противостояния злоумышленникам необходимо развивать у себя смелость, решительность, находчивость, волю, уверенность в своих силах. Самозащита — это уверенность в себе, отказ принять статус жертвы. Уверенное поведение не дает повода для недопонима-

ния. Своими уверенными действиями человек дает понять, что готов постоять за себя и его не следует воспринимать как потенциальную жертву. В некоторых случаях надо брать инициативу в свои руки и идти в наступление, а не ждать развития событий по сценарию преступников. Злоумышленники предпочитают не иметь дела с людьми энергичными, бодрыми, наделенными чувством юмора. Следует стремиться анализировать ошибки, промахи в обеспечении личной безопасности, извлекать уроки из печального опыта других людей и стараться не допускать в дальнейшем подобных просчетов. Всегда проявлять бдительность. Бдительность — это умение обращать внимание на то, что происходит вокруг. Благодаря ей можно избежать многих неприятных ситуаций.

**Вопрос 14.** Проанализируйте безопасность вашей квартиры и определите, что можно сделать, чтобы она стала недоступной для преступников.

**Ответ.** Анализ безопасности квартиры можно начать с того, на каком этаже она расположена. Если она расположена на нижнем этаже здания, то для преступных элементов возможны два пути проникновения: через окна и через входную дверь. У жителей верхних этажей вероятность проникновения в их жилище через окна меньше, хотя полностью она не исключает-

ся. Повышают безопасность квартиры решетки на окнах и датчики, установленные на оконных стеклах. Более надежной по сравнению с обычной является металлическая входная дверь, оборудованная двумя и более замками, хотя и это не служит полной гарантией сохранности квартиры. Хорошо обеспечивают защиту жилища дежурные в подъездах домов и сдача жильцами квартир на время отсутствия под охрану на пульт охранной сигнализации.

**Задание 5.** Соблюдаете ли вы правила безопасного поведения?

- Пользуетесь ли вы наиболее безопасными маршрутами для пешеходов, поездок в общественном транспорте?

**Ответ.** Во время пешеходных прогулок надо избегать малолюдных и плохо освещенных мест, пустынных скверов; не надо переходить улицу или дорогу по плохо освещенному подземному переходу.

При пользовании общественным транспортом не следует садиться в пустые автобусы, трамваи, троллейбусы, а если такое произошло, размещаться надо ближе к водителю. Не следует спать в общественном транспорте. На остановках общественного транспорта нужно находиться в хорошо освещенном месте, рядом с другими ожидающими.

- Какие меры предосторожности вы предпринимаете в подъездах многоэтажных домов?

**Ответ.** Не надо заходить в подъезд, если следом идет незнакомец. Нельзя подходить к своей квартире и тем более открывать ее, если этот человек находится рядом. Если незнакомец находится в подъезде, следует выйти на улицу и подождать, пока он выйдет из него.

- Чувствуете ли вы себя уверенно, входя с незнакомым человеком в лифт?

**Ответ.** Если в кабине лифта уже находится незнакомый человек, в нее не следует заходить. Надо подождать и вызвать лифт снова. Войдя в лифт с таким человеком, надо нажать одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». После ответа диспетчера нажать кнопку нужного этажа и завязать с диспетчером разговор: он будет слышать, что происходит в лифте, и при необходимости сможет помочь. Нельзя поворачиваться спиной к незнакомцу, надо постоянно наблюдать за его действиями.

**Задание 6.** Проиграйте с родителями или сверстниками различные ситуации.

- К вам пристают незнакомые люди, требуя отдать вещи, угрожают, размахивают кулаками.

**Ответ.** Поднять крик и шум, обратиться за помощью к находящимся поблизости людям.

- Вас просят «помочь» небольшой суммой какие-то пьяницы: «На бутылку не хватает».

**Ответ.** Пройти быстро мимо них, не останавливаясь: на ходу можно ответить, что денег с собой нет.

- У вас вырывают сумку с вещами, причем нападающие держат в руках крепкие палки и куски арматуры.

**Ответ.** Если нет возможности убежать и некому прийти на помощь, надо расстаться со своей сумкой. Постараться запомнить нападавших: их внешность, одежду, манеру и содержание разговора, дефекты речи, особые приметы. Как можно скорее заявить о нападении в милицию.

- Вам предлагают войти в лифт подозрительные люди.

**Ответ.** Лучше отказаться от такого предложения. Если это не получилось, постараться связаться с диспетчером и поддерживать с ним разговор до выхода из лифта. Не поворачиваться спиной к подозрительным людям, наблюдать за их действиями. При нападении поднять крик, шум, стучать по стенкам кабины. Нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа. Если двери лифта открылись, постараться выскочить на площадку, позвать соседей на помощь или выбежать на улицу.



**Задание 7.** Проанализируйте, нет ли у вас качеств, которые снижают уровень вашей безопасности. Если есть, определите, какие из них следует преодолеть в первую очередь. Подумайте, от чего надо отказаться для этого. Какие привычки следует у себя сформировать? Что конкретно для достижения этой цели надо сделать в ближайшее время?

**Ответ.** Качества, которые снижают уровень безопасности человека: неуверенность взгляда; неловкая походка; вялая осанка; беспокойные нервные движения; робость и застенчивость; усталый (утомленный) вид.

Человеку следует сформировать у себя уверенность, решительность, психическую уравновешенность, подтянутость, умение четко и доходчиво выражать свои мысли. Поэтому для достижения этой цели он должен решить, каких качеств ему не хватает и как их можно воспитать.

**Задание 8.** Представьте, что близкий вам человек (младший брат, одноклассник) не понимает, что его нравственные изъяны (лень, хвастливость, грубость, высокомерие, лживость, скупость, жадность, эгоизм) могут стать причиной беды. Подумайте, какие примеры из жизни можно привести, чтобы показать, как этими качествами пользуются злоумышленники. Подберите такие примеры, которые ваш слушатель воспринял бы как убедительные.

**Ответ.** Вспомните фильм «Место встречи изменить нельзя». В засаде на одной из квартир поджидают бандита Фокса двое сотрудников уголовного розыска. Лень, лживость, трусость и жадность одного из них привели к тяжелому ранению товарища и позволили безнаказанно скрыться преступнику.

**Задание 9.** Вы проходите мимо машины. Вас просят подойти, рассказать о том, как доехать до рынка, магазина. Ваши действия в этой ситуации.

**Ответ.** Не подходить к машине. Извиниться, что вы не знаете эти места и вам некогда. Быстро уйти в сторону, противоположную движению автомобиля.

**Задание 10.** Проиграйте следующую ситуацию: на вас напал вооруженный грабитель. Действуйте так, чтобы уменьшить риск применения им оружия против вас.

**Ответ.** Стремиться говорить с грабителем уверенным и спокойным голосом. По-быстрее понять, что именно грабителю от вас надо. Можно совершить какое-нибудь нешаблонное, неожиданное для грабителя действие (уронить на землю деньги, окликнуть кого-либо, сделать вид, что увидели милиционера, и т. д.). Воспользоваться замешательством преступника, чтобы убежать. Если вы не уверены в своих силах,

то лучше не сопротивляться, чтобы не допустить физического насилия по отношению к себе.

**Задание 11.** Вы видите, как вооруженные преступники напали на прохожего в темном переулке. Что вы предпримете в этом случае? Обсудите возможные варианты развития событий с родителями, одноклассниками.

**Ответ.** Наиболее приемлемым вариантом поведения является следующий. Постараться запомнить преступников: их внешность, одежду, манеру двигаться, особенности речи, содержание разговора и угроз, чем вооружены, особые приметы. Быстро (по телефону или лично) сообщить об этом в ближайшее отделение милиции.

**Задание 12.** На вас совершено нападение, вы остались без вещей. Опишите внешность, речь, манеры поведения, одежду, телосложение, другие приметы преступников. Для начала потренируйтесь, описывая тех, кто сейчас находится рядом с вами, а затем дайте описание этих же людей, отвернувшись от них.

**Ответ.** Воспользуйтесь данной в задании рекомендацией. Описывая находящихся рядом с вами людей, укажите их возраст, рост, телосложение, цвет волос и глаз, наличие шрамов и татуировок, одежду, особенности речи и т. д.

## Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей

### Глава 1

---

#### Профилактика травм в старшем школьном возрасте

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

**Ответ.** Травматизм — это совокупность травм, возникших в определенной группе населения за ограниченный период времени. Травматизм является следствием взаимодействия человека с окружающей средой. Специалисты подразделяют травматизм на следующие виды: бытовой, производственный, дорожно-транспортный, уличный, сельскохозяйственный, спортивный и пр.

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

**Ответ.** Травмой называется нарушение анатомической целостности тканей или ор-

ганов с расстройством их функций, обусловленное воздействием различных факторов окружающей среды (механических, термических, химических, лучевых и т. д.).

Для подростков наиболее характерны следующие травмы:

- ушибы и закрытые травмы (синяки, защемленные или разбитые пальцы рук и ног);
- повреждение мышц и соединительных тканей (растяжения, разрывы);
- ожоги (солнечные, химические);
- поражение электрическим током, разрядом молнии;
- перегрев организма (тепловое изнурение, тепловой удар);
- отравление (химическими веществами, пищевое);
- укусы насекомых, животных, змей;
- обморожение;
- утопление;
- травмы зубов (выбитые, треснувшие зубы);
- травмы уха;
- травмы глаз (повреждение глаза, инородное тело в глазу, химические и термические ожоги глаз);
- повреждение костей (переломы, вывихи).

**Вопрос 3.** Какие вы знаете вывихи и как предотвратить повреждения костей?

**Ответ.** Вывихом называется смещение костей относительно друг друга в области сустава. Как правило, вывих возникает при сильном механическом воздействии на конечность. Бывают вывихи локтевого сустава, коленного сустава, пальцев.

Для того чтобы уменьшить вероятность повреждения костей, необходимо выполнять следующее:

- обеспечить хорошую освещенность помещений, не загромождать их мебелью, имуществом и другими предметами;
- на улице стремиться передвигаться по ровным чистым дорожкам и тротуарам;
- заниматься физической культурой и спортом, больше ходить пешком (это повышает прочность костей);
- есть больше фруктов, орехов, бобовых, листовых овощей темно-зеленого цвета: они хорошо укрепляют кости.

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

**Ответ.** Обращаться к врачу при появлении синяка необходимо в следующих случаях:

- если синяк обширный (это может свидетельствовать о серьезном подкожном повреждении, переломе или травме внутреннего органа);

- если синяк появился без видимой причины (это может быть первым признаком серьезного заболевания);
- если синяк возник при незначительном ушибе (это может быть признаком неправильного питания);
- если синяк через сутки продолжает увеличиваться или остается в прежнем состоянии;
- если появление синяка под глазом сопровождается нарушением зрения.

**Вопрос 5.** Расскажите о мерах профилактики по предотвращению повреждений мышц и соединительных тканей.

**Ответ.** Чаще всего повреждения мышц и соединительных тканей происходят во время занятий физкультурой и спортом. Поэтому следует:

- обязательно проводить легкую разминку перед началом занятий;
- во время занятий и тренировок, используя спортивное оборудование, исключать возможность повреждения мышц и соединительных тканей;
- во время физических занятий полезно время от времени пить минеральную воду;
- после физических нагрузок следует избегать воздействия холода, а также охлажденных напитков и продуктов.

Следует учитывать, что ухудшают кровообращение и повышают вероятность

травмы курение и другие вредные привычки.

**Вопрос 6.** Какие травмы глаз можно получить и как предотвратить их?

**Ответ.** Травмы глаз происходят чаще всего в результате ожога или попадания инородного тела. Обычно они сопровождаются ощущением боли, иногда может наступить ухудшение зрения.

Глаз нередко сам способен избавиться от инородного тела, удаляя его вместе со слезами.

Химические и термические ожоги глаз возникают при попадании в них химических веществ и имеющих высокую температуру частиц (искры, капли горячей жидкости, разогретый газ, пар), а также при воздействии пламени. Даже такие химические вещества, как шампунь и пена для ванн, могут, попадая в глаза, вызывать ожог, так как глаза гораздо чувствительнее кожи.

Чтобы предотвратить повреждение глаз, необходимо внимательно и осторожно обращаться с опасными веществами, применять защитные очки при работе на различных станках и механизмах (при сварке, заточке инструментов, токарных и сверлильных работах). Надо соблюдать меры безопасности во время спортивных соревнований и тренировок.

**Вопрос 7.** Приведите последовательность действий при удалении насекомых из уха.



**Ответ.** Попадание насекомых в ухо может вызвать боль и ухудшение слуха. Если вы точно знаете, что в ухе находится насекомое, попытайтесь заставить его выбраться оттуда. Для этого рекомендуется проделать следующее:

- повернуть голову так, чтобы ухо, в которое попало насекомое, оказалось наверху, тогда насекомое может выбраться наружу;
- можно повернуть ухо к солнцу или к источнику сильного света (в ночное время посветить в ухо фонариком), так как некоторых насекомых привлекают свет и тепло;
- если нет возможности быстро получить квалифицированную медицинскую помощь, можно закапать в ухо несколько капель растительного масла (лучше оливкового), чтобы насекомое утонуло в нем.

