

Работа

*педагогического коллектива по
формированию
у учащихся осознанных знаний и
умений
по безопасности
жизнедеятельности*

Основные понятия

- **Безопасность** – состояние защищенности жизненноважных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз (опасностей)

Основные понятия:

- «**Ситуация**» означает совокупность обстоятельств, положение, обстановку (по Ожегову С.И. «Словарь русского языка».)
- В психологии под **ситуацией** понимают систему внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность.

Основные понятия:

- Ситуации, выходящие за рамки обычных, принято называть **экстремальными**.
- **Экстремальная** ситуация - это ситуация, воздействующая на человека в самых крайних, неблагоприятных своих проявлениях.
- Под **экстремальной** ситуацией в жизнедеятельности ребенка понимают крайнее проявление трудных ситуаций, усложнение условий жизни и деятельности, несущие реальную угрозу жизни ребенка, его здоровью, требующую максимального напряжения психических и физических сил для выхода из них, к которым его психофизиологическая организация не готова.

Экстремальные ситуации слишком разнообразны, и, несмотря на все сведения и рекомендации, решения всякий раз приходится принимать самостоятельно.

Потребности безопасности и защиты включают в себя:

- потребности в организации,
- стабильности,
- законе и порядке,
- в предсказуемости событий
- в свободе от таких угрожающих факторов, как болезнь, страх, хаос.

Общая методика безопасности

Известный путешественник и специалист по выживанию человека Яцек Паокевич сформулировал методику безопасности следующим образом:

- Предвидеть опасность.**
- По возможности, избегать её.**
- При необходимости – действовать.**

Советы ребенку:

- **Всегда думай!**
- **Избегай неприятностей!**
- **Реально оцени свои силы и действуй!**
- **Особый случай: проси помощи и защиты!**

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии!

- **принимать быстрые решения;**
- **уметь импровизировать;**
- **постоянно и непрерывно контролировать самого себя;**
- **уметь различать опасность;**
- **уметь распознавать людей;**
- **быть независимым и самостоятельным;**
- **быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;**

**Критерии оценки сформированности культуры безопасности школьников
по параметру - компоненты деятельности**

Параметры оценки	Уровни		
	низкий	средний	высокий
Мотивация	Стремление к саморазрушению	Стремление к преодолению вредных и опасных факторов жизнедеятельности	Стремление к профилактике и минимизации вредных и опасных факторов жизнедеятельности
Знания	Разрозненные знания о безопасности	Знания об основных вредных и опасных факторах жизнедеятельности и способах их преодоления	Система знаний о вредных и опасных факторах жизнедеятельности и способах их профилактики и преодоления.
Умения	Владение умениями безопасного поведения в привычной обстановке	Владение умениями безопасного поведения в непривычных, трудных условиях	Владение умениями безопасного поведения в непривычных, опасных, экстремальных ситуациях
Творчество	Опыт репродуктивного использования способов безопасного поведения в знакомых условиях	Опыт реконструкции известных способов безопасности с учетом конкретных условий	Опыт творческой разработки новых способов безопасности
Самоконтроль	Самоконтроль за соблюдением норм безопасности по результату деятельности	Пошаговый самоконтроль за соблюдением норм безопасности	Прогностический самоконтроль за соблюдением мер безопасности

Типы кризисных ситуаций в образовательной среде

- **Несчастный случай с учащимися или преподавателем**
- **Самоубийство или смерть**
- **Грубое насилие (групповые разборки)**
- **Переживание утраты**
- **Общая кризисная ситуация, вовлекающая всю школу (пожар, наводнение и др.)**
- **Угрозы физической безопасности учащихся (захват заложников, обнаружение взрывчатых и отравляющих веществ)**

Обеспечение безопасности в образовательном пространстве включает три основных типа мероприятий:

- **подготовка и профилактика;**
- **непосредственное действие в чрезвычайной ситуации;**
- **послекризисные меры.**

Работа педагогического коллектива по формированию жизнедеятельности учащихся состоит из блоков■

- **Организационный (порядок действий, ответственный)**
- **Методический (определение критериев эффективности, составление памяток, инструкций, обучение и т.п.)**
- **Ресурсный (материально-технические, кадровые возможности)**

Алгоритм действий педагогического коллектива и администрации образовательного учреждения в кризисной ситуации

- **Первый шаг** - позвонить семье, предложить психологическую помощь, поддержку. Обозначить действия, которые необходимо предпринять. Назначить ответственного.
- **Второй шаг** - поставить в известность всех, непосредственно связанных с событием (учителей, одноклассников, школьный персонал). Определить последовательность действий. Назначить ответственных.
- **Третий шаг** - ознакомить учителей со стратегиями помощи учащимся справиться с эмоциональными последствиями ЧС.
- **Четвертый шаг** - определить политику контакта с средствами массовой информации, какую информацию предоставлять.
- **Пятый шаг** - оценить необходимость обращения за помощью в региональный (городской или районный) антикризисный центр и другие организации.

Шестой шаг - оповестить о ЧС единую Службу спасения.

Седьмой шаг - выделить аудитории для групповой работы и других особых целей.

Восьмой шаг - рассмотреть, составить расписание (в зависимости от ситуации школа может быть закрыта на день, работа учреждения может быть продолжена в обычном режиме с обращением особого внимания на группу риска, рассмотреть возможную деятельность всех подразделений школы (кружков, дополнительных занятий и т.д.).

Девятый шаг - предпринять шаги по выявлению группы риска.

Десятый шаг - определить необходимость связаться с родителями учащихся группы риска.

Обучение учащихся безопасности жизнедеятельности через:

- **Учебные предметы**
- **Профилактические беседы с детьми**
- **Индивидуальные беседы**
- **Классные часы**
- **Экскурсии**
- **«Школа безопасности»**
- **17-часовая программа по изучению ПДД (1-7 кл.)**
- **Объектовые тренировки**
- **Деловые игры**
- **Родительские собрания**
- **Внеклассные мероприятия**
- **Выступления узких специалистов**
- **Проведение инструктажей**

Инструктаж учащихся по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности!

- при трудовой и профессиональной подготовке
- при организации общественно полезного труда
- при проведении экскурсий, походов
- при проведении спортивных занятий, соревнований
- во время кружковых занятий, внешкольной и внеклассной деятельности

Виды инструктажей

- **ВВОДНЫЙ**
- **первичный на рабочем месте**
- **повторный (периодический)**
- **внеплановый**
- **целевой**

Вводный инструктаж

с учащимися проводят:

- **Классные руководители**
- **Учителя физики, химии, биологии, информатики, обслуживающего труда, учебных мастерских, физической культуры, ОБЖ**

Первичный инструктаж на рабочем месте

- С учащимися перед изучением каждой новой темы
- При проведении внешкольных занятий в кружