

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нытвенский многопрофильный техникум»

Методические рекомендации для внеаудиторной самостоятельной
работы учебной дисциплины
ООУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности

для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

Нытва 2023 г.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ПЦК

Протокол № 1

от «4» сентября 2023 г.

Председатель ПЦК /О.В. Каменева/

Утверждаю

Директор /Д.И. Геберт/



Составитель: О.В. Каменева

Пояснительная записка

Методические рекомендации по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» созданы в помощь обучающимся для выполнения заданий и подготовки материала для самостоятельного изучения. Данные методические рекомендации включают перечень работ, правила выполнения, список рекомендуемой литературы, критерии оценивания, на усмотрение преподавателя дополнительно: описание установки или рабочего места студента, материально-техническое обеспечение, контрольные вопросы, техника безопасности.

Самостоятельная работа по учебной дисциплине в количестве 30 часов. Каждая работа содержит теоретический и практический блоки. Наличие тезисной информации по теме позволит Вам вспомнить ключевые моменты, рассмотренные преподавателем на занятии. Практическая часть содержит задания, пояснения или рекомендации по их выполнению, требования к оформлению и представлению отчета о выполнении. По окончании работы результат представляется преподавателю. В случае возникновения вопросов по выполнению можно обратиться за помощью и консультацией к преподавателю.

Критерии оценивания:

- задания сделаны на 75% - удовлетворительно;
- задания сделаны на 80% - хорошо;
- задания сделаны на 90% - отлично.

Самостоятельная работа №1.

Тема. «Алкоголь и его влияние на здоровье человека»

Цель: обобщить знания по данной теме.

Теоретическая часть.

Человеческий организм — это сбалансированная биологическая система, но равновесие в ней нарушается, когда человек намеренно подвергает себя действию спиртных напитков. Разрушающее влияние алкоголя на здоровье человека начинается сразу после его попадания в организм.

Алкоголь угнетающе действует на умственную деятельность человека, у плода он замедляет развитие нервной трубки, что чревато такими страшными заболеваниями, как, например, синдром Дауна. Алкоголь снижает кровяное давление, из-за чего в больших артериях и полых венах могут возникать застои, которые приводят к возникновению тромбов. Кроме своего пагубного воздействия на физиологическом уровне, за счет угнетения мозговой деятельности у человека нарушается координация движений. Это крайне опасно для будущей мамы, в особенности, на поздних сроках беременности. Любое падение или удар могут привести к серьезным травмам плода или даже к выкидышу.

Степень токсического воздействия определяется несколькими факторами:

- Объема алкоголя, поступившего в организм
- Толерантности к спиртному (в прямой зависимости от состояния печени)
- Индивидуальной, генетически заложенной в организм способности к ферментации этанола.

Воздействуя на кору головного мозга, небольшие количества этанола вызывают типичное алкогольное возбуждение, воздействие же больших количеств приводит к клиническим симптомам, схожим с эффектами наркоза — спутанность сознания, анестезия.

Угнетение Центральной нервной системы (ЦНС) вызвано антиглутаматергетическими свойствами этилового спирта и стимулирующим действием его на ГАМК рецепторы. Для алкогольного отравления характерны такие проявления, как гликогенолиз: обезвоживание организма, тошнота и рвота. Нарушение всасывания приводит к дефициту тиамина. Как влияет алкоголь на здоровье, показывает характерная картина разрушительных последствий, одинаковая для всех злоупотребляющих лиц.

Последствия употребления спиртных напитков

Разрушительное воздействие алкоголя при систематическом употреблении спиртных напитков приводит к необратимым и губительным изменениям во всех системах живого организма.

Чрезмерное употребление спиртного приводит к увеличению процента смертности многократно. Несмотря на то, что ведутся дебаты о возможной «пользе» употребления небольших доз алкоголя, статистика остается неумолимо печальной.

Даже умеренные дозы алкоголя могут повысить риск возникновения геморрагического инсульта (кровоизлияния в головной мозг).

Частое употребление спиртного — это болезнь, а пациентами врачей становятся из-за ее последствий. Алкоголизм заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической (непреодолимое влечение) и физической зависимости (появлением абстинентного синдрома при прекращении употребления). В случаях длительного течения болезнь сопровождается стойкими психическими и соматическими расстройствами. Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая.

Проблема алкоголизма для нашей страны сверх актуальна. Этиология и механизмы болезни требуют дополнительного изучения. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому кроме лечения болезни, которое на сегодняшний день не эффективно /до 80% рецидивов/, требуется искоренять причины этой проблемы. Относительно простым выходом из

данной ситуации было бы стать радикальное повышение цен на спиртные напитки, которое снизило бы их доступность. А некоторым врачам, говоря об алкоголизме, хотелось посоветовать: "всё хорошо - если в м

Государство должно вырабатывать у своих граждан такой стиль жизни, при котором исключалось бы употребление алкоголя в неприемлемо больших дозах. С этой целью вводятся различные способы, и, прежде всего:

- контроль за качеством выпускаемой алкогольной продукции;
- ограничительные меры, исключающие употребление алкоголя несовершеннолетними;
- строгое лимитирование мест, где можно было бы покупать и употреблять алкоголь;
- создание обстановки, исключающей употребление алкоголя в производственном коллективе;
- административное и уголовное наказание лиц, появляющихся в общественных местах в нетрезвом виде;
- стимулирование рекламы, разъясняющей пагубное действие алкоголя.
- выявление на производстве пьяниц, являющихся потенциальными алкоголиками, индивидуальные меры воздействия на них

Особенное внимание должно уделяться воспитанию подрастающего поколения. Здесь применяется в основном разъяснительная работа в виде бесед, лекций, стенной печати. Молодые люди в обязательном порядке должны знать не только о пагубном действии алкоголя и всех последствиях злоупотребления, но также и законы, направленные на борьбу с пьянством и меры наказания при этом.

Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения России свидетельствует о необходимости разработки новых концепций в профилактике алкоголизма.

Профилактика алкоголизма складывается из двух стратегий:

1. Снижение факторов риска приводящих к алкоголизму;
2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.

Ни для кого не секрет, что определенные жизненные ситуации могут способствовать, либо препятствовать началу употребления алкоголя. Обстоятельства способствующие употреблению алкоголя – называются факторами риска. А обстоятельства снижающие употребление алкоголя – называются факторами защиты.

Факторы риска:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида;
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);
- Раннее начало половой жизни;
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Контрольные вопросы.