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

**Ответ.** Чтобы предотвратить повреждение зубов, необходимо воздержаться от следующих действий:

- участие в спортивных соревнованиях и тренировках по некоторым видам спорта без защитных приспособлений (шлем, маска для лица, вкладыш, защищающий челюсть);
- открывание зубами пробок бутылок, перекусывание проволоки и другие подобные действия;

- активное потребление рафинированных продуктов питания, которые увеличивают вероятность появления кариеса и заболеваний десен.

**Вопрос 9.** Перечислите меры безопасности по предотвращению ожогов и поражений электрическим током.

**Ответ.** Большинство ожогов можно предотвратить, если соблюдать следующие меры безопасности:

- хранить легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, а также препараты бытовой химии в закрытых шкафчиках, недоступных для детей;
- не оставлять без присмотра открытый огонь (горящая свеча, печь или камин);
- следить за включенными нагревательными приборами и не использовать внутри помещений обогреватели, работающие на керосине или имеющие открытую спираль;
- ежегодно проверять состояние и исправность домашних печей;
- не хранить разбавители (растворители) красок и другие горючие вещества вблизи печей и других источников тепла;
- ограничить пребывание на солнце в период между 12 и 14 часами, когда уровень ультрафиолетового излучения наиболее высокий;
- во время грозы не следует находиться рядом с высокими деревьями и сооруже-

ниями, стараться укрыться в строениях или в низинах.

Чтобы избежать поражения электрическим током, надо выполнять следующие правила:

- нельзя ставить на электроприборы стаканы с водой, класть на них мокрые полотенца, салфетки и другие вещи;
- сразу же вытирать лужи на полу, так как вода может проникнуть к проводам или электроприборам и замкнуть их;
- регулярно проверять исправность выключателей, розеток, проводки и электроприборов;
- не допускать воздействия на электрическую проводку жары, сырости и острых предметов;
- не включать в сеть электроприборы, которые искрят, дымят, греются, бьют током;
- розетки и вилки должны плотно подходить друг к другу (иметь хороший контакт);
- использовать только проверенные и исправные удлинители промышленного производства.

**Вопрос 10.** Что вы понимаете под перегревом организма? Какие виды перегрева вы знаете и как их избежать?

**Ответ.** Перегрев организма может наступить, когда в регионах с умеренным климатом внезапно наступает жара. В этом случае в первые несколько дней у людей

может ухудшиться самочувствие, у некоторых появляются судороги, возникает чувство полного изнурения, возможен и тепловой удар.

**Тепловое изнурение** обычно связано с напряженной физической деятельностью при температуре окружающей среды выше  $+32^{\circ}\text{C}$  и влажности более 70%. В таких условиях организм теряет с потом большое количество жидкости. Это изнурение может наступить у любого человека, но наибольшему риску подвергаются люди, плохо адаптирующиеся к жаре, и спортсмены, участвующие в соревнованиях в жаркую погоду.

**Тепловой удар**, как правило, вызывают физическое перенапряжение, жаркая погода при высокой влажности, плохая вентиляция, темная и недостаточно легкая одежда, обезвоживание организма. Эти факторы, накладываясь друг на друга, лишают организм способности охлаждать себя за счет потоотделения. Температура тела при этом поднимается до опасного уровня, кровяное давление падает, у пострадавшего может наступить кома.

Чтобы не допустить наступления теплового изнурения и теплового удара, надо не допускать обезвоживания организма, больше пить до, во время и после напряженной деятельности. При появлении признаков перегрева необходимо укрыть-

ся в прохладном месте, выпить воды или охлажденного чая. Избегайте пребывания на солнце в полуденные часы, когда температура и солнечная активность максимальны. С 12 до 14 часов надо по возможности находиться в затененном, хорошо проветриваемом месте. В жаркую и влажную погоду следует ограничивать физическую деятельность вне помещения, носить легкую одежду светлых тонов, чтобы тепло отражалось, а не поглощалось. Не рекомендуется в такую погоду употреблять продукты, лекарства и вещества, которые негативно влияют на терморегуляцию организма (алкогольные напитки, кофе, аспирин и другие жаропонижающие средства), а также курить. Следует употреблять пищу с большим содержанием углеводов и воды, способствующую охлаждению.

**Вопрос 11.** Как предотвратить пищевые отравления?

**Ответ.** Большинство пищевых отравлений можно предотвратить, если принять несложные меры предосторожности:

- разделять продукты и готовить пищу чистыми руками;
- столы и доски для разделки продуктов и приготовления пищи, а также кухонные принадлежности содержать в чистоте;

- не употреблять в пищу продукты из вздутых консервных банок, а также те, запах и внешний вид которых вызывают подозрение;
- мясо следует хранить в холодильнике, не оставляя его и другие продукты, которые содержат много протеинов, надолго (более 2 ч) в условиях комнатной температуры;
- после приготовления в мясе не должно оставаться розовых прожилок и пятен, а мякоть рыбы должна свободно отделяться от костей, у приготовленной птицы сок должен быть чистым;
- нельзя употреблять в пищу консервированные продукты, срок годности которых истек.

**Вопрос 12.** В чем заключается профилактика обморожений?

**Ответ.** Профилактика обморожений заключается в использовании одежды, которая надежно защищает от холода, и в правильном питании.

В холодное время надо одеваться многослойно: водоотталкивающая и непроницаемая для ветра одежда; не пропускающая влагу обувь; как минимум две пары носков; не перчатки, а варежки. Следует учитывать, что шерстяная и пуховая одежда теплее, чем изделия из других тканей.

От холода защитит и питательная пища, богатая углеводами и протеинами (бобовые, орехи и семечки, корнеплоды, цыплята, рыба и блюда из цельного зерна). Она дает организму большое количество калорий.

**Вопрос 13.** Перечислите меры предотвращения укусов животных, змей и насекомых.

**Ответ. Предотвращение укусов животных.** Следует осторожно обращаться с незнакомыми собаками и кошками. К диким животным вообще нельзя приближаться. Не надо подходить к собакам, если они едят, спариваются или дерутся. Необходимо учитывать, что большие собаки опаснее мелких, а чаще других кусают овчарки.

**Предотвращение укусов змей.** Профилактику следует начать с выяснения, какие змеи водятся в регионе, где вы живете или где собираетесь побывать. Большинство укусов змей приходится на весну, когда после спячки они голодны и активно питаются. Змеи любят греться на солнце, устроившись на камнях или деревьях. Чаще всего их можно встретить в болотах, на склонах оврагов, в пещерах, пустотелых бревнах, заброшенных зданиях. Как правило, змеи кусают за ноги, поэтому хорошую защиту обеспечивают кожаная или резиновая обувь до колен и длинные брю-

ки. Змеи, как правило, стараются избежать контакта, поэтому, увидев на своем пути змею, надо просто обойти ее стороной.

**Предотвращение укусов насекомых.** Надо знать опасных насекомых вашей местности, уметь распознавать места, где они обитают, и держаться от них подальше. Следует учитывать, что пчелы становятся особенно агрессивными в пасмурные дни и после дождя, когда на цветах мало пыльцы. Эти насекомые плохо видят, поэтому одежду с ярким рисунком они по ошибке могут принять за настоящие цветы. Их привлекают сверкающие ювелирные украшения, аромат духов и лосьонов, а также запах пота и сладкой пищи. Не надо раздражать насекомых, которые сели на вас или кружат рядом. Заслышав жужжание, лучше замереть на месте или медленно отойти. Если атакует рой, нужно спрятаться в помещении, укрыться в лесу или воде, в крайнем случае лечь на землю и прикрыть голову руками. Если насекомое ужалило, надо немедленно уйти подальше от этого места, так как это может привлечь других насекомых.

**Вопрос 14.** Какие меры позволяют снизить риск получения травм в домашних условиях?

Во-первых, находясь в помещении, не следует суетиться. Возможность получить



травму значительно возрастает от того, что люди порой слишком торопятся.

Во-вторых, чтобы исключить травмы по причине падения, надо соблюдать простые правила безопасности:

- не ходить по только что вымытому полу, пока он не просохнет, сразу же вытирать на полу лужи, образовавшиеся пролитой жидкостью;
- надежно закрепить углы ковров и половиков, размещенных на полу;
- не торопиться, спускаясь по лестнице, держаться за перила; нижнюю и верхнюю ступеньки в доме (квартире) можно отметить цветными наклейками, чтобы их лучше было видно;
- не высовываться из окон, не сидеть на подоконниках, не ходить по парапетам и карнизам — можно потерять равновесие и упасть.

**Вопрос 15.** Какие обстоятельства могут послужить причиной возникновения пожаров в домах (квартирах)?

**Ответ.** Причинами возникновения пожаров в домах (квартирах) чаще всего являются:

- применение самодельных электрических приборов и предохранителей, пользование электрошнуром и проводами с нарушенной изоляцией;

- подключение в одну розетку большого количества потребителей электрического тока (более трех), использование неисправной аппаратуры и приборов, пользование поврежденными розетками;
- обертывание электролампы и светильников бумагой, тканью и другими предметами; пользование электрическими утюгами, чайниками без подставок из негорючих материалов; оставленные без присмотра включенными электронагревательные приборы, радиоприемники, телевизоры (особенно старых марок);
- загромождение проходов, коридоров, лестничных площадок и маршей лестниц и эвакуационных люков мебелью и другими предметами; оборудование в квартирах жилых домов мастерских и складов, где применяются и хранятся взрыво- и пожароопасные вещества;
- оставленные без присмотра топящиеся печи, а также поручение надзора за ними малолетним детям;
- неосторожное обращение с открытым огнем (игры со спичками, зажигалками, свечами, бенгальскими огнями, петардами).

**Вопрос 16.** Перечислите меры безопасности при обращении с электрическими приборами и оборудованием.

**Ответ.** При обращении с электрическими приборами и электрооборудованием надо

проявлять особую осторожность. Нельзя прикасаться мокрыми руками к включенным в сеть электроприборам (стиральная машина, телевизор, магнитофон, настольная лампа, кухонный комбайн, электропечь), к электропроводке и электроарматуре (электророзетки, настенные выключатели). Перед тем как использовать электроинструмент, необходимо ознакомиться с инструкцией по его эксплуатации и при работе соблюдать меры безопасности. Нельзя пользоваться неисправными электроприборами и электроинструментами.

**Вопрос 17.** Расскажите о мерах безопасности на уроках химии и физики.

**Ответ.** На уроках химии (особенно при выполнении лабораторных работ) надо соблюдать правила безопасности. Перед проведением опытов с различными химическими реактивами тщательно изучить описание работы и внимательно выслушать инструктаж учителя по мерам безопасности. Работая с химическими реактивами, особенно содержащими агрессивные химические вещества (кислоты, щелочи), надо надевать резиновые перчатки, а глаза защищать очками. Жидкие реактивы следует переливать, используя воронки, а при работе с сыпучими веществами пользоваться ложками. Нельзя наклоняться низко над сосудами с химреак-

тивами и кипящими жидкостями, особенно при добавлении в них новых веществ. При разбавлении серной кислоты необходимо вливать в воду ее, а не наоборот. Перед тем как нагретую жидкость (химреактив) переливать в стеклянную посуду, эту посуду надо разогреть. Необходимо помнить, что при химических реакциях иногда выделяется большое количество теплоты, реактивы превращаются в другие вещества и приобретают новые свойства. Особую осторожность надо соблюдать при работе с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями (ацетон, скипидар, этиловый и метиловый спирт, растворители). Эти жидкости не должны находиться в непосредственной близости к источникам тепла и открытому огню. Работая с ними, нельзя зажигать спички, зажигалки, горелки, использовать включенные нагревательные электроприборы. По окончании работы с химическими веществами хорошо вымойте руки теплой водой с мылом.

При выполнении лабораторных работ по физике тоже необходимо придерживаться правил безопасности. Прежде всего, нужно очень внимательно выслушать инструкцию учителя о порядке проведения работы, расположении приборов, размещении материалов и оборудования, а также о правилах техники безопасности.

Перед проведением работы надо изучить ее содержание и уяснить порядок выполнения. Источник питания разрешается включать только с разрешения учителя. Во время работы надо соблюдать осторожность, нельзя прикасаться к конденсаторам даже после отключения электрической цепи от источника электропитания. Обнаружив неисправность в электроприборах, находящихся под напряжением, надо немедленно отключить источник электропитания и сообщить об этом учителю. По окончании работы источник электропитания необходимо отключить, а затем разобрать электрическую цепь.

**Вопрос 18.** Как избежать травмы во время перемен?

**Ответ.** В школах дети и подростки чаще всего получают травмы во время перемен. Их внимание часто притягивают различные технические устройства, приборы, источники электроэнергии и системы водоснабжения. Серьезную опасность во время перемен представляют радиаторные батареи центрального отопления. Если удариться о такую батарею головой, грудью или другой частью тела, можно получить серьезное повреждение, иногда требующее оказания квалифицированной медицинской помощи. По травмоопасности с батареями отопления «успешно» соперничают

двери, в проемы которых вставлено стекло. При ударе о такую дверь стекло разбивается и распадается на осколки, которые могут нанести глубокие и опасные раны с повреждением суставов, сухожилий и нервов. Причиной травмы может стать и лестничная ступенька. При падениях с лестницы в результате неосторожности, торопливости и хулиганских действий можно получить опасный перелом, вывих или другую серьезную травму.

Не допустить травмы на переменах можно, только соблюдая дисциплину, осторожность, выполняя правила поведения и внутреннего распорядка, установленного в школе, исключив всякие проявления хулиганства и недисциплинированного поведения.

**Вопрос 19.** К каким травмам могут привести шалости и неудачные шутки?

**Ответ.** Бывают повреждения, к которым приводят не обстоятельства или открытые хулиганские действия, а кажущиеся безобидными шутки друзей-товарищей. «Дружеский» удар по голове портфелем, вес которого от 3 до 5 кг, может вызвать головокружение, рвоту, а это свидетельствует о сотрясении головного мозга. Такая шутка, когда в последний момент из-под человека убирают стул, приводит к его падению и резкому удару

о пол. Это может привести к сминанию позвонков и даже их перелому. Еще одна «забава» (втыкание гвоздя в скамью парты) может привести к тому, что гвоздь попадет в промежность сажающемуся человеку и тот получит проникающее ранение мочеиспускательного канала, требующее серьезного оперативного вмешательства.

**Вопрос 20.** Как правильно начинать занятия физической культурой?

**Ответ.** Решив приступить к регулярным занятиям физической культурой, но не имея достаточных навыков к постоянным физическим нагрузкам, следует выполнять следующие правила:

- убедиться, что у вас есть соответствующая одежда и снаряжение, при необходимости приобрести то, что нужно;
- на первых порах не стремиться к высоким результатам, повышать нагрузки постепенно;
- перед каждым занятием выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- если при выполнении какого-либо движения или упражнения появилась боль или другие неприятные ощущения, надо немедленно прекратить занятия.

**Вопрос 21.** Расскажите о правилах поведения пешехода.

**Ответ.** Основные правила поведения пешехода:

- нельзя переходить улицу на красный свет независимо от того, идут машины или нет;
- на дорогу с тротуара надо сходить осторожно, нельзя на нее выбегать;
- опасно выходить на мостовую из-за препятствия: тогда не видят друг друга ни водитель, ни пешеход;
- на улице одно транспортное средство может закрывать другое, движущееся с большой скоростью (самый типичный случай: автобус или троллейбус закрывают от пассажиров, обходящих его спереди, практически все движение);
- ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти лицом к движению: тогда не только водители видят пешехода, но и он видит транспортные средства;
- переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на ее середине — направо;
- на дороге многое зависит от скорости пешехода и транспортного средства, надо уметь правильно их рассчитывать.

**Вопрос 22.** Каким будет порядок ваших действий, если вы оказались свидетелем или участником ДТП?



**Ответ.** Для тех, кто оказался свидетелем или участником дорожно-транспортного происшествия, есть несколько обязательных правил:

- ни при каких обстоятельствах нельзя оставлять пострадавших без помощи;
- немедленно сообщить о происшествии в ГИБДД (если нет пострадавших, а у водителей нет претензий друг к другу, можно этого не делать);
- максимально стараться сохранить все следы происшествия;
- став свидетелем наезда или аварии, после совершения которых водитель скрылся, надо постараться запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и другие приметы машины и водителя, затем передать эти сведения работникам ГИБДД.

## Глава 2

---

### **Первая медицинская помощь при травмах**

**Вопрос 1.** В каких случаях необходима медицинская помощь для предотвращения угрозы инфицирования раны?

**Ответ.** Медицинская помощь для предотвращения угрозы инфицирования раны необходима в следующих случаях:

- если рана широкая и края ее не удается соединить повязкой;
- если рана получена в результате укуса животного или человека;
- если рана рваная;
- если задет сустав или пальцы, т. е. существует повышенная опасность инфицирования и быстрого распространения инфекции;
- если рана очень сильно болит, вызвала онемение прилегающего участка тела или покалывает;
- если рана получена в результате перелома кости;
- если ранение привело к нарушению функции конечности или части тела;
- если рана на лице, груди или спине, т. е. в непосредственной близости от жизненно важных органов;
- если существует опасность заражения столбняком или рану невозможно тщательно промыть;
- если разорвана артерия.

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

**Ответ. Антисептика** — это система мер, направленных на предупреждение заражения ран или уничтожение микроорганизмов, находящихся в ране либо в организме в целом.

Различают механическую, физическую, химическую, биологическую и смешанную антисептику. Каждая из них представляет собой комплекс лечебно-профилактических мероприятий, которые, как правило, выполняет квалифицированный медицинский работник, хотя некоторые методы антисептики достаточно просты и не требуют особой подготовки.

**Механическая антисептика** в обычных условиях (т. е. вне медицинского учреждения) предусматривает тщательное промывание раны антисептическим раствором и удаление из нее инородных тел.

**Физическая антисептика** заключается в использовании дренажных трубочек, с помощью которых из раны удаляются раневая секрет и гной. Применяется она исключительно в лечебных учреждениях.

Наиболее широкое применение находит **химическая антисептика** с использованием дезинфицирующих средств, в результате чего микробы, находящиеся в ране, погибают.

**Биологическая антисептика** связана с уничтожением микроорганизмов, находящихся в ране, антибиотиками и сыворотками и оказанием стимулирующего действия на защитные силы организма (иммунитет).

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

**Ответ.** Самыми распространенными антисептическими средствами являются перекись водорода и перманганат калия (марганцовка).

Используя перекись водорода для промывания раны, надо помнить о том, что это соединение крайне неустойчивое, поэтому если срок его годности истек, то во флаконе осталась простая вода, не обладающая дезинфицирующим действием.

Перманганат калия также с успехом можно использовать для промывания раны. Делается это следующим образом: в стакан кипяченой воды (250 мл) бросают 2—3 крупинки марганцовки и полученным раствором промывают рану.

Удобен для использования гидроперит. Это таблетки белого цвета, легко растворимые в воде. Для получения необходимого раствора две таблетки разводят в 100 мл воды.

Широко известны как достаточно хорошие антисептики для обработки кожи при поверхностных повреждениях и гнойничковых заболеваниях растворы бриллиантовой зелени (зеленка) и йода.

К биологическим средствам антисептики относятся антибиотики, сыворотки и некоторые ферменты.

Антисептические средства бытового назначения используют для обеззараживания предметов ухода за больными, уборки помещений и туалетов. Это прежде всего **хлорамин Б**, представляющий собой порошок белого цвета, хорошо растворимый в воде. В его состав входит хлор, обладающий хорошим антисептическим действием.

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

**Ответ.** **Асептика** представляет собой систему мер, направленных на предупреждение попадания микроорганизмов на раневую поверхность как извне, так и изнутри. Для этого при различных ранениях на раневую поверхность накладывают так называемые асептические повязки. Для этого используют стерильные салфетки или салфетки, смоченные в каком-либо дезинфицирующем растворе. При различных хирургических процедурах (операциях, перевязках, обследованиях внутренних полостей с помощью зондов и эндоскопов) все инструменты и перевязочный материал стерилизуют. Кроме того, в операционных блоках действует особый режим, обеспечивающий стерильность воздушной среды, спецодежды хирургов и операционных медсестер, а также хирургического инструмента и белья, которым покрывают больного.

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

**Ответ.** Различаются следующие ситуации, в которых достаточно велика вероятность получения серьезных травм головы и позвоночника:

- падение с высоты;
- любая травма при прыжках в воду;
- любая травма, связанная с сильным ударом по голове или туловищу;
- любая травма, приведшая к ране на голове или туловище;
- автомобильная авария;
- травма при выпадении из машины;
- любая травма, при которой раскололся защитный шлем, надетый на человека;
- удар молнии;
- удар электрическим током;
- взрыв.

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

**Ответ.** Признаки и симптомы травм головы и позвоночника:

- изменение уровня сознания (сонливость, спутанность сознания);
- сильная боль или давление в голове, шее или спине;

- покалывание или потеря чувствительности в пальцах рук и ног;
- потеря двигательных функций какой-либо части тела;
- необычные бугристые образования на голове или позвоночнике;
- выделение крови или спинномозговой жидкости из ушей или носа;
- сильное кровотечение в области головы, шеи или спины;
- судороги;
- затрудненное дыхание;
- нарушение зрения;
- тошнота или рвота;
- устойчивая головная боль;
- различие в размерах правого и левого зрачка;
- потеря чувства равновесия;
- синяки на голове, особенно вокруг глаз и ушей.

Подобные признаки и симптомы, взятые отдельно, не всегда означают серьезную травму головы или позвоночника, однако при любом подозрении на нее следует вызвать «скорую помощь».

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

**Ответ.** При малейшем подозрении на травму головы или позвоночника надо вызвать «скорую помощь» и помочь пострадавшему, выполняя следующие действия:

- по возможности держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии;
- зафиксировать руками голову пострадавшего с обеих сторон в том положении, в котором он был обнаружен;
- поддерживать проходимость дыхательных путей пострадавшего;
- следить за уровнем его сознания и дыханием;
- если есть наружное кровотечение, остановить его;
- поддерживать нормальную температуру тела пострадавшего;
- если на голову пострадавшего надет шлем, не снимать его (снять можно только в случае, если пострадавший не дышит);
- если у пострадавшего открылась рвота, надо перевернуть его на бок для предотвращения закупорки дыхательных путей;
- нельзя передвигать пострадавшего до прибытия медицинских работников (перемещение может быть оправдано только реальной угрозой для жизни; в этом случае надо сделать все возможное, чтобы обеспечить неподвижность головы и позвоночника пострадавшего с помощью валиков из одежды, одеял или другого подручного материала).



**Вопрос 8.** Каковы симптомы сотрясения головного мозга?

**Ответ.** Симптомами сотрясения головного мозга являются:

- частичная или полная потеря сознания;
- нечеткость зрения;
- спутанность сознания;
- временная потеря кратковременной памяти (не помнит, что предшествовало травме);
- тошнота и рвота;
- нарушение координации движений;
- неодинаковость зрачков;
- сонливость;
- бессознательное состояние.

**Вопрос 9.** Как предотвратить появление болей в спине?

**Ответ.** Чтобы предотвратить появление болей в спине, надо выполнять следующие правила:

- во время работы или на отдыхе стремиться принять удобное положение, в котором спина остается прямой;
- избегать повторяющихся круговых движений туловищем; люди, занятые тяжелым физическим трудом, должны позаботиться об укреплении мышц брюшной полости и нижнего отдела спины физическими упражнениями; поднимая тяжелый предмет, его надо держать ближе к себе, а спину — прямо и помогать себе ногами.

**Задание 13.** Из названных ниже причин выберите те, которые характерны для травм позвоночника:

- а) удар электрическим током;
- б) взрыв;
- в) потоп;
- г) отравления химическими веществами;
- д) падение с высоты;
- е) выпадение радиоактивных веществ;
- ж) автомобильная авария;
- з) травма при прыжках в воду;
- и) удар твердым предметом по пальцам ног.

Какие еще причины могут вызвать травму позвоночника?

**Ответ.** К травмам позвоночника могут привести: а) удар электрическим током; б) взрыв; д) падение с высоты; ж) автомобильная авария; з) травма при прыжках в воду.

Кроме того, травму позвоночника могут вызвать сильный удар по туловищу, ранение туловища, выпадение из машины, удар молнии.

**Задание 14.** Во время купания в незнакомом месте один из подростков нырнул с берега и ударился спиной о бревно, которое находилось под водой. Ребята помогли ему выбраться из воды, так как сам он выйти на берег не мог. У подростка появились сильная боль в спине, потеря чувстви-

тельности в пальцах рук и ног, бугристые образования на позвоночнике.

Определите вид травмы, полученной подростком. Назовите последовательность оказания помощи пострадавшему. Нужна ли в этом случае иммобилизация головы и позвоночника? Какие правила безопасности купания нарушил подросток?

**Ответ.** Исходя из приведенных симптомов, подросток получил травму позвоночника.

Необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До ее прибытия следует оказать помощь пострадавшему, выполнив следующие действия:

- до прибытия медицинских работников не передвигать пострадавшего;
- держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии (для этого зафиксировать его голову с двух сторон руками);
- поддерживать проходимость его дыхательных путей;
- следить за уровнем его сознания, дыханием и температурой тела.

Иммобилизация головы и позвоночника пострадавшего с помощью подручных материалов (валиков из одежды) необходима только в том случае, если его надо перемещать.