1. Какое пагубное влияние на здоровье человека оказывают употребление алкоголя?
2. Какими факторами определяется степень токсического воздействия?
3. Что такое алкоголизм?
4. В чём заключается профилактика алкоголизма?

Практическая часть

Ответьте на контрольные вопросы.

Подготовить реферат на тему «Алкоголь и его влияние на здоровье человека»

Требования к оформлению см. Приложение 1

Самостоятельная работа № 2.

Тема. «Роль физической культуры в сохранении здоровья»

Цель: активизация познавательной деятельности обучающихся, пропаганда занятий физической культурой, контроль качества усвоения материала по данной теме.

Теоретическая часть.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С.П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные, утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление.

Основными причинами возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и другие) являются: гиподинамия, неврогенный (стрессовый) фактор и неправильное питание.

Сердце, не получая необходимой нагрузки, постепенно теряет способность быстро и правильно реагировать на различные физические напряжения, возникает явление и «детренированного сердца», которые теперь могут наблюдаться даже и 25-30-летних. Ослабевает работа и так называемого «периферического сердца» - скелетных мышц, которые присасываясь - нагнетательным действием способствуют движению крови по сосудам. Нетренированное сердце гораздо чувствительнее к нервно-эмоциональным перегрузкам. А возникающее при малоподвижном образе жизни нарушение обмена веществ ведет к развитию атеросклероза.

Результаты многочисленных исследований зарубежных и отечественных ученых позволили установить, что наиболее благоприятной физической нагрузкой для укрепления сердечно-сосудистой системы является такая, при которой пульс достигает 130 ударов в минуту. Этот средний ориентир доступен людям разного возраста, гарантирует от перегрузок и обеспечивает в то же время надежный тренировочный эффект.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата.

Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце на 100 мышечных волокон приходится в среднем 98 капилляров, а в нетренированной - только 46. в крепких мышцах накапливается больший запас энергетических веществ гликогена, креатинфосфата, а содержание миоглобина в 2-2,5 раза выше, чем в

нетренированных. Кроме того, повышается возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, улучшается быстрота, точность и координация движений.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры [2].

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Контрольные вопросы.

1. Расскажите о влиянии физических упражнений для организма?
2. К чему приводят систематические занятия физическими упражнениями?
3. Какие цели преследуют занятия физической культурой в разные возрастные периоды?

Практическая часть

Ответьте на контрольные вопросы.

Подготовьте викторину на тему: «Роль физической культуры в сохранении здоровья» и проведите ее в группе.

Самостоятельная работа № 3.

Тема: «Оповещение и информирование населения об опасности»

Цель: контроль качества усвоения материала по данной теме.

Теоретическая часть.

Под оповещением понимают доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС.

Применяют ручной и автоматизированный способы оповещения:

- ручной способ заключается в передаче специальной телеграммы с пункта управления ГОЧС по государственным каналам связи телеграфистами Министерства связи;
- оповещение автоматизированным способом осуществляют по государственным каналам связи с использованием специальной аппаратуры и технических средств.

Система оповещения и информирования РСЧС обеспечивает доведение сигналов и информации по каналам телефонной связи до региональных центров ГОЧС, а по радиовещательной сети — до органов управления ГОЧС субъектов Российской Федерации. На федеральном и местном уровнях функционируют территориальные системы оповещения. Их составная часть — локальные системы оповещения, создаваемые в районах размещения потенциально опасных объектов. В качестве средств оповещения используют звуковые излучатели (электросирены), сети радио-, теле- и проводного вещания.

Кроме упомянутых можно применять вспомогательные средства оповещения на ограниченных территориях: сирены ручного привода, электромегафоны, подвижные звукоусилительные станции. На шумных производствах и в лечебных учреждениях могут быть установлены световые табло (транспаранты) с текстами поступивших сигналов и команд. В качестве вспомогательных средств возможно использование гудков производственных предприятий и звуковых сигналов транспортных средств.

Для обеспечения своевременности и надежности оповещения населения в чрезвычайных ситуациях производят в следующем порядке:

- для привлечения внимания людей перед передачей речевой информации включают электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Это означает подачу предупредительного сигнала «Внимание всем!», по которому необходимо включить радио, телевизионные приемники, громкоговорители;
- по этому сигналу немедленно приводят в готовность радиотрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции, сети наружной звукофикации;
- до населения доводят соответствующие сообщения и указания по средствам проводного, радио- и телевещания.

Типовые тексты информации для населения в чрезвычайных ситуациях заранее разработаны органами управления ГОЧС и записаны на магнитные носители на русском и национальных языках.

Сигнал тревоги «Внимание всем!»

Услышав сигнал, немедленно включите радио, телевизор для прослушивания экстренных сообщений штаба гражданской обороны.

Сообщите соседям и родственникам о случившемся, приведите домой детей и действуйте согласно полученной вами информации.

При необходимости эвакуации выполните следующие рекомендации:

- соберите в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности;
- налейте в емкость с плотно закрывающейся крышкой питьевую воду, приготовьте консервированные и сухие продукты питания;

- подготовьте квартиру к консервации (закройте окна, балконы; перекройте подачу газа, воды, электроэнергии; приготовьте второй экземпляр ключей для сдачи в РЭУ; возьмите необходимую одежду и средства индивидуальной защиты);
- окажите помощь престарелым и больным, проживающим по соседству.

Действия населения после прослушивания речевой информации.

Информация передается в течение 5 мин после подачи звуковых сигналов (сирены, гудки и пр.). Выслушав сообщение, каждый Должен действовать без паники и суеты в соответствии с полученными указаниями.

Действия населения после прослушивания речевой информации зависят от конкретных условий, в которых может оказаться любой человек. Каждый должен действовать, сообразуясь с имеющимися возможностями по защите своей жизни и здоровья.

Так, например, при **угрозе радиоактивного заражения**, услышав предупреждение, необходимо надеть респиратор или противопыльную тканевую маску (ПТМ-1), или ватно-марлевую повязку, противогаз; взять подготовленный запас продуктов питания и воды, средств медицинской защиты, предметы первой необходимости, бытовой дозиметр для определения уровня излучения и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие. При отсутствии указанных защитных сооружений в качестве защиты от радиоактивного заражения можно использовать подвалы и каменные постройки. Если обстоятельства вынудят укрываться в недостаточно подготовленном для этого доме (квартире), следует, не теряя времени, приступить к его (ее) герметизации: завесить окна и двери плотной тканью, при необходимости заделать щели, закрыть вентиляционные трубы.

Если люди оказались на зараженной местности или им предстоит преодолевать участок заражения, необходимо принять радиозащитное средство (1) из аптечки АИ-2. В сельских районах следует загнать животных в герметизированные и подготовленные для длительного содержания скота помещения, укрытия, плотно закрыть все двери и люки кладовых, погребов и других мест хранения запасов продовольствия и кормов. Существующие системы связи и оповещения обеспечивают доведение сигналов и информации до федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и охватывают около 90% населения страны. В настоящее время ведутся работы по реконструкции систем оповещения и по модернизации федеральной и региональных систем.

Основным способом оповещения населения о чрезвычайных ситуациях в мирное время и в условиях войны, а также доведения до населения информации об обстановке и его действиях в сложившихся условиях является речевая информация с использованием государственных и местных сетей проводного, радио- и телевизионного вещания.

2. Перед подачей речевой информации дается предупредительный сигнал «Внимание всем!».
3. Умелые и четкие действия каждого гражданина по сигналу «Внимание всем!» и строгое соблюдение правил поведения позволят своевременно принять меры защиты, сохранить и спасти жизнь себе и окружающим.

Контрольные вопросы.

1. Как подается сигнал «Внимание всем!» и что необходимо делать по нему?
2. Как оповещается население об угрозе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального происхождения?
3. Что необходимо сделать после сообщения об угрозе радиоактивного заражения?

Практическая часть.

Ответьте на контрольные вопросы.

Выполнить буклет на тему: «Оповещение и информирование населения об опасности»

Требования к оформлению см. Приложение 4

Самостоятельная работа № 4.

Тема. «Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания»

Цель: обобщить знания по данной теме.

Теоретическая часть.

Чрезвычайная ситуация — это состояние, при котором в результате возникновения источника ЧС на объекте, определенной территории или акватории нарушаются нормальные условия жизни и деятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и природной среде.

Под источником чрезвычайных ситуаций понимают опасное природное явление, аварию или опасное техногенное происшествие, широко распространенные инфекционные болезни людей, сельскохозяйственных животных и растений, а также применение современных средств поражения, в результате чего происходит или может произойти ЧС.

Природная чрезвычайная ситуация — это обстановка на определенной территории или акватории, сложившаяся в результате возникновения источника природной чрезвычайной ситуации, который может повлечь или повлечет за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей и окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

К природным чрезвычайным ситуациям относятся:

1. Геофизические опасные явления: землетрясения, извержения вулканов.
2. Геологические опасные явления: оползни, обвалы, осыпи, лавины, сели, склонные смывы, просадка лессовых пород и земной поверхности в результате карста, абразия, эрозия, пыльные бури.
3. Метеорологические и агрометеорологические опасные явления: бури, ураганы, смерчи, шквалы, вихри, крупный град, сильный дождь, снегопад, метель, туман; засуха, суховей, заморозки.
4. Морские гидрологические опасные явления: тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильные колебания моря, сильный тягун в портах, ранний ледяной покров или припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов.
5. Гидрологические опасные явления: высокие уровни воды (половодье, дождевые паводки, заторы, зажоры, ветровые нагоны), низкий уровень воды, ранний ледостав и появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление).
6. Природные (ландшафтные) пожары: лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары.
7. Инфекционные заболевания людей: единичные и групповые случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, эпидемическая вспышка опасных инфекционных заболеваний, эпидемия, пандемия, инфекционные заболевания людей невыясненной этиологии.
8. Инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных: единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, экзотии, эпизоотии, панзоотии, инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных невыявленной этиологии.
9. Поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями: прогрессирующая эпифитотия, панфитотия, болезни растений невыявленной этиологии, массовые распространения вредителей растений.

Характеристика ЧС природного и техногенного характера на территории Пермского края.

Контрольные вопросы.

1. Что такое чрезвычайная ситуация природного характера?
2. Дайте характеристику природным чрезвычайным ситуациям.

3. Какие ЧС природного характера произошли в Пермском крае?

Практическая часть.

Ответьте на контрольные вопросы.

Выполнить презентацию на тему: «Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания».

Оформление в соответствии с приложениями № 2,3

Самостоятельная работа № 5.

Тема. «Символы воинской чести России»

Цель: контроль качества усвоения материала по данной теме.

Теоретическая часть.

Все виды и рода Вооруженных Сил России обладают определенной символикой, различиями в форме одежды. К таковым относятся погоны - наплечные, знаки различия военнослужащих являются обязательной принадлежностью формы одежды, показывающие персональные военные звания военнослужащих, а так же их принадлежность к виду Вооруженных Сил, роду войск службы.

К знакам различия относятся эмблемы символические условные изображения, отражающие определенные понятия и обозначающие принадлежность военнослужащих и различного имущества к соответствующему виду Вооруженных сил, роду войск, специальным войскам или службам. Эмблемы размещаются на предметах военного обмундирования (погонах, петлицах и т.д.) могут изображаться так же на знаменах, военной технике, воинских документах. К символике относятся так же различные нагрудные знаки, нарукавные шевроны и т.д.

Воинская честь- это нравственные внутренние качества и принципы воина, характеризующие его поведение, отношение к выполнению воинского долга.

В армейской среде всегда с особым вниманием относились к военной символике, которая, проявляясь в элементах обмундирования, знаменах, наградах, знаках отличия и различия, отражала самобытность национального характера воинов.

Воинское знамя – это знамя, объединяющее воинскую часть и указывающее на ее принадлежность вооруженным силам данного государства. Это символ воинской чести, выражающий идею единства. Знамя Великой Отечественной войны – это символ Победы. Знамя – символ воинской чести, доблести и славы, оно является напоминанием каждому солдату, сержанту, офицеру и генералу об их священном долге преданно служить Родине, защищать ее мужественно и умело, отстаивать от врага каждую пядь родной земли, не щадя своей крови и самой жизни. Другим символом вооруженного защитника Отечества является его форма одежды. Воинские звания появились в большинстве армий мира в XV – XVI в.в.

Военная форма одежды – общее название всех предметов обмундирования, снаряжения и знаков различия в армии государства. Она позволяет определять принадлежность военнослужащих к виду вооруженных сил, отличает их от гражданского населения и военнослужащих других армий. Появление формы одежды воинов относится к глубокой древности и связано с необходимостью отличать своих бойцов от воинов противника.