Подростком нарушена одна из основных мер безопасности при купании. Нырять в

незнакомом месте нельзя, так как неизвестны его глубина, состояние дна, наличие под водой различных опасных предметов.

**Задание 15.** В результате ушиба головы у человека появилась тошнота и рвота, пострадавший потерял сознание, у него нарушилась координация движений, зрение. Определите вид травмы. Назовите причины, которые могут вызвать подобную травму.

Выберите из предложенных вариантов ответов правильные и определите очередность их выполнения:

- а) проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) приложить к голове холодный компресс;
- г) дать обезболивающие таблетки;
- д) обеспечить постельный режим и покой.

**Ответ.** Можно предположить, что пострадавший получил сотрясение головного мозга. К подобной травме может привести падение с высоты, сильный удар по голове (даже если на ней был защитный шлем), ранение головы, автомобильная авария, выпадение из машины, взрыв.

Оказывая первую помощь при подозрении на сотрясение головного мозга, необходимо: б) вызвать «скорую помощь»; д) обеспечить пострадавшему постельный режим и покой.

### **Экстренная реанимационная помощь (оживление после внезапной остановки сердца и дыхания)**

**Вопрос 1.** Назовите признаки клинической смерти.

**Ответ.** Врачи выделяют четыре признака клинической смерти, которые очень просто определяются: отсутствие дыхания, отсутствие реакции зрачка на свет, отсутствие сознания, отсутствие пульса на сонной артерии.

**Вопрос 2.** Что вы можете рассказать о прекардиальном ударе, как он проводится?

**Ответ.** Цель нанесения прекардиального удара — как можно сильнее сотрясти грудную клетку человека, что может явиться толчком к «запуску» остановившегося сердца. Нередко этот удар восстанавливает сердцебиение и возвращает сознание. Прекардиальный удар наносится в точку, расположенную на груди на 2—3 сантиметра выше мечевидного отростка ребром сжатой в кулак ладони. Удар должен быть коротким и достаточно резким. При этом локоть руки, наносящей

удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего. Сразу же после удара надо выяснить, не возобновилась ли работа сердца, для этого надо 2—3 пальца положить на проекцию сонной артерии. Если сердце заработало, приступают к искусственной вентиляции легких, если нет — переходят к выполнению непрямого массажа сердца.

**Нельзя производить прекардиальный удар при сохраненном сердцебиении — это может убить человека.**

**Вопрос 3.** Расскажите о правилах проведения непрямого массажа сердца.

**Ответ.** Непрямой массаж сердца начинают проводить сразу же после того, как только становится ясно, что прекардиальный удар не принес ожидаемого результата. Эффективность непрямого массажа сердца во многом зависит от строгого соблюдения следующих правил:

- ладони, положенные одна на другую, должны располагаться в строго определенном месте: на 2—3 см выше мечевидного отростка, в точке прекардиального удара;

- толчкообразные надавливания на грудную клетку следует производить с такой силой, чтобы грудная клетка сдавливалась у взрослого человека на 5 см, у подростка — на 3 см, у годовалого ребенка — на 1 см;

- ритм надавливаний на грудную клетку должен соответствовать частоте сердечных сокращений в состоянии покоя — примерно 1 раз в секунду;

- минимальное время проведения непрямого массажа сердца даже при отсутствии признаков его эффективности не должно быть менее 15—20 мин.

Эффект от непрямого массажа сердца в сочетании с искусственной вентиляцией легких может наблюдаться уже через 1—2 мин: кожа пострадавшего постепенно приобретает нормальную окраску, появляется реакция зрачков на свет (они сужаются), и отмечается пульсация на сонной артерии.

Техника проведения непрямого массажа сердца:

- положить человека на твердую ровную поверхность и затем встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно продольной оси его тела;

- в точку проекции сердца на грудиने положить ладонь одной руки, а сверху — другую ладонь (ладони одна на другой), пальцы должны быть приподняты, а большие пальцы должны смотреть в разные стороны;

- давить на грудины необходимо только прямыми руками, используя при этом вес тела, при проведении непрямого массажа ребенку можно использовать одну руку, а новорожденному — один большой палец;

- ладони не должны отрываться от грудины пострадавшего, каждое следующее дви-

жение необходимо производить только после того, как его грудная клетка вернется в исходное положение.

**Вопрос 4.** Перечислите мероприятия при проведении искусственной вентиляции легких.

**Ответ.** Искусственная вентиляция легких проводится в двух случаях: когда у пострадавшего отсутствует сердцебиение и дыхание; когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в мин.

Техника проведения искусственной вентиляции легких:

- обеспечить проходимость верхних дыхательных путей (осуществляют указательным и средним пальцами, которые нужно обернуть чистым носовым платком или марлей; надо быстро очистить ротовую полость пострадавшего от инородных тел, крови и слизи; затем запрокинуть его голову назад, подложив под плечи небольшой плотный валик, сделанный из любого подручного материала);
- сделать выдох в легкие пострадавшего (осуществляют методом «рот в рот»; необходимо глубоко вдохнуть и, плотно обхватив своими губами губы пострадавшего, с силой выдохнуть в его легкие; одновременно указательным и большим пальцами одной руки следует зажать ноздри пострадавшего);



- убедиться в том, что грудная клетка совершает движение (приподнимается) при выдохе в легкие пострадавшего; если этого не происходит, значит, дыхательные пути непроходимы и воздух в легкие не поступает; надо снова очистить дыхательные пути пострадавшего и несколько изменить положение его головы.

**Вопрос 5.** Какие признаки свидетельствуют об остановке сердца?

**Ответ.** Признаки остановки сердца — потеря сознания, бледность, отсутствие пульса на сонной артерии, отсутствие дыхания, полное расслабление всех мышц (поэтому в некоторых случаях в момент остановки сердца возможно непроизвольное мочеиспускание и выделение кала).

**Вопрос 6.** Как определить пульс на сонной артерии?

**Ответ.** Для определения пульса на сонной артерии надо положить кончики пальцев на переднюю поверхность трахеи в средней части шеи и, придавливая их к коже, медленно сдвигать их к правой боковой поверхности шеи, пока они не упрутся в край мышцы. Здесь следует немного увеличить давление вперед-назад: под пальцами должна пульсировать сонная артерия.

**Вопрос 7.** Что надо сделать, прежде чем приступить к искусственному дыханию?

**Ответ.** Прежде чем приступить к выполнению искусственного дыхания, необходимо обеспечить проходимость верхних дыхательных путей пострадавшего.

**Вопрос 8.** Расскажите о порядке проведения искусственного дыхания методом «рот в рот».

**Ответ.** Последовательность проведения искусственного дыхания методом «рот в рот»:

- обеспечить проходимость верхних дыхательных путей пострадавшего;
- зажать нос пострадавшего и захватить его подбородок большим и указательным пальцами;
- запрокинуть голову пострадавшего так, чтобы между его нижней челюстью и шеей образовался тупой угол;
- плотно прижаться губами к губам пострадавшего и с силой сделать выдох в его рот;
- убедиться в том, что грудная клетка пострадавшего при выдохе в его легкие совершает движение (приподнимается);
- если грудная клетка пострадавшего при выдохе в его легкие не приподнимается, еще раз очистить его дыхательные пути и несколько изменить положение головы.

**Задание 16.** Выберите из предложенных вариантов ответов очередность правильных действий по определению признаков клинической смерти:

- а) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей;

- б) убедиться в полной дыхательной активности;
- в) убедиться в отсутствии дыхания;
- г) убедиться в отсутствии сознания;
- д) убедиться в отсутствии речи у пострадавшего;
- е) проверить реакцию зрачков на свет;
- ж) убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет;
- з) убедиться в наличии у пострадавшего ушибов, травм головы или позвоночника;
- и) убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии;
- к) определить наличие слуха у пострадавшего.

**Ответ.** Действия по определению у пострадавшего признаков клинической смерти надо выполнять в такой последовательности:

г); ж); в); и).

**Задание 17.** Укажите в предложенных вариантах ответов правильные действия по нанесению прекардиального удара в область грудины:

- а) прекардиальный удар наносится в точку, расположенную на грудине выше мечевидного отростка: на 1—2; 2—3; 3—4; 4—5 см;
- б) прекардиальный удар наносится ладонью;
- в) прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони;
- г) локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего;
- д) локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего;
- е) удар должен быть скользящим;

- ж) удар должен быть коротким и резким;
- з) после первого удара нанести второй;
- и) сразу после удара выяснить, возобновилась ли работа сердца.

Что необходимо сделать, если после прекардиального удара работа сердца не возобновилась?

**Ответ.** Действия по нанесению прекардиального удара надо выполнять в такой последовательности:

а); в); г); ж); и).

Если после прекардиального удара работа сердца не возобновилась, надо перейти к выполнению непрямого массажа сердца.

**Задание 18.** Вы попали в ситуацию, когда пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Укажите среди представленных вариантов ответов ваши действия и их очередность:

- а) на область сердца положить рядом две ладони, притом пальцы рук должны быть разжаты;
- б) поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- в) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны;
- г) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность;
- д) встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно продольной оси его тела;
- е) в точку проекции сердца на грудине положить ладони одна на другую, пальцы приподнять, большие пальцы направить в разные стороны;
- ж) давить на грудину полусогнутыми руками;

з) давить руками поочередно ритмично через каждые 2—3 с;

и) давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела;

к) ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

**Ответ.** В данной ситуации необходимо действовать в такой последовательности: г); д); е); и); к).

**Задание 19.** Внимательно прочтите текст. Какие технические ошибки и неточности допущены при проведении искусственной вентиляции легких? Что нужно сделать?

Пострадавшего поместили на ровную твердую поверхность. Положив под его плечи валик, запрокинули голову назад. Выдох в легкие осуществлялся методом «рот в рот». Однако при выдохе в легкие пострадавшего его грудная клетка не совершала движения (не приподнималась), т. е. воздух в легкие не поступал.

**Ответ.** Необходимо было обеспечить проходимость дыхательных путей пострадавшего. Для этого следовало указательным и средним пальцами, обернутыми чистым носовым платком или марлей, быстро очистить его ротовую полость от инородных тел, слизи и крови.

## Основы здорового образа жизни

### Глава 1

---

#### Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

**Вопрос 1.** В чем состоит смысл понятия «здоровье» по определению Всемирной организации здравоохранения? Расскажите о физическом, духовном и социальном здоровье.

**Ответ.** В 1975 г. в Москве под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) состоялся Всемирный конгресс врачей. На этом конгрессе было принято определение здоровья. **Здоровье человека** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровье имеет две равноценные составляющие — здоровье физическое и духовное.

**Физическое здоровье** зависит от двигательной активности человека, рациональности его 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, курения и других вредных привычек.

**Духовное здоровье** человека зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире, от умения определить свое положение в обществе и среде, отношение к людям, вещам, знаниям. Высокий уровень этого здоровья достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями, другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом своих возможностей и желаний.

С духовным здоровьем человека тесно связано **социальное здоровье**, которое зависит от условий жизни, труда, отдыха, состояния питания, а также от уровня культуры, воспитания и образования.

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

**Ответ.** Духовное здоровье каждого члена общества зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире, от умения определить свое положение в обществе и среде, отношение к людям, вещам, знаниям и другим объектам.

**Общественное здоровье** — здоровье населения в целом. Это совокупность здоровья каждого отдельного человека, в том числе и его духовного здоровья, которое во многом определяется общественными факторами: политическими и социально-экономическими.

**Вопрос 3.** От каких факторов зависит состояние здоровья и каково их соотношение?

**Ответ.** Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что на здоровье человека оказывают влияние очень многие факторы. Наиболее важными из них являются: состояние медицины, экологическая обстановка, наследственность, образ жизни.

Влияние этих факторов на здоровье человека распределяется примерно в следующей пропорции:

- состояние медицины (количество врачей и других медицинских работников, обеспеченность населения лечебными учреждениями, лекарствами, необходимым диагностическим и медицинским оборудованием) — около 10%;
- экология (состояние среды обитания) — около 12%;
- наследственность — немного более 20%;
- образ жизни, который ведет человек, — 50%.



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

**Ответ.** Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;
- закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
- рациональное питание (полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов);
- выполнение режима труда и отдыха, помогающее сохранить работоспособность и активность, препятствующее развитию состояний утомления и переутомления;
- соблюдение правил личной гигиены;
- регулярное прохождение медицинских осмотров;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- сексуальное воспитание и поведение, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;
- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков);

- безопасное поведение дома, на улице и в школе, обеспечивающее предупреждение травм и других поражений.

**Двигательная активность** оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека. Она стимулирует деятельность нервной и эндокринной систем организма, повышает его устойчивость к неблагоприятному воздействию факторов риска, снимает психическое и эмоциональное напряжение, укрепляет нервно-мышечный аппарат, повышает умственную и физическую работоспособность независимо от возраста, пола, профессии.