Знаки различия также являются воинскими символами и указывают на принадлежность военнослужащих к виду или роду войск и их воинские звания. К знакам различия относятся погоны, нагрудные и нарукавные знаки, знаки на головных уборах, погонах и петлицах, канты, лампасы, эмблемы. Среди знаков различия особое место занимают эмблемы. Они появились в русской армии в 1700 году и назывались тогда "гербы". Носили эмблемы на

головных уборах, пуговицах, патронных сумках и поясных ремнях. Как правило, варьировалось четыре символа: двуглавый орел, грамота, щит, Андреевская звезда. На них размещались скрещенные пушки, топоры, якоря и другие элементы. Со временем воинская символика упростилась.

Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе
Ритуал - это торжественный официальный акт, при проведении которого установлен определенный порядок-церемониал. Ритуалы, проводимые в Вооруженных Силах Российской Федерации, концентрируют в себе высокие, благородные идеалы - идеалы защиты Отечества, верности воинскому долгу, Военной присяге, Боевому Знамени части. Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации четко определен порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку.

Государственный герб — это опознавательный знак государства, его официальный символ. Государственный герб исполняет ту же функцию, что и название страны, её флаг и гимн, — он обозначает свою страну, отличает её от других стран. Государственный герб современной России представляет собой золотого двуглавого орла в червленом (красном) поле. Орел увенчан тремя золотыми коронами — символами государственного суверенитета нашей страны, в лапах его — скипетр (знак торжества закона) и держава (символ единения народа). На груди орла — щит, в червленом поле которого едущий вправо для зрителя, стоящего лицом к щиту, серебряный всадник в лазоревом (синем, голубом) плаще, поражающий копьем чёрного опрокинутого и попранного конем дракона. В своей основе современный Государственный герб нашей страны таков, каким он сформировался во второй половине XVII века.

Государственный гимн — это музыкальное произведение, музыкальный опознавательный знак государства, его официальный символ. Государственный гимн исполняет ту же функцию, что и государственный герб, государственный флаг и название страны, — он обозначает свою страну, отличает её от других стран. Государственный гимн Российской Федерации представляет собой песню, музыку которой написал композитор А. В. Александров, а слова — поэт С. В. Михалков. Гимн имеет три куплета, после которых трижды исполняется припев. Гимн может звучать со словами или без слов — оба исполнения являются равноценными. При исполнении гимна без слов обыкновенно звучат только первый куплет и припев.

Государственный флаг России представляет собой прямоугольное полотнище, ширина (вертикальный размер) и длина (горизонтальный размер) которого соотносятся как 2:3, состоящее из трех равных по ширине горизонтальных полос: верхней — белого цвета, средней — синего цвета и нижней — красного цвета. Размеры флага установлены в относительных величинах, и это сделано не случайно: флаг может быть изготовлен самых разных размеров (от больших, многометровых полотнищ, поднимаемых над зданиями, до маленьких, настольных флажков длиной и шириной несколько сантиметров). Не устанавливаются строго и оттенки цветов флага, важно, чтобы полосы распознавались как белая, синяя и красная, а какой оттенок цвета будет избран (темно-красный или ярко-алый, темно или светло-синий), не имеет существенного значения. Вместе с тем принципиально важно, чтобы полосы флага всегда располагались строго в установленном порядке: белая — сверху, синяя — в середине, красная — внизу... В мире существует около десятка государственных флагов, составленных из полос белого, синего и красного цветов, и только тот флаг, у которого полосы расположены в традиционном для России порядке, является настоящим флагом нашей страны. Иногда случается, что по невнимательности российский флаг вывешивают перевернутым — так, что красная полоса оказывается сверху, а белая — внизу. Это грубейшая ошибка: такой флаг не является российским флагом, и использовать флаг с неверным расположением цветов значит проявлять к нему неуважение.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите символы воинской чести России.
2. Каково назначение Государственный герба и Государственного флага?
3. Какова роль воинских званий и наград как символов воинской чести?

Практическая часть.

Ответьте на контрольные вопросы.

Выполните видео-альбом «Символы воинской чести »

Оформление в соответствии с приложениями № 2,3

Самостоятельная работа № 6.

Тема. «Города воинской славы Российской Федерации»

Цель: обобщить знания по данной теме..

Теоретическая часть.

Город воинской славы — почётное звание Российской Федерации, установлено федеральным законом от 9 мая 2006 года № 68-ФЗ «О почётном звании Российской Федерации Город воинской славы» Положение об условиях и порядке присвоения почётного звания Российской Федерации «Город воинской славы» утверждено указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2006 года № 1340.

БЕЛГОРОД – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Во время Великой Отечественной войны в окрестностях Белгорода шли кровопролитные бои. Город был дважды оккупирован немцами. За годы войны город был очень сильно разрушен, уцелело всего несколько десятков зданий.

КУРСК – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Город сильно пострадал во время освобождения от немецкой оккупации, продолжавшейся до февраля 1943. Так же памятна Курская битва (5 июля 1943 — 23 августа 1943),) которая по своему размаху, привлекаемым силам и средствам, напряжённости, результатам и военно-политическим последствиям, является одним из ключевых сражений Великой Отечественной войны.

ОРЁЛ - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Орловщина стала местом ожесточенных боев во время Великой Отечественной войны. В честь освобождения Орла и Белгорода в Москве был произведен первый в истории Великой Отечественной войны артиллерийский салют 12 залпами из 120 орудий.

ВЛАДИКАВКАЗ – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Во время Великой Отечественной войны в ходе битвы за Кавказ на подступах к городу была остановлена и разгромлена мощная группировка немецко-фашистских войск.

МАЛГОБЕК – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

В годы войны город был оккупирован с 12 сентября 1942 по 03 января 1943 года. За время оккупации город был очень сильно разрушен, уцелело всего несколько десятков зданий...

РЖЕВ – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

В результате боевых действий в 1941—1943 годах за 17 месяцев оккупации Ржев был разрушен до основания. После войны отстроен заново.

ЕЛЬНЯ – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Город был оккупирован дважды, освобождён в августе 1943, в ходе Ельнинско-Дорогобужской операции.

ЕЛЕЦ– ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Во время Великой Отечественной войны Елец был оккупирован немецкой армией с 4 по 9 декабря 1941 года; освобождён в ходе Елецкой наступательной операции, ставшей важной частью Московского сражения. Во время оккупации Орла Елец исполнял функции областного центра.

ВОРОНЕЖ – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

С 7 июля 1942 года по 25 января 1943 года Воронеж, частично находясь под немецкой оккупацией, понёс значительный ущерб.

ЛУГА– ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

В 1941 году Луга была местом ожесточённых боев на подступах к Ленинграду. Лужский оборонительный рубеж на три недели остановил немецкое наступление на Ленинград, что позволило советским войскам создать более прочную оборону на дальних и ближних подступах к городу.

ПОЛЯРНЫЙ - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

В период Великой Отечественной Войны 1941—1945 гг. в Полярном находилась главная база

Северного флота.

РОСТОВ-НА-ДОНУ - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Немецкие войска занимали Ростов дважды: осенью 1941 года и летом 1942 года. 14 февраля 1943 года после победы под Сталинградом в ходе общего наступления Красной Армии, Ростов-на-Дону был окончательно освобождён от немецких войск.

ТУАПСЕ - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Во время Великой Отечественной войны город сильно разрушен. Впоследствии город был награждён орденом Отечественной войны II степени (май 1981), орденом Отечественной войны I степени (май 1985). Ущерб, нанесенный Туапсе, в ценах 1943 года составил более 22 миллионов.

В Великую Отечественную войну бои за освобождение Великих Лук были настолько ожесточёнными, что город прозвали «Малым Сталинградом». В городе создан музей и сооружен монумент Александру Матросову, совершившему свой подвиг у деревни Чернушки недалеко от Великих Лук.

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ-ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

ДМИТРОВ - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

НАРО-ФОМИНСК- ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Во время Великой Отечественной войны город был оккупирован с 15 августа 1941 года по 20 января 1944 года и практически полностью разрушен.

ВЯЗЬМА - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

7 октября 1941 город был оккупирован немецкими войсками. 12 марта 1943 войсками Западного Фронта в ходе Ржевско-Вяземской операции город был освобождён силами 5-й и 33-й армий. В ходе боев город был практически полностью разрушен.

В годы Великой Отечественной войны 23 сентября 1941 года состоялся налёт люфтваффе на Кронштадт. В ходе налёта Кронштадт понёс большие разрушения, был серьёзно повреждён линкор «Марат», другие суда, но город выстоял.

КРОНШТАДТ-ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

ПСКОВ - ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Во время Великой Отечественной войны город сильно пострадал. За время оккупации немецкие захватчики уничтожили все имевшееся в городе до войны промышленные предприятия.

Во время Великой Отечественной войны был захвачен немцами 8 октября 1941 года, освобождён 1-ым гвардейским кавалерийским корпусом 28 декабря 1941 года в ходе Белёвско-Козельской операции битвы за Москву.

КОЗЕЛЬСК-ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

В годы Великой Отечественной город прибывали северные конвои и привозили грузы в рамках ленд-лиза.

АРХАНГЕЛЬСК – ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

С 27 октября по 20 декабря 1941 года город Волоколамск был оккупирован германскими войсками. От немецко-фашистской оккупации город освобождён войсками 20-й армии под командованием генерал-майора Андрея Андреевича Власова.

ВОЛОКОЛАМСК- ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

БРЯНСК-ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

Практическая часть.

Выполнить презентацию «Города воинской славы Российской Федерации»

Требования к оформлению см. Приложение 2,3

Самостоятельная работа № 7.

Тема. «Духовность и здоровье семьи»

Цель: обобщить знания по данной теме.

Теоретическая часть.

Российская семья и общество в целом переживает в настоящее время духовно-нравственный кризис. Сложившееся положение является отражением перемен, произошедших в общественном сознании и государственной политике. Российское государство лишилось официальной идеологии, общество - духовных и нравственных идеалов. Следствием этого стало то, что совокупность ценностных установок, присущих массовому сознанию (в том числе детскому и молодежному), во многом деструктивна и разрушительна с точки зрения развития личности, семьи и государства.

Прямое влияние на духовное, нравственное и физическое здоровье семьи оказывает состояние нравственности в обществе, а оно сегодня ухудшается буквально с каждым днём. В обществе царит нравственное безумие. Охватившая нас нравственная катастрофа не имеет аналогов в отечественной истории. Ныне, при массовой пропаганде насилия и разврата, при гипнотическом воздействии средств массовой информации, нашим соотечественникам прививаются новые «западные» ценности.

Основной функцией семьи является продолжение человеческого рода, то есть рождение и воспитание детей, передача духовно-нравственного и культурного наследия новому поколению. Семья обеспечивает развитие личности в течение всей жизни человека.

Что происходит с семьёй в России сегодня? Ответ очевиден: семья переживает невиданный в истории глубочайший духовно-нравственный кризис.

Духовный кризис российской семьи вызван, прежде всего, духовными причинами: утратой и искажением системы традиционных семейных отношений и традиций, утратой идеалов святости семейной жизни. Традиционные семейные ценности теряют характер первостепенных нравственных ценностей. «Не плоть, а дух растлился в наши дни» (Ф.И.Тютчев). Дефицит духовного здоровья вообще может оказаться невосполнимым.

В настоящее время проблема сохранения и развития семьи приобрела острый характер. С 90-ых годов наблюдаются кризисные явления в жизни современной российской семьи: изменяются исторически общепринятые нормы брака и семьи; происходит деградация семейного образа жизни; изменился характер супружеских отношений, взаимоотношений поколений в семье и отношение к воспитанию детей.

В последние годы в нашей стране растёт число разводов при одновременном сокращении заключаемых браков, а внебрачная рождаемость приводит к увеличению количества неполных семей и росту внебрачных детей; ежегодно растёт процент разводов, аборт, особенно среди несовершеннолетних, рост количества неполных семей, воспитывающих детей. Катастрофически снижается престиж семьи, потребности иметь детей.

Социальные потрясения, женская эмансипация, снижение потребности в детях, ослабление роли церкви и другие причины привели к изменению мотивации деторождения и формированию в России нового типа рождаемости, основанной на малодетстве, позднем вступлении в брак или осознанном безбрачии. Последствия этих процессов сказываются и в настоящее время: с одной стороны, увеличение количества детей без семьи, воспитываемых в государственных учреждениях при живых родителях (социальных сирот), рост детской безнадзорности в семьях, а с другой стороны - формирование у части родителей особой эмоциональной связи с ребенком, повышение статуса детства в обществе, «детоцентризм» как основа репродуктивной мотивации нового типа. Растет число семей с несовершеннолетними родителями, которых приходится содержать их родителям.