**Рациональное питание** во многом определяет состояние здоровья человека. От питания во многом зависят физическое развитие (рост, масса), функциональное состояние, работоспособность, настроение, заболеваемость и продолжительность жизни. Жизнедеятельность организма протекает нормально только тогда, когда он получает извне достаточное количество энергии в виде белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды и при этом соблюдается их разумное соотношение.

**Закаливание** не только повышает устойчивость организма к воздействиям природных факторов, но и является могучим средством, обеспечивающим его нормальное развитие.

Регулярное закаливание обеспечивает:

- ослабление или устранение негативных реакций организма на изменения погоды;
- повышение способностей к восприятию и запоминанию;
- укрепление силы воли;
- активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь;
- замедление процесса старения;
- продление срока активной жизни на 20—25%.

**Режим труда и отдыха** — это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца, года. Всякое нарушение режима приводит к расстройству налаженной системы рефлексов, а это может повлечь за собой негативные изменения в состоянии здоровья. Деятельность человека должна быть посильной для организма и не превышать предела работоспособности клеток головного мозга, а отдых должен обеспечивать полное их восстановление.

**Вопрос 5.** Расскажите о системах оздоровления организма человека. Что в них общего и в чем различия?

**Ответ.** Практически все оздоровительные системы являются комплексными и содержат несколько взаимосвязанных ме-

тодик. Как правило, в состав оздоровительных систем входят следующие разделы:

- совершенствование духовности;
- физическое совершенствование;
- дыхательные техники и их применение;
- питание;
- управление эмоциями;
- управление мыслями;
- биоэнергетика.

В различных оздоровительных системах перечисленным составляющим отводят разные роли: их помещают на первый или второстепенный план, могут объединять с другими, дробить и так далее, но все они обязательно присутствуют. Зачем же нужны разные оздоровительные системы? Ответ очень прост — не существует двух одинаковых людей. Каждый человек будет использовать только ту систему, которая близка лично ему.

**Вопрос 6.** В чем заключается система П. К. Иванова «Детка»?

**Ответ.** П. К. Иванов в своей системе «Детка», направленной на укрепление здоровья, приводит двенадцать простых советов.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Горячее купание завершай холодным.

2. Перед купанием, во время его или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 мин. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям доброго здоровья.

3. Не употребляй алкоголь и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы (с 18—20 ч) до воскресенья (до 12 ч). Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то обходись без пищи и воды хотя бы сутки.

5. В 12 ч дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду с душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемер-

рие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — сделал!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

**Вопрос 7.** По каким направлениям внешняя среда влияет на организм человека?

**Ответ.** Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Это воздействие подразделяют на **физическое, химическое, биологическое, социальное и психическое.** Каждое из названных влияний включает в себе огромное число факторов, действующих непосредственно на организм человека. Оно может быть незначительным (ниже порога чувствительности организма) или, наоборот, чрезвычайно сильным (разрушительным), т. е. намного превышающим этот порог. Порог чувствительности — это минимальное воздействие, вызывающее ответную реакцию организма.

**Вопрос 8.** Коротко расскажите о факторах риска, связанных с внешней средой.

**Ответ.** Основными факторами риска внешней среды являются физические, химические, биологические, социальные и психологические.

**Физическое воздействие** внешней среды на организм человека заключается главным образом в облучении электромагнитными излучениями естественного или искусственного происхождения, воздействии приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию. Самым мощным природным фактором физического воздействия является солнечный свет. Опасны для здоровья человека мощные радиостанции, радиолокационные станции, линии электропередачи и другие энергетические объекты.

**Химические вещества** широко используют на производстве и в быту (консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов). Все химические вещества, используемые в быту, в небольших количествах безопасны для здоровья. Однако нарушение правил их применения может оказать неблагоприятное воздействие на организм человека.

С первых дней жизни человека окружает мир биологических существ, не видимых невооруженным глазом (мир микроорганизмов). Все микроорганизмы можно разделить на три группы: совершенно без-

вредные для человека; условно патогенные (условно вредные); безусловно вредные (опасные) для здоровья.

Внедрение безусловно вредных микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание. Обычно это связано с нарушением правил общей и личной гигиены, гигиены питания (правил приготовления пищи), гигиены одежды, гигиены жилища и гигиены садового участка.

**Социальные факторы риска** (неуверенность в завтрашнем дне; разрушение общественных устоев, обычаев, традиций, взглядов; невозможность предсказать исход событий, явлений и ситуаций) почти всегда вызывают в обществе напряженность, негативно влияющую на здоровье людей.

**Факторы риска психического характера** (ссоры, конфликты, нежелание и неумение общаться), как правило, приводят к напряженности и стрессам, не способствующим сохранению и укреплению здоровья.

**Вопрос 9.** Что такое внутренняя среда организма и какую роль она выполняет?

**Ответ.** Внутренняя среда организма человека включает в себя кровь, лимфу и межклеточную жидкость, которая находится в межклеточном пространстве. Очень важную роль в ней играют нервная система и система желез внутренней секреции. Внут-



ренная среда характеризуется множеством параметров и констант. Практически любая деятельность человека сопровождается изменением параметров внутренней среды. Способность организма поддерживать на постоянном уровне или в заданных пределах состояние внутренней среды очень велика, но далеко не безгранична. Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни. Нормализация состояния внутренней среды достигается включением организмом специальных компенсаторных (приспособительных) механизмов. Благодаря им организм перестраивает свою деятельность и приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

## Глава 2

---

### Личная гигиена

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

**Ответ.** Наука, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения и разрабатывает гигиенические нормы, требования и пра-

вила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия, называется гигиеной.

Гигиена берет свое начало с очень древних времен. Впервые на гигиенические проблемы обратил внимание основоположник научной медицины греческий врач Гиппократ. В своих широко известных работах «О здоровом образе жизни», «О воздухе, водах и местностях», «Наставления» он высказал мысль о влиянии воздуха, воды, почвы, климата населенных мест на здоровье людей. Однако прошло много веков, прежде чем гигиена оформилась в настоящую науку. Научная гигиена развивается со второй половины XIX в.

Гигиена выполняет задачи по изучению санитарного состояния внешней среды и ее влияния на организм человека. Для решения этих задач гигиена использует физические, химические, физиологические, токсикологические и некоторые другие методы.

**Вопрос 2.** Из чего складывается личная гигиена?

**Ответ.** Когда говорим о личной гигиене, то имеем в виду гигиену отдельного человека. Личная гигиена включает в себя гигиену тела, труда и отдыха, психогигиену, гигиену жилища, питания, воды, одежды, индивидуального строительства и другие разделы.

**Вопрос 3.** Какие функции выполняет кожа? Перечислите гигиенические правила ухода за кожей.

**Ответ.** Кожа человека — такой же орган человеческого организма, как и многие другие. Это не только оболочка, которая отделяет внутреннюю среду от внешней, оберегая организм от механических и химических повреждений, а также от проникновения патогенных микроорганизмов. Кожа регулирует температуру тела, дает возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод. Через потовые железы, расположенные в коже, из организма выводится много лишних и вредных веществ.

Гигиенические правила ухода за кожей:

- необходимо каждый день мыться теплой водой с туалетным или детским мылом, тщательно промывая места, которые пачкаются больше всего;
- следует своевременно менять белье, носки, чулки, колготки или гольфы;
- если кожа сухая или чешется, надо смазывать ее кремом или мазью;
- нельзя выдавливать прыщи и вскрывать гнойники: на их месте может начаться воспаление;
- заметив у себя на теле сыпь, необходимо обратиться к родителям или в медицинское учреждение;
- следует употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока;

- нельзя употреблять в пищу продукты, вызывающие аллергическую реакцию;
- в холодную погоду надо защищать кожу от обморожения;
- в лесу или в поле не нужно трогать незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;
- случайно пролив на себя кислоту или другое химическое вещество, следует немедленно смыть это вещество проточной водой с мылом;
- если одежда из синтетических тканей или других материалов вызывает раздражение кожи, не следует носить ее;
- не надо носить слишком тесную или, наоборот, чересчур свободную одежду и обувь, так как могут возникнуть раздражение и мозоли.

**Вопрос 4.** На какие группы подразделяют продукты питания? Коротко охарактеризуйте их.

**Ответ.** Все продукты питания могут быть поделены на две большие группы: животного и растительного происхождения.

**Продукты животного происхождения** (мясо, рыба, молоко, творог, сыр, яйца) наиболее полезны для организма, так как содержат полноценный белок.

**Продукты растительного происхождения** (овощи, фрукты, ягоды, растительные масла, дрожжи) содержат значительное ко-

личество минеральных солей, витаминов, оказывающих благотворное действие на организм человека, и клетчатку, благоприятно влияющую на процессы пищеварения и состояние желудочно-кишечного тракта.

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

**Ответ.** Рекомендуемое суточное распределение пищевого рациона при четырехразовом питании: первый завтрак — 20—30%, второй завтрак — 10—25, обед — 40—50, ужин — 15—20%; при трехразовом питании: завтрак — 30%, обед — 45—50, ужин — 20—25%.

В рационе питания человека доля пищевых продуктов животного происхождения должна составлять примерно 40%, а растительного — около 60%. Только в этом случае достигается полноценное, разнообразное и сбалансированное питание, так необходимое для восполнения энергетических затрат организма.

Особое внимание необходимо обращать на совместимость качественно различных продуктов. Например, богатые белками продукты надо использовать во время завтрака и обеда, так как белок повышает жизненный тонус, стимулирует деятельность нервной системы, ускоряет обмен

веществ. Следует учитывать, что однообразное питание, содержащее одни и те же продукты, быстро надоедает и хуже усваивается. При этом вырабатывается характерный тип пищеварения. Однако и использование новых продуктов, особенно ранее неизвестных, может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Вопрос 6.** Как вы понимаете выражение «органолептические свойства воды»? Назовите их.

**Ответ.** Органолептические свойства воды — это такие свойства, которые можно выявить и оценить с помощью органов чувств, к ним относятся: степень прозрачности, цветность (окраска), запах и вкус. Вода, пригодная для питья, должна быть прозрачной, бесцветной, не иметь запаха и обладать приятным, освежающим вкусом.

**Вопрос 7.** Для чего разработан государственный стандарт оценки качества воды?

**Ответ.** Государственный стандарт оценки качества воды разработан для регламентирования гигиенических показателей воды в отношении содержания химических веществ, микробов, а также ее вкусовых свойств.

**Вопрос 8.** Каким требованиям должна отвечать одежда человека?

**Ответ.** Главная функция одежды человека — защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействий. В гигиеническом отношении одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь свободный покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи. При выборе материала для изготовления одежды надо учитывать требования теплопроводности, воздухопроницаемости, гигроскопичности и водоемкости. Лучшим материалом для этого являются натуральные ткани.

Определенные гигиенические требования предъявляются и к головным уборам: они должны быть легкими, не должны сжимать голову. Летние головные уборы должны быть из легких, светлых и слабо проводящих тепло материалов с повышенной воздухопроницаемостью. Лучшие головные уборы для холодного времени года — из натурального меха.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи. Она не боится влаги, хорошо удерживает тепло, обеспечивает достаточную вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы.

**Вопрос 9.** Какие требования предъявляются к жилищу?

**Ответ.** Гигиенические требования к жилищу учитывают тесную связь между условиями жизни человека и состоянием его здоровья. Помещения должны быть достаточно просторными и сухими, хорошо освещаться прямым и рассеянным солнечным светом, проветриваться, иметь благоприятный микроклимат и незагрязненную воздушную среду.

**Комнатная температура** зависит от климатических условий. В северных районах она должна быть в пределах 20—21 °С, в умеренных широтах — 18—19 °С, в жарком поясе — 17—18 °С.

Одним из элементов микроклимата жилого помещения является **относительная влажность воздуха**. При температуре воздуха в помещении 18—20 °С она должна находиться в пределах 40—60%.

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

**Ответ.** При индивидуальном строительстве необходимо руководствоваться установленными государственными санитарными нормами и правилами. На территории, выбранной под строительство, следует



предусмотреть как минимум две зоны: жилую и хозяйственно-спортивную. Между этими зонами необходимо предусмотреть достаточный технологический разрыв, в котором разместить зеленые насаждения. Все хозяйственные постройки должны быть на расстоянии не менее 16 м от жилого дома. Жилой дом должен находиться на передней части территории, на расстоянии 6—7 м от улицы — это позволит вырастить достаточно высокие деревья, защищающие от пыли и шума.

Большое значение с гигиенической точки зрения имеют правильно устроенные водоснабжение и канализация, лучше, если они централизованные. Там, где это невозможно, для водоснабжения можно использовать колодцы или артезианские скважины. Их оборудование в обязательном порядке надо согласовать с местными органами Госсанэпидконтроля, а в процессе строительства и после его завершения проводят санитарно-гигиенический анализ воды на ее безвредность и пригодность к употреблению.

Из всех гигиенических проблем благоустройства загородного дома самой трудной является проблема сбора, обезвреживания и удаления отходов (мусора, пищевых отходов) и фекальных стоков. Оптимальное решение проблемы — это централизованный вывоз отходов за пределы территории

на специально отведенные места. Если такой возможности нет, то надо оборудовать индивидуальное хранилище. Для утилизации фекальных отходов целесообразно использовать биотуалеты.

**Задание 25.** Используя таблицы 1—3 и приложение 3, составьте для себя и членов своей семьи недельный рацион питания (меню) по следующей схеме.

День недели	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Подсчитайте калорийность своего ежедневного меню и сравните с калорийностью и суточным распределением пищевого рациона, которые указаны в таблицах 2 и 3.

**Ответ.** Примерный недельный рацион питания может быть таким.

День недели	1-й завтрак	2-й завтрак
Понедельник	Мясо, салат из свежей капусты, чай	Салат из свежих овощей, сок
Вторник	Творог, молоко	Сыр, чай
Среда	Рыба, свекла отварная, чай	Морковный салат, сок томатный
Четверг	Творог, молоко	Фрукты
Пятница	Овощи тушеные, чай	Творог, молоко
Суббота	Мясо, чай	Сыр, сок овощной
Воскресенье	Рыба отварная, чай	Морковный салат, сок

Обед	Ужин
Суп рыбный, рыба жареная с зеленым горошком, напиток из сухофруктов	Яйца, морковь тушеная, кефир
Салат из морской капусты, борщ мясной, мясо с тушеными овощами, напиток из чернослива	Рыба, винегрет, чай
Суп овощной, рис с маслом, кисель	Творог, молоко
Салат из свежих овощей, мясной бульон, мясо, напиток из сухофруктов	Картофель, кефир
Суп молочный, макароны, фрукты	Рыба, овощи тушеные, чай
Суп рыбный, рыба с отварными овощами, напиток из сухофруктов	Гречка с маслом, молоко
Салат из свежих овощей, суп овощной, омлет, фрукты	Творог, молоко

Калорийность предложенных вариантов ежедневного меню не превышает показателей, рекомендованных в таблицах 2, 3 учебника.

**Задание 26.** Проведите инвентаризацию своей одежды. Составьте список вещей, в котором укажите, какие предметы одежды, обувь и головные уборы соответствуют гигиеническим требованиям, а какие нет. Сделайте вывод.

**Ответ.** Список целесообразно составлять по четырем позициям: предметы одежды, обувь, головные уборы, белье. Так легче провести необходимую аналитическую работу. Затем напротив каждого предмета указать его соответствие или несоответствие гигиеническим требованиям. Общий вывод после этого будет сделать не сложно.

**Задание 27.** Из приведенных ответов (параметров) выберите те, которые соответствуют гигиеническим требованиям, предъявляемым к современному жилищу:

а) комнатная температура для северных районов: 23—24, 22—23, 21—22 и 20—21 °С;

б) комнатная температура для умеренных широт: 15—16, 16—17, 17—18 и 18—19 °С;

в) комнатная температура для жаркого пояса: 15—16, 16—17, 17—18, 18—19 °С;

г) относительная влажность при температуре воздуха 18—20 °С: 20—40, 30—50, 40—60 и 50—70%.

Какие еще гигиенические требования предъявляются к современному жилищу?

**Ответ.** Правильными будут следующие ответы:

а) комнатная температура для северных районов — 20—21 °С;

б) комнатная температура для умеренных широт — 18—19 °С;

в) комнатная температура для жаркого пояса — 17—18 °С;

д) относительная влажность при температуре воздуха 18—20 °С должна быть в пределах 40—60%.

К современному жилищу предъявляются и другие гигиенические требования. Оно должно быть просторным и сухим, хорошо освещаться прямым и рассеянным солнечным светом, регулярно проветриваться, иметь незагрязненную воздушную среду.

## Глава 3

---

### **Физиологические и психологические особенности организма подростка**

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

**Ответ.** Психологи и психотерапевты дают несколько простых советов, выполнение которых поможет управлять своими чувствами и эмоциями:

- надо воспитывать у себя выдержку и волю;

- следует научиться анализировать различные ситуации (чем они вызваны, какие могут быть последствия, что зависит от вас для их успешного разрешения; практика показывает, что не бывает безвыходных положений); если справиться с конфликтной ситуацией трудно, надо обратиться за помощью к родителям или друзьям;
- нельзя давать выход отрицательным эмоциям и выплескивать их на окружающих, нужно попытаться снять стресс другим способом (например, доверительной беседой с близким человеком);
- не следует совершать импульсивных, непродуманных действий — это только усложнит ситуацию, а не поможет ее разрешить;
- надо стремиться к объективности в оценке поступков других людей (прежде чем вынести кому-либо приговор, следует поставить на его место себя и подумать, как бы вы поступили);
- нужно стараться всегда быть в хорошем настроении — это залог успеха и хорошего самочувствия; такое настроение облегчает контакты с окружающими.

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

**Ответ.** Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, пози-

ций, мнений или взглядов двух или нескольких людей. В конфликте всегда присутствует противоречие, за которым стоит различный подход к ценностям и нормам. В основе любого конфликта лежит ситуация, суть которой состоит в противоположности целей или средств их достижения или в несовпадении интересов, желаний и влечений оппонентов.

Конфликты бывают разные. **Конфликт ценностей** возникает в результате разногласий, касающихся взглядов (представлений) на какое-либо событие. **Конфликт интересов** формируется, когда разные интересы противоречат друг другу. **Конфликт правил взаимодействия** происходит тогда, когда люди при долговременных контактах вступают между собой в более тесное общение, на которое переносят свои взгляды, предрассудки, культурные стереотипы, традиции, обычаи. Конфликты также можно поделить на **конструктивные (созидательные)** и **деструктивные (разрушительные)**. В конструктивных конфликтах оппоненты не выходят за рамки этических норм, деловых отношений и разумных аргументов. Неконструктивный конфликт возникает, когда одна из сторон упорно и жестко настаивает на своей позиции, не желая учитывать интересы другой стороны. При этом она прибегает к нравственно осуждаемым ме-



тодам борьбы, стремится психологически подавить партнера, дискредитируя и унижая его. По сфере разрешения конфликты подразделяются на деловые и личностно-эмоциональные.

Примеры конфликтов можно привести из бессмертной комедии А. С. Грибоедова «Горе от ума». В этом произведении просматривается много различных конфликтов. Главный конфликт комедии — противостояние прогрессивного человека Чацкого и отсталого фамусовского общества.

Другой пример из литературы. В романе И. С. Тургенева «Отцы и дети» красной нитью проходит конфликт поколений. Этот вид конфликта актуален и сегодня.

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

**Ответ.** Возможность возникновения конфликтов существует во всех сферах. Конфликты рождаются на почве многочисленных расхождений людей во взглядах, разногласий и противоборства разных мнений, нужд, побуждений, желаний, стилей жизни, надежд, интересов и личных особенностей. Они представляют собой постоянное соперничество и противостояние людей в сфере принципиальных или эмоциональных столкновений, которые нарушают личностное спокойствие.

Однако при наличии соответствующего воспитания и опыта многие конфликты могут быть предотвращены или разрешены и даже использованы для улучшения отношений с другими людьми. Задача состоит не в том, чтобы уйти от конфликта, который потенциально возможен во всех общественных отношениях и ситуациях, а в распознавании конфликта и контроля над ним с целью получения наилучшего итога. Ведь большинство людей мечтают о том, чтобы их отношения с окружающими складывались на основе мира и взаимопонимания, без столкновений и конфликтов.

**Вопрос 4.** Расскажите о методе преодоления разногласий.

**Ответ.** Предлагаемый ниже метод преодоления разногласий рассчитан на то, что им может воспользоваться каждый человек. Этот метод заключается в следующем:

- надо найти время для беседы, т. е. любую проблему надо обсудить;
- следует подготовить условия для общения (правильно подобрать время, место, стиль поведения);
- обсудить проблему (не «я против тебя», а «мы против проблемы»);
- совместно составить заключительный договор, который устраивает обе стороны.

**Вопрос 5.** Каковы правила поведения в конфликтной ситуации?

**Ответ.** Правила поведения в конфликтной ситуации:

- нельзя стремиться доминировать во что бы то ни стало (любой ценой);
- надо быть принципиальным, но не бороться только из принципа;
- помнить, что прямолинейность хороша, но не всегда (сказать правду тоже надо уметь);
- критиковать оппонентов, но не критиканствовать;
- чаще улыбаться (улыбка дешево стоит, но дорого ценится);
- учитывать, что традиции бывают хорошие и не очень;
- проявлять независимость, но она не должна переходить в самоуверенность;
- не превращать настойчивость в назойливость;
- не ждите справедливого отношения к себе, проявляя несправедливость к другим;
- не переоценивать свои способности и возможности;
- не проявлять инициативу там, где в ней не нуждаются;
- стремиться проявлять доброжелательность и выдержку в любой ситуации.

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

**Ответ.** Умение управлять чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации заключается в использовании корректных приемов и аргументов и недопущении некорректных.

К корректным приемам относятся:

- умение придать конфликту ход в соответствии со своим сценарием, т. е. овладеть инициативой;
- концентрация своих действий на главном или наиболее слабом звене позиции противника;
- использование «эффекта внезапности» — самые неожиданные и важные сведения и действия необходимо приберегать и применять их в решающих фазах конфликта.

Некорректными приемами и аргументами являются:

- использование недоказанных или даже ложных аргументов в надежде на то, что противник этого не знает или не заметит;
- обращение к окружающим с целью взволновать, наэлектризовать и привлечь их на свою сторону, используя зависимость, слабые стороны, религиозные и национальные предрассудки или давая какие-либо обещания;
- аргументация своей позиции взглядами людей, с которыми противник в силу разных причин не смеет спорить;
- угроза или прямое применение мер морального или физического насилия.

**Вопрос 7.** Как снять эмоциональное напряжение?

**Ответ.** Чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе физическую нагрузку: поработать в огороде или саду, наколоть дров, просто пройтись пешком. Непроизвольное сокращение отдельных мышц, возникающее у многих людей в момент волнения, является рефлекторно укрепившейся формой разрядки эмоционального напряжения. Как только человек начинает двигаться, волнение уменьшается.

Есть и другие способы понизить напряжение: посоветоваться с близким человеком, просто выговориться ему, послушать музыку или даже выплакаться. Какими бы горькими ни были слезы, они способствуют разрядке отрицательных эмоций — после них становится легче.

Музыкотерапию практиковали еще врачи древности. В ряде стран созданы общества музыкальной терапии и лечебной музыки. Хорошо послушать музыку в тяжелую минуту, она облегчает печаль, снимает усталость.

Излить эмоциональное напряжение можно и в письмах, стихах, рассказе. Такая форма особенно удобна для людей замкнутых и скрытных.

Тот, кто может заставить себя улыбнуться в тяжелый момент, получит некоторое

облегчение. Смех также может служить средством разрядки эмоционального напряжения — благодаря ему мозг более интенсивно освобождается от продуктов обмена и возникает ощущение свежести.

Быстро снимает напряжение и общее расслабление мускулатуры — релаксация. При беспокойстве, волнении, раздражении мышечный тонус повышен, тогда как в состоянии душевного покоя мышцы расслаблены. Надо выработать привычку расслаблять мышцы во всех случаях, когда возникают дискомфорт и стресс. При расслаблении трудно или даже невозможно сильно рассердиться. Метод релаксации полезен, когда нужно быстро, за 5—10 мин, привести себя в спокойное состояние.

**Вопрос 9.** Как вы понимаете термин «суицид»? Назовите наиболее типичные причины самоубийства.

**Ответ.** Суицид — это самоубийство. Явление сугубо антропологическое, свойственное лишь человеку. Нет ни одного другого живого существа на Земле, которое могло бы сознательно прервать свою жизнь.

Чаще всего обстоятельства, предшествующие самоубийству, носят психологический характер. Это семейные ссоры, конфликты на работе, а также любое событие, создающее для конкретного человека психотравмирующую ситуацию. Зачастую желание покончить с собой связано со значительны-

ми для конкретного человека изменениями в его жизни и судьбе (смерть близкого человека, потеря работы, тяжелое заболевание, измена близкого человека).

**Вопрос 10.** По каким признакам можно определить потенциального самоубийцу?

**Ответ.** Признаки, по которым можно определить потенциального самоубийцу:

- человек начинает замыкаться в себе, сторониться общества других людей;
- чаще обычного он ведет разговоры о смерти и самоубийстве;
- иногда он начинает раздавать свое личное имущество;
- когда он принимает окончательное решение, к нему после состояния депрессии возвращаются спокойствие и даже веселое настроение.

**Вопрос 11.** Дайте определение депрессии. Как ее можно преодолеть?

**Ответ.** Депрессия — это угнетенное состояние духа. Она может развиваться из-за сложных отношений с родителями, со сверстниками, из-за того, что вы не так поступили, из-за разрыва с другом, в связи с болезнью кого-то из членов семьи, ощущением провала или неудачи в каких-то делах.