Для семьи современного периода характерно еще и то, что семья не справляется со своими функциями репродуктивной и воспитательной. Реальностью стал тот факт, что помимо традиционно социально уязвимых семей многодетных, с детьми инвалидами, неполных семей, в число бедных семей попали новые группы - безработные, работники бюджетной сферы, имеющие детей. В целом разрушается традиционная структура и институт семьи.

Нашим детям навязывается новая структура ценностей, новый стиль жизни: в сфере секса «можно все». Информационный поток, обрушившийся с экрана телевизора, различных печатных изданий, фактически обучает малолетних детей и подростков сексу, фиксация внимания детей на сексуальной стороне жизни, информирует о различных формах сексуальной активности, тем более извращенных, являясь при этом не только опасным для физического, психического и интеллектуального здоровья детей, противным столетним традициям народов России, но и изощренной формой психического и сексуального насилия.

А теперь обратимся к семейной статистике. По расчетам демографов, ещё 10-15 лет назад около половины мужчин и женщин в течение жизни расторгают брак: в среднем распадается два из каждых пяти зарегистрированных браков, то в настоящее время расторгается каждый второй зарегистрированный брак. Более 30 % разводов приходится на молодые семьи, просуществовавшие менее 5 лет. Многие современные женщины не воспринимают материнство как исключительно брачный атрибут. Одна треть семей считает рождение ребенка помехой супружеству, причем женщины в большей степени, чем мужчины (соответственно — 36 и 29%). Отечественная статистика свидетельствует о росте «внебрачной» рождаемости: каждый шестой ребенок появляется у незамужней мамы. (4) 60 % мужей и 40 % жен не соблюдают супружеской верности.

Основным мотивом при планировании детей только 41,9% мужчин считает естественную потребность в продолжении рода, а 38,8% девушек считают таким мотивом желание отдать свою любовь ребёнку. 6,9% юношей и девушек считают, что рождение ребёнка в молодой семье – это глупо, так в основном считают юноши младшей возрастной группы. 6,4% молодых людей и 4,8% девушек выразили мнение, что рождение ребёнка вносит разлад в супружеские отношения. При этом 5,6% считают, что рождение ребёнка никак не влияет на взаимоотношения внутри семьи, а 5,2% указали, что рождение ребёнка негативно сказывается на финансовом положении семьи. Только 52,9% молодых людей считают, что рождение ребёнка укрепляет семью и гармонизирует отношения супругов, 23,8% опрошенных считают, что рождение ребёнка делает семью взрослой.

Семья - это жизненный центр, возвращающий в душе человека вечные ценности добра, красоты, разумности и любви, духовное начало человека. Принципы любви, гармонии и красоты в устройстве мира, человека и общества обладают неопределимыми образовательными и воспитательными возможностями. Именно на их основе возможно преодоление современного кризиса семьи, культуры, науки, образования, кризиса внутреннего мира человека.

Духовное и нравственное здоровье семьи во многом определяет характер человека, правильное воспитание подрастающего поколения и в конечном итоге развитие общества. В этих условиях системе образования отводится особая роль в вопросах взаимодействия с семьей, воспитанию уважительного отношения к семье, ее духовным ценностям на традиционной культуре семейных отношений.

В духовно-нравственном возрождении современной семьи одним из наиболее действенных направлений является обращение к тому богатейшему пласту народной культуры, который охватывает духовное наследие. Именно в нем содержатся знания о человеке и его душе, и поэтому они могут служить своеобразной педагогической энциклопедией в деле воспитания и духовного формирования личности.

Практическая часть

Ответьте на контрольные вопросы.

Подготовить реферат на тему «Духовность и здоровье семьи»

Требования к оформлению см. Приложение 1

Самостоятельная работа № 8.

Тема. «Профилактика инфекционных заболеваний»

Цель: контроль качества усвоения материала по данной теме.

Теоретическая часть.

Инфекционные заболевания — группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов и вирусов. Для того чтобы патогенный микроб вызвал инфекционное заболевание, он должен обладать вирулентностью (ядовитостью) то есть способностью преодолевать сопротивляемость организма и проявлять токсическое действие.

Одни патогенные агенты вызывают отравление организма выделяемыми ими в процессе жизнедеятельности экзотоксинами (столбняк, дифтерия), другие — освобождают токсины (эндотоксины) при разрушении своих тел (холера, брюшной тиф).

Одной из особенностей инфекционных заболеваний является наличие инкубационного периода, то есть периода от момента заражения до появления первых клинических признаков. Длительность этого периода зависит от способа заражения и вида возбудителя и может длиться от нескольких часов до нескольких лет (последнее встречается редко). Для каждого вида заболевания имеются свои входные ворота, так, например, холерный вибрион проникает в организм через рот и не способен проникать через кожу.

Инфекционные заболевания отличаются от неинфекционных тем, что болезнетворный агент и организм при инфекционных болезнях обладают определённой биологической активностью. Патогенный микроорганизм является мощным раздражителем, в результате воздействия которого на организм возникает сложный процесс. Необходимо учитывать, что не только больные, но и выздоравливающие после инфекционных болезней люди могут служить источниками возбудителей (при кишечных инфекциях, дифтерии и некоторых других). Некоторые люди могут являться носителями инфекции, не заболевая сами.

Основным направлением в здравоохранении является не получение новых способов лечения инфекционных заболеваний, а соблюдение мер их профилактики. В комплексе профилактических мероприятий можно выделить ряд мер, направленных на три звена эпидемического процесса:

Источник заболевания

Для предотвращения появления источника заболевания и для его локализации проводятся:

1. своевременное выявление заболевших;
2. изоляция и лечение пострадавших;
3. дезинфекция очага заражения.

Пути его передачи

Ликвидация второго звена эпидемиологического процесса осуществляется уничтожением путей передачи возбудителя. Для этого проводятся следующие мероприятия:

- контроль за соблюдением гражданами необходимых правил и но
- личной гигиены;
- реклама и пропаганда гигиенических навыков и санитарной культуры населения;
- реализация органами здравоохранения противоэпидемических действий.

К противоэпидемическим действиям относят санитарно-гигиенический контроль за продажей продуктов питания, особенно в очагах поражения; контроль над состоянием объектов питания и водоснабжения; проверку выполнения правил приготовления, хранения и транспортировки продуктов, готовой пищи, качества воды и др.