Чтобы преодолеть депрессию, надо с кем-то поговорить: с родителями, с тем, кому можно довериться, по телефону дове-

рия — там работают хорошо подготовленные психологи, которые смогут выслушать и помочь. Из депрессии можно вытащить себя физическими нагрузками: генеральная уборка квартиры, бег, прогулка пешком, работа на приусадебном участке. Если ощущение подавленности не проходит в течение нескольких дней, надо посоветоваться с психологом или врачом.

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

**Ответ.** В данной ситуации необходимо предпринять следующие действия:

- нельзя игнорировать и не замечать этого человека, надо найти возможность внимательно его выслушать;
- не надо с ним спорить, критиковать и осуждать его мысли и поступки;
- необходимо пригласить специалиста — психолога или врача;
- нельзя оставлять человека в одиночестве.

**Задание 29.** Внимательно прочитайте описание ситуаций.

**Ситуация 1.** Ваша подруга обещала позвонить в 17 ч. Уже 18 ч, а звонка нет. И вдруг... звонок.

**Ситуация 2.** Вы стоите с двумя друзьями, обсуждая вчерашнюю дискотеку. Получаете комплименты в свой адрес. Вдруг кто-то вмешивается в ваш разговор.



**Ситуация 3.** Вы встретили подругу из соседней школы, которая уже полгода обещает вернуть книгу.

**Ситуация 4.** Прогуливая собаку, вы слышите замечания проходящих мимо девушек о недостатках собак этой породы. К тому же девушки явно желают спровоцировать конфликт.

Каким образом каждая из ситуаций может перерасти в конфликтную? Что можно сделать, чтобы положительно разрешить или предотвратить конфликт?

**Ответ.** Во всех перечисленных ситуациях налицо повод для возникновения конфликта: в меньшей или большей степени в них ущемляются ваши интересы. Стоит поступить необдуманно, возмутиться, упрекнуть, и конфликта скорее всего избежать уже не удастся. Надо постараться предотвратить конфликт: поблагодарить подругу за то, что она все-таки нашла время вам позвонить; вежливо попросить вернуть книгу, которая вам нужна; ответить шуткой на замечание девушек по поводу собаки и тому, кто вмешивается в ваш разговор.

**Задание 30.** Проиграйте следующие ситуации и попытайтесь решить конфликтную ситуацию путем переговоров:

а) Катя договаривается с родителями о том, когда возвращаться с дискотеки;

б) ученик обсуждает с учителем необъективную, по его мнению, оценку.

Какие уступки могут быть сделаны во время переговоров? Объясните понятие: переговоры — путь к согласию.

**Ответ.** Уступки должны отвечать интересам обеих сторон. То есть должно быть найдено такое решение, которое устраивает обе стороны. Несомненно, родители Кати будут беспокоиться и ждать ее возвращения, хотя и понимают, что дочь уже достаточно взрослая. Катя также должна учитывать состояние родителей, их беспокойство и необходимость в отдыхе. Поэтому после обсуждения в спокойной обстановке время возвращения Кати с дискотеки должно быть определено с учетом следующих факторов: безопасное возвращение Кати домой, возможность для родителей спокойно отдохнуть и подготовиться к следующему дню, достаточное для Кати время, чтобы отдохнуть с друзьями на дискотеке.

Ситуация обсуждения оценки ученика с учителем сама по себе интересна. Как правило, учитель достаточно объективно оценивает знания учащихся. В данном случае он может сделать ученику уступку и предложить еще раз выполнить это же задание, а по результатам его выполнения принять окончательное решение.

Переговоры — это путь к согласию. Диалог между людьми — это почти всегда

поиск соглашения. Во время переговоров могут быть разрешены спорные вопросы. Прийти к результату, который устраивает обе стороны, — главная цель любых переговоров.

**Задание 31.** Внимательно прочтите описание ситуаций.

**Ситуация 1. Семья.**

*Мама.* Давай съездим в выходной к тете Маше.

*Дочь.* Не хочу я тратить выходной на поездку к зануде тете Маше.

*Мама.* Мы поедem. Мне все равно, что ты думаешь.

**Ситуация 2. Межличностная.**

*Друг.* Где ты была вчера?

*Ты.* Не твое дело.

*Друг.* Ладно, в таком случае не проси меня ни о каком одолжении.

**Ситуация 3. Школа.**

*Учитель.* Ты убираешь сегодня кабинет № 15.

*Учащийся.* Почему именно я, я не дежурный?!

*Учитель.* Потому что я так сказал.

Какие слова делают ситуацию конфликтной?

**Ответ.** Конфликтной ситуацию делают категоричные слова, которые отрицают продолжение какого-либо дальнейшего разговора и поиск решения. Люди, которые произносят эти слова, считают, что их мнение абсолютно правильное, и не согласны выслушивать другие мнения. В первом случае это слова мамы: «Мы по-

едем. Мне все равно, что ты думаешь». Во втором случае — слова: «Не твое дело». В третьем — слова учителя: «Потому что я так сказал».

**Задание 33.** Прочитайте описание ситуации. Андрей — вратарь в спортивной команде. Тренер заменил Андрея на другого игрока, восьмиклассника. Андрей считает, что это несправедливо, так как он опытнее и к тому же девятиклассник. Разыграйте разговор между тренером и Андреем.

**Ответ.** Тренер — руководитель, который отвечает за результат команды. Он опытен и обычно лучше знает, что надо делать в каждой конкретной ситуации. Если Андрею непонятно, почему его заменили, надо после матча спокойно спросить об этом у тренера. Причины могут быть самыми обычными: результат уже обеспечен, и надо дать набраться опыта более молодому игроку; психологическое состояние Андрея не позволяет ему уверенно играть, и в игре были допущены серьезные ошибки; неточное выполнение тренерских указаний.

**Задание 34.** «Волшебные» слова. Одним из способов предотвращать конфликты является умение говорить «волшебные» слова. Вспомним «волшебные» слова и выражения: «извините за беспокойство», «прошу прощения», «простите», «пожалуйста». Какие еще «волшебные» слова для извинений вы знаете? В каких случаях их необходимо говорить?

**Ответ.** Эти слова надо использовать всегда, если допущена неловкость, если куда-либо опоздали, не выполнили или неточно выполнили обещание, доставили кому-либо неудобство.

Можно использовать и другие «волшебные» слова: «простите за неудобство», «я виноват, извините, пожалуйста», «прошу меня извинить» и др. Наилучший результат достигается, если эти слова сопровождаются дружелюбной улыбкой.

## Глава 4

---

### **Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции**

**Вопрос 1.** Знакомо ли вам состояние влюбленности? Что при этом переживает человек? Попробуйте объяснить выражение «...любить и быть любимым». Какие чувства и эмоции оно вызывает у вас?

**Ответ.** Это состояние имеет личностный характер. Каждый человек, испытавший на себе чувство влюбленности, даст только свое определение и описание этого состояния. Одни могут выразить свои чувства кратко, другие могут говорить о нем до бесконечности. У многих это такое состояние, когда люди не могут обходиться друг

без друга, и это не является пресловутой привычкой, а является жизненной потребностью находиться рядом с любимым человеком, жить одной жизнью с ним, дышать одним воздухом с ним.

Желание любить и быть любимым вызывает у людей стремление стать лучше, достойнее, совершеннее. Радость, счастье становятся полными при условии, что подобные состояния, чувства и ощущения переживает и любимый человек.

**Вопрос 2.** Можно ли разрешить проблему безответной любви? Какие полезные советы вы могли бы дать своему другу, своей подруге в этом случае?

**Ответ.** Психологи считают, что необходимо относиться к своим чувствам в ситуации безответной любви как к задаче, которую можно решить. Вот некоторые полезные советы в ситуации безответной любви:

- надо завалить себя работой, спасаясь от сердечного горя; постараться найти для себя новый круг общения и новое занятие; можно заняться решением чьей-то проблемы, помочь тому, кто в этом нуждается; хорошая физическая нагрузка помогает в стрессовом состоянии (из организма вместе с потом выходит адреналин, который формирует ощущения тоски и безысходности, и норадреналин, усиливающий чувства гнева и враждебности);

- можно попытаться развенчать свой идеал (любят всегда одновременно и человека, и идеализированный образ, созданный на его основе); надо вспомнить недостатки своего «предмета», искать в нем изъяны и недостатки, подчеркивать их в своем воображении;

- нельзя замыкаться в себе, надо письменно фиксировать свои проблемы и навязчивые идеи, не жалея времени на ведение дневника; это довольно сильное лекарство.

**Вопрос 3.** Расскажите, как вы понимаете термин «ловушка влюбленности».

**Ответ.** «Ловушки влюбленности» возникают из неосознаваемых убеждений и предубеждений, которые мы привносим в наши отношения. Наши ожидания основаны на представлениях, которые сложились у нас в течение жизни, а некоторые из них являются ложными.

Например, существует такое убеждение: если кто-то любит тебя, то он (она) знает твои мысли и чувства. «Если бы ты меня любил, ты бы знал, чего я хочу (чувствую, думаю). Ты не знаешь, значит — не любишь». Это неверно. Единственный путь узнать наверняка, что думает и чувствует другой, — это услышать от него самого.

Другое предубеждение, которое препятствует открытому выражению чувств: «Если я скажу тебе, что я переживаю, ты рассердишься. Я этого боюсь, поэтому не скажу». Подобные тезисы основаны на широко распространенном, но ошибочном убеждении, что мы несем ответственность за чувства и переживания наших близких. Это не так. Мы можем отвечать только за собственное поведение.

**Вопрос 4.** По каким мотивам, кроме вступления в брак, может произойти вступление в сексуальные отношения?

**Ответ.** Мотивы вступления в сексуальные отношения весьма многообразны. Вот только некоторые из них:

- алкогольное опьянение;
- скука;
- отсутствие эмоционального тепла дома;
- материальная выгода;
- желание удержать партнера, страх остаться в одиночестве;
- стремление не быть «белой вороной», быть «как все»;
- попытка привлечь к себе внимание;
- желание самоутвердиться;
- дефицит информации;
- стремление доказать свою взрослость;
- насилие.



### **Факторы, разрушающие здоровье человека**

**Вопрос 1.** Назовите и охарактеризуйте факторы, разрушающие здоровье человека.

**Ответ.** Основными факторами, оказывающими вредное воздействие на здоровье человека, являются табакокурение, употребление алкоголя, наркомания и токсикомания.

**Табакокурение** — одна из самых распространенных вредных привычек. Оказывает отрицательное воздействие на легочную систему человека, вызывая заболевание дыхательных путей (бронхит). Вызывает язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Особенно неблагоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы (сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов).

**Алкоголь** разрушающе действует на все системы и органы человека. Воздействует главным образом на нервную систему, разрушает ее основу — клетки головного мозга. Попадая в желудок, оказывает негативное действие на всю пищеварительную функцию. Особенно вреден алкоголь для печени. Разрушающе он влияет и на

все железы внутренней секреции, прежде всего на поджелудочную (развиваются диабет и сахарный диабет) и половую.

**Наркомания и токсикомания** — болезни, которые возникают в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство приятного психического состояния. Наибольшее распространение эти заболевания получили в последние десятилетия. Попадая во внутреннюю среду организма, наркотики и токсичные вещества оказывают сильнейшее воздействие на головной мозг, поражают внутренние органы, вызывают неврологические и психические расстройства, развивают социальную деградацию.

**Вопрос 2.** Какие компоненты содержит табачный дым и как они воздействуют на организм курильщика?

**Ответ.** Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твердых частиц, находящихся во взвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, вызывающих образование злокачественных опухолей.

Наиболее опасен никотин, вызывающий острое отравление организма. Угарный газ (окись углерода) приводит к кислородному голоданию организма, от которого страда-

ет прежде всего сердце. Всего в табачном дыме содержится более 4000 различных соединений. Все они наносят организму человека вред.

**Вопрос 3.** Назовите стадии никотиновой зависимости и кратко охарактеризуйте каждую из них.

**Ответ.** Различают три стадии никотиновой зависимости:

- первая — эпизодическое курение не более 5 сигарет в день; прекращение курения на этой стадии не вызывает никаких расстройств; небольшие изменения, происходящие в деятельности нервной системы, на этом этапе полностью обратимы;
- вторая — постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжелое в физическом и психическом отношении, его снимает только выкуривание очередной сигареты;
- третья — постоянное выкуривание от одной до полутора пачек в день; вырабатывается привычка курить натоцак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и внутренних органах.

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

**Ответ.** Последствия курения для женского организма и его детородной функции крайне неблагоприятны. У курящих женщин наблюдается значительно более раннее, чем у некурящих, увядание организма. Кожа теряет свою эластичность и свежесть, появляются ранние морщины на лице, от которых никакой увлажняющий крем не спасет; голос становится низким и хриплым. Безвозвратно исчезают женственность и свежесть. Ребенок курящей женщины весит при рождении в среднем на 250 г меньше, чем у некурящей; в два раза чаще у курящих женщин встречаются выкидыши, рождаются неполноценные и мертворожденные дети.

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

**Ответ.** Пассивные курильщики — это люди, которые находятся в обществе курящих людей. Табачный дым вызывает у них головную боль, недомогание, снижение работоспособности, быстрое утомление, обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение одного часа, по сути, выкуривает половину сигареты.

У него наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови и мочи. Пассивные курильщики подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в легких, но и в других органах. Особенно опасно пассивное курение для детей.

**Вопрос 6.** На какие органы человека воздействует алкоголь и как это происходит?

**Ответ.** Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. Обычный путь поступления алкоголя в организм — через желудочно-кишечный тракт. Хорошо растворяясь в жирах и жироподобных веществах, алкоголь негативно действует на нервную систему, разрушая клетки головного мозга. Алкоголь очень хорошо растворяется в крови и быстро разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы. Попадая в желудок, он вредно воздействует на его слизистую оболочку и на всю пищеварительную функцию. Опасное влияние алкоголь оказывает на печень, вызывая ее цирроз. Сильно воздействует он и на все железы внутренней секреции, прежде всего на поджелудочную и половую. Его действие на поджелудочную железу может привести к развитию диабета и сахарного диабета. У мужчин, злоупотребляющих алкоголем, часто развивается алкогольная импотенция.

**Вопрос 7.** Назовите степени алкогольного опьянения и охарактеризуйте их.

**Ответ.** Различают три степени алкогольного опьянения: легкую, средней тяжести и тяжелую.

При легкой форме у человека снижается способность к активному торможению, адекватной оценке событий и ситуаций, появляется чувство раскованности.

При средней форме нарушается концентрация внимания и последовательность мышления. Реакции на внешние воздействия становятся в большей степени эмоционально окрашенными. Характерна быстрая смена настроения — от бурной радости до гнева и отчаяния. Могут появиться тошнота и рвота. Опьянение иногда переходит в глубокий сон, а проснувшись, человек не может вспомнить многие события, происшедшие с ним накануне.

При тяжелой форме опьянения наступают серьезные нарушения в деятельности центральной нервной системы, которые обычно сопровождаются потерей сознания.

**Вопрос 8.** В чем различие между пьянством и алкоголизмом?

**Ответ.** Систематическое неумеренное потребление алкоголя ведет к последовательному развитию двух состояний: пьянству, а затем к алкоголизму.

Пьянство — это систематическое потребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением. Постоянное пьянство приводит к алкоголизму, который, по современным представлениям врачей, является серьезным заболеванием и в большинстве случаев имеет неблагоприятный прогноз. Ведущим признаком алкоголизма является похмельный синдром. Признаки его многообразны: неприятные, болезненные ощущения в области сердца, учащенное сердцебиение, головная боль, повышенное артериальное давление, потливость, сухость во рту, жажда, тошнота и даже рвота.

**Вопрос 9.** Какими признаками характеризуется алкогольная болезнь?

**Ответ.** Главным признаком алкогольной болезни является похмельный синдром, который характеризуется учащенным сердцебиением, болезненными ощущениями в области сердца, головной болью, повышенным артериальным давлением, потливостью, жаждой, сухостью во рту, тошнотой, рвотой.

Другие признаки — сновидения, в которых присутствуют различные животные; психические нарушения, выражающиеся в подозрительности, подавленности, ощущении страха. Далее у больного происхо-

дит разрушение личности и формируется алкогольный характер (неустойчивое настроение, неадекватная эмоциональная реакция на свое состояние, поведение, действия и события, постоянное стремление любыми путями добыть алкоголь). Позднее больной деградирует как личность (у него ухудшается память, снижается интеллект, развиваются эмоциональная тупость и слабоумие).

**Вопрос 10.** Расскажите о наркомании и токсикомании. Что между ними общего и какие различия? Назовите их признаки.

**Ответ.** Наркомания и токсикомания — болезни, которые возникают в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство приятного психического состояния. Они характеризуются отравлением нервной системы и патологическим пристрастием к наркотикам и токсичным веществам. Между этими заболеваниями существует только юридическое различие: вещества, вызывающие токсикоманию, законодательно не включены в список наркотиков.

Эти болезни развиваются в процессе регулярного приема наркотических веществ и лекарственных препаратов. Попадая во внутреннюю среду организма, эти вещества оказывают сильнейшее воздействие прежде всего на головной мозг. С тече-



нием времени у человека появляются, нарастают и закрепляются три основных признака наркомании и токсикомании: психическая зависимость; физическая зависимость, выражением которой является абстинентный синдром; изменение чувствительности к наркотику (толерантность).

**Вопрос 11.** С чем связано развитие психической и физической зависимости от наркотика?

**Ответ.** Головной мозг человека имеет области, которые определяют его настроение и эмоциональное состояние (области поощрения и наказания). Раздражение первых всегда вызывает положительные эмоции, хорошее настроение и ощущение удовольствия. Воздействие на вторые приводит к отрицательным эмоциям, чувству неудовлетворенности, плохому настроению, состоянию угнетенности. Развитие психической зависимости от наркотика определяется как раз воздействием на зоны поощрения. Возникающее при этом положительное эмоциональное состояние ассоциируется с действием благоприятных стимулов. Следовательно, любое воздействие, хотя и крайне отрицательное по своей сути, пагубное, разрушительное, будет восприниматься как благоприятное. Таким образом, употребление наркотика становится наиглавнейшим стимулом в

получении положительных эмоциональных переживаний, а его отсутствие вызывает психический дискомфорт. Так развивается психическая зависимость.

Развитие **физической зависимости** связано с уменьшением концентрации вещества в крови спустя несколько часов после последнего приема. Возникает тяжелое, мучительное состояние, называемое ломкой. Больной испытывает тяжелейшие страдания: физическое недомогание, ломящие боли и судороги во всем теле, головные боли, боли в суставах и внутренних органах. У него пропадает сон и аппетит, меняется походка и координация движений. Сильно беспокоят рвота и поносы. Больной обливается потом, неудержимо чихает, из глаз у него текут слезы. Могут последовать судорожные припадки с потерей сознания. Когда сознание присутствует, больной испытывает либо крайне угнетенное состояние, апатию, полнейшее безразличие и невыносимую тоску, либо становится раздражительным и даже агрессивным, его охватывает жуткая тревога, злобное беспокойство. Страдания могут продолжаться несколько дней, изматывая человека до крайности. Облегчить состояние больного может либо специальное лечение, либо прием наркотика.

**Задание 35.** Из перечисленных ниже явлений выберите признаки острого отравления никотином:

- а) горечь во рту;
- б) покраснение глаз;
- в) покашливание;
- г) кашель и головокружение;
- д) тошнота;
- е) отек лица;
- ж) слабость и недомогание;
- з) потеря ориентировки;
- и) увеличение лимфатических узлов;
- к) бледность лица.

Чем еще опасен никотин? А теперь подумайте: нужно ли вам это?

**Ответ.** Признаками острого отравления никотином являются:

- а) горечь во рту;
- г) кашель и головокружение;
- д) тошнота;
- ж) слабость и недомогание;
- к) бледность лица.

Никотин — это сильнейший яд. В малых дозах он действует возбуждающе на нервную систему, а в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

**Задание 36.** Вова курит постоянно и выкуривает одну пачку сигарет в день, при этом курит натощак и после еды. Нора выкуривает до 15 сигарет в день, при этом прекращение курения вызывает трудно переносимые ощущения, которые снима-

ются после выкуривания сигареты. Оля видит в сигаретах удовольствие и выкуривает не более 5 сигарет в день.

Определите, в какой стадии никотиновой зависимости находятся Вова, Нора и Оля. Что вы можете им посоветовать?

**Ответ.** Оля находится в первой стадии, Нора — во второй, а Вова — в третьей стадии никотиновой зависимости. Совет всем только один — как можно быстрее бросить курить.

**Задание 37.** Ваш друг (подруга) решил бросить курить, но не знает, как лучше это сделать. Помогите ему практическим советом. Составьте для него поэтапный план отказа от курения.

**Ответ.** В молодом возрасте бросить курить можно сразу. Если же влечение к табаку не проходит, надо поступить следующим образом:

- в течение нескольких недель анализировать, когда и почему хочется закурить, записать причины выкуривания каждой сигареты;
- записать причины, по которым хотите бросить курить, и все то положительное, что последует за этим; настроить себя на окончательное решение — бросить курить;
- назначить для себя день отказа от курения, обвести его в календаре и с этого дня отказаться от курения; неплохо, если од-

новременно бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи;

- в первые дни вместо сигарет надо сосать леденцы, карамель, жевать жвачку, грызть орехи и семечки, расслабляться, снимая напряжение и желание курить;

- подсчитать, сколько денег сэкономлено за неделю, месяц, год; их можно откладывать и пользоваться как поощрительным фондом; радоваться и гордиться, что не курите;

- в течение первых четырех недель (самых трудных для отвыкания) есть сколько хочется, но это должна быть полезная и здоровая пища.

**Задание 38.** Алкоголь, растворяясь в крови, оказывает разрушительное влияние на внутренние органы. Из перечисленных ниже ответов выберите те, которые характеризуют это влияние:

- а) нарушение защитной функции печени;
- б) развитие туберкулеза;
- в) развитие сахарного диабета;
- г) увеличение мочевого пузыря;
- д) усиление защитных функций организма;
- е) нарушение деятельности мозжечка.

Как, по вашему мнению, происходит деградация личности у людей, систематически потребляющих алкоголь?

**Ответ.** Разрушительное действие алкоголя характеризует содержание пунктов а); б); е).

Систематическое потребление алкоголя ведет к формированию алкогольного характера. У человека снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все его интересы формируются вокруг одной проблемы — достать и употребить спиртное. В дальнейшем у алкоголика развивается эмоциональная тупость и выраженное слабоумие.

**Задание 39.** Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками алкогольного отравления:

- а) ухудшение слуха;
- б) головокружение, тошнота и рвота;
- в) пожелтение кожи;
- г) отсутствие реакции зрачков на свет;
- д) уменьшение сердечных сокращений и снижение артериального давления;
- е) отсутствие речи;
- ж) возбужденное или депрессивное состояние;
- з) повышение температуры.

**Ответ.** Признаки алкогольного отравления указаны в пунктах б); д); ж).

**Задание 40.** Из перечисленных ниже признаков выберите указывающие на наркотическое отравление:

- а) тошнота и рвота;
- б) повышение мышечного тонуса;
- в) головокружение;
- г) сужение зрачков и ослабление их реакции на свет;

- д) кровотечение из носа;
- е) покраснение кожи;
- ж) насморк;
- з) горечь во рту.

**Ответ.** Признаки наркотического отравления указаны в пунктах б); г); е).

**Задание 41.** Смогли бы вы оказать помощь вашему другу (подруге) в ситуации, когда у него появились все признаки наркотического отравления? Выберите из предложенных вариантов необходимые действия и определите их очередность:

- а) вызвать «скорую помощь»;
- б) усадить пострадавшего на стул или в кресло и запрокинуть назад голову;
- в) очистить дыхательные пути;
- г) дать болеутоляющие таблетки;
- д) промыть желудок и вызвать рвоту;
- е) уложить пострадавшего на бок или на живот;
- ж) дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;
- з) измерить температуру;
- и) дать крепкого чая или теплого молока;
- к) до прибытия «скорой помощи» уложить пострадавшего в постель, обеспечить ему покой;
- л) до прибытия «скорой помощи» следить за частотой дыхания, при ее снижении до 8—10 раз в мин начать делать искусственное дыхание.

**Ответ.** При наркотическом отравлении необходимо выполнить действия в такой последовательности: а); е); в); ж); л).

Предисловие . . . . .	3
<b><u>Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях</u></b>	
<b>Глава 1. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) . . . . .</b>	
	<b>5</b>
<b>Глава 2. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов . . . . .</b>	
	<b>27</b>
<b>Глава 3. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях . . . . .</b>	
	<b>35</b>
<b><u>Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей</u></b>	
<b>Глава 1. Профилактика травм в старшем школьном возрасте . . . . .</b>	
	<b>59</b>
<b>Глава 2. Первая медицинская помощь при травмах . . . . .</b>	
	<b>80</b>
<b>Глава 3. Экстренная реанимационная помощь (оживление после внезапной остановки сердца и дыхания) . . . . .</b>	
	<b>92</b>
<b><u>Раздел 3. Основы здорового образа жизни</u></b>	
<b>Глава 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни . . . . .</b>	
	<b>101</b>
<b>Глава 2. Личная гигиена . . . . .</b>	
	<b>112</b>



<i>Глава 3. Физиологические и психологические особенности организма подростка . . . . .</i>	<i>125</i>
<i>Глава 4. Роль взаимоотношений подростков в формировании репродуктивной функции . . . . .</i>	<i>140</i>
<i>Глава 5. Факторы, разрушающие здоровье человека . . . . .</i>	<i>144</i>