Крайне важно **своевременно поставить диагноз данных заболеваний**, так как на ранних этапах болезни возможно если не полное излечение, то, по крайней мере, значительное продление жизни больного. При этом человек, знающий о наличии у него данного заболевания, должен соблюдать все меры предосторожности для предотвращения его распространения. В настоящее время в большинстве стран мира существуют анонимные пункты диагностического

обследования на СПИД и гепатит В, где каждый человек может контролировать состояние своего здоровья. Вместе с тем, помня о той угрозе, которую несут в себе эти смертельные заболевания, нельзя забывать, что человек, болеющий, например, СПИДом, не заразен при соблюдении правил общения с ним.

Карантином называется комплекс режимных, административных и санитарных противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекционных болезней и ликвидацию очага поражения. Если в определенной местности возникают множественные случаи инфекционных заболеваний, накладывается карантин. При карантине возможна организация вооруженного оцепления очага заражения, запрещение передвижения за пределы карантинной зоны лиц и групп населения без предварительной временной изоляции и медицинского наблюдения, вывоз из очага имущества без предварительного обеззараживания, а также проезд транспорта и людей через очаг поражения.

При карантине ограничиваются контакты между людьми. Своевременная изоляция больных в зоне карантина — одна из важнейших мер, направленных против распространения инфекций в очаге заражения. Работники медицинских учреждений и другие служащие, связанные с постоянным общением с людьми, принимают специальные меры во избежание взаимного заражения. Одной из таких мер является специальная одежда. Например, полный противочумный костюм состоит из комбинезона, капюшона, сапог, ватно-марлевой повязки на области носа и рта, очков-консервов, резиновых перчаток и медицинского халата.

Обсервацией называется комплекс мероприятий, предусматривающих усиленное медицинское наблюдение за очагом поражения и проведение в нем лечебно-профилактических и ограничительных мероприятий. Если в результате исследований в очаге не выявлены возбудители особо опасных инфекций и нет угрозы распространения массовых заболеваний, карантин заменяют режимом обсервации.

Срок карантина и обсервации определяется длительностью максимального инкубационного периода заболевания, исчисляемого с момента изоляции последнего больного и окончания дезинфекции в очаге.

Ликвидация возникших очагов инфекционных заболеваний осуществляется силами МЧС России, Минздравсоцразвития России и др.

Сезонное снижение иммунитета, плохая экология, некачественное питание и недостаток витаминов способствуют тому, что многочисленные вирусы преодолевают естественные защитные механизмы организма человека и получают возможность развиваться и мутировать. Для инфекционных заболеваний характерно наличие инкубационного периода, длительность которого зависит от совокупности различных факторов, начиная от способа попадания вируса в организм и заканчивая типом патогенных бактерий.

Поскольку стремительное распространение вирусов грозит человечеству возникновением неконтролируемых эпидемий и пандемий, использование эффективных мер профилактики подобного рода заболеваний позволяют существенно снизить скорость передачи инфекции и сократить количество заболевших.

Поскольку в современном мире находится огромное количество патологических микроорганизмов, провоцирующих развитие инфекционных заболеваний, очень важно своевременно применять необходимые меры профилактики и по возможности предотвращать распространение инфекции.

Контрольные вопросы.

1. Что такое инфекционные заболевания?
2. Назовите профилактические мероприятия инфекционных заболеваний
3. Кем осуществляется ликвидация возникших очагов инфекционных заболеваний?

Практическая часть

Ответьте на контрольные вопросы.

Подготовить информационный бюллетень средствами Microsoft Publisher на тему:
«Профилактика инфекционных заболеваний»
Требования к оформлению см. Приложение 4.

Приложение 1

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТОВ

Структура реферата

Реферат (в переводе с латинского языка «пусть доложит») - сокращенное изложение содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами.

При написании стандартного реферата следует придерживаться следующей структуры:

- титульный лист - 1 страница;
- введение – 1-2 страницы;
- основная часть, разбитая на разделы, - порядка 7 страниц;
- заключение (выводы) – 1-2 страницы;
- список литературы (использованных источников) – 1- 2 страницы.

Возможны небольшие расхождения (например, можно добавить приложение), но в целом картина именно такова.

Шрифт. Отступы

Листы, на которых пишется реферат, должны быть стандартными, формата А4, - обычные листы, на которых печатает принтер. Размеры полей (пустого пространства от края листа бумаги до содержимого (текста, изображений и т.п.)) должны быть таковы: левое - 20 или 30 мм; правое - 10 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Текст должен печататься только на одной стороне листа. Размер шрифта основного текста (не заголовков) должен составлять порядка 12..14 пунктов (pt). Рекомендующим типом шрифта является пропорциональный шрифт с засечками Times New Roman. В большинстве случаев именно он используется по умолчанию в текстовом редакторе Word. Далее, должен использоваться полуторный межстрочный интервал, основной текст должен быть выровнен по ширине. Абзацы друг от друга либо должны отстоять друг от друга на 6.. 10 пунктов, либо каждый абзац должен начинаться с красной строки (величина отступа 1.27 см.).

Заголовки

Как уже говорилось, текст основной части реферата делится на разделы, подразделы, пункты и подпункты. Заголовки подразделов и пунктов должны быть набраны строчными (маленькими) буквами, первая буква - прописная (заглавная).

Точки в конце заголовков не ставятся. Все заголовки должны выделяться жирным начертанием шрифта (можно еще и цветом). Далее, заголовок не должен состоять из нескольких предложений. Могут быть исключения, но они весьма нежелательны. Переносы слов в заголовках не допускаются. Расстояние между заголовками и текстом должно составлять примерно 3/4 межстрочных интервала (межстрочный интервал равен 4,25 мм), расстояние между заголовками раздела и подраздела - 2 межстрочных интервала.

Разделы нумеруются арабскими цифрами, начиная с единицы. При этом в заголовке сначала указывается его номер, после номера ставится точка, пробел, а затем уже идет сам заголовок. Заголовки первого уровня (названия основных разделов) желательно выделять увеличенным размером шрифта, например 16 или 18 pt.

Если используется большое количество вложенных заголовков, то можно и для заголовков второго уровня использовать увеличенный размер шрифта (например, для заголовков первого уровня использовать 18pt, а для заголовков второго уровня - 16 pt) Размер шрифта остальных заголовков должен быть таким же, каков размер шрифта основного

текста. Заголовки первого уровня должны располагаться по центру страницы (выровнены по центру).

Нумерация подразделов организуется обычно добавлением к номеру основного раздела номера подраздела. Например, в разделе 1 будут подразделы 1.1, 1.2 и 1.3. В свою очередь, в разделе 1.1. могут быть подразделы 1.1.1, 1.1.2 и т.д.

Титульный лист реферата

Оформление титульного листа может зависеть от принятых в вашем учебном заведении стандартов. Поэтому можно порекомендовать взглянуть на работы ваших предшественников. Тем не менее существует общепринятый стандарт оформления титульного листа рефератов, который подходит всегда.

Титульный лист оформляется на отдельном листе бумаги. На нем обычно помещается:

- Наименование учебного учреждения и факультет (если возможно), учащимся которого выполнен реферат, - вверху листа стандартным шрифтом размером 14 pt. При этом наименование учебного учреждения можно привести заглавными буквами, а название факультета - прописными (маленькими) буквами.

- Наименование работы - РЕФЕРАТ. Заглавными буквами, жирным шрифтом, в центральной части титульного листа, где-то на расстоянии 1/3 от верха листа. Размер шрифта - стандартный, принятый в работе (12..14 pt).

- Тема работы - располагается под словом РЕФЕРАТ и пишется обычным шрифтом размером в 14 pt с выделением жирным. Сначала идет слова Тема, а затем через двоеточие в кавычках приводится название темы.

- Фамилия и группа студента — размещается в правой нижней трети титульного листа и начинается со слов Студент группы, после которых указывается номер группы и приводятся фамилия, имя и отчество учащегося. Допускается в 2 строки.

- Слово «Проверил:» — под именем учащегося с местом, оставленным для подписи преподавателя.

- Дата и место (город) - внизу титульного листа по центру указывается город, а под ним год написания реферата.

Приложение 2.

Критерии оценивания тематических презентаций

Первым этапом при создании презентаций было ознакомление с назначением и возможностями пакета Power Point и просмотр готовых презентаций.

На втором этапе решили вопрос. Все ли компьютерные презентации одинаковы по своему назначению? Нет. И перед тем как создавать презентации мы с ребятами решили четко сформулировать критерии для оценивания их проектов.

К первой группе отнесли рекламные презентации, они должны привлечь внимание, объём информации небольшой, широко применяют различные мультимедийные эффекты, показ, как правило, автоматический.

Вторая группа - обучающие презентации, которые просматриваются индивидуально за компьютером, объём может быть большой, должна быть возможность выборочного просмотра, т.е. надо использовать управление навигацией (управляющие кнопки, гиперссылки), мультимедиа по необходимости.

Третью группу - составляют демонстрационные презентации, сопровождающие публичное выступление (доклад, объяснение на уроке), такие презентации небольшие по объёму, текстовая информация оформляется чаще всего в виде списка или небольшого тезиса, уместны мультимедийные эффекты, часто используются слайды с диаграммами, графиками и схемами, просмотр последовательный, управляемый докладчиком. Самое основное, что следует помнить, такие презентации будут просматриваться с большого расстояния, поэтому объекты должны быть крупные, четкие, шрифт крупный, читаемый, лучше с одинаковой толщиной линий.

И так, основное назначение компьютерных презентаций сделать информацию более доступной, наглядной, легко усваиваемой. Из этого и вытекают основные, общие для всех видов презентаций требования к оформлению:

- гармоничность цветовой гаммы (цвет фона и шрифта),
- единый стиль слайдов,
- наглядность шрифта,
- размещение и комплектование объектов,
- использование и уместность мультимедийных эффектов,
- удобство навигации и временных параметров;

к содержанию: значимость, актуальность и полнота освещения темы, логичность изложения. Кроме этих требований надо учитывать особенности каждой группы презентаций: первая - должна завладеть вниманием, вторая - должна быть с удобной навигацией и доступна по содержанию; третья - доступна для просмотра с большого расстояния, должна отражать самую важную информацию.

Далее учащимся была поставлена задача: подготовить две презентации. Первая - резюме в виде рекламной презентации, вторая - тематическая, которая может быть использована в качестве демонстрации через телевизор на уроке или воспитательном часе, или обучающая презентация.

Перед созданием презентаций ребятам был предложен план работы и выработанные критерии. После создания презентаций, ребята ознакомили со своими проектами учителей и попросили рецензии. На коллективной защите учебных проектов (тематических презентаций) ребята представляли свои проекты и оценивали работу других, ставили оценки и указывали положительные и отрицательные стороны презентации в оценочном листе.

Приложение 3

КАК ВЫСТУПИТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

- Продолжительность выступления обычно не превышает 10 минут. Поэтому при подготовке доклада из текста работы отбирается самое главное (составляются тезисы доклада)
- Написание тезисов является первым этапом вашей подготовки к выступлению.

Тезисы – это краткое изложение вашего видения поставленной проблемы. В связи с этим, их объем не должен превышать 2-2,5 страницы А:4 печатного текста. Основная Цель работы – обобщить представленный материал, отразив суть проблемы.

Форма написания тезисов свободная, т.е. они могут быть написаны как в форме эссе, так и посредством перечисления пунктов с некоторым раскрытием. Изложение материала в тезисах должно быть систематическим и последовательным.

В тезисах должно быть кратко отражено основное содержание всех глав и разделов работы и определения употребляемых терминов.

- Заучите значение всех терминов, которые употребляются в докладе.
- Не бойтесь аудитории - ваши слушатели дружески настроены.
- Выступайте в полной готовности - владейте темой настолько хорошо, насколько это возможно.
- Сохраняйте уверенный вид - это действует на аудиторию.
- Делайте паузы так часто, как считаете нужным.
- Не торопитесь и не растягивайте слова. Скорость вашей речи должна быть примерно 120 слов в минуту.
- Подумайте, какие вопросы вам могут задать слушатели, и заранее сформулируйте ответы.

Если вам нужно время, чтобы собраться с мыслями, то, наличие заранее подготовленных карт, схем, диаграммы, фотографии и поможет вам выиграть драгоценное время для формулировки ответа, а иногда и даст готовый ответ.

Литература:

1. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. — изд. 2-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 415 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-222-30493-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081525>
2. Фефилова, Л. К. Оказание экстренной медицинской помощи в ЧС [Текст]: учебно-методическое пособие / Л. К. Фефилова, Н. Ф. Королева. Кемерово, 2019. С. 128-134.
3. Ястребов, Г. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст]: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Г. С. Ястребов; под редакцией Б. В. Карабухина. Изд. 3 –е. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2021. – С. 248 - 266.
4. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Бондаренко В.А., Евтушенко С.И., Лепихова В.А. - Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 150 с. (СПО) (Обложка. КБС) ISBN 978-5-369-01794-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/9950455>.
5. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю. Н. Сычев. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 204 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015260-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1021141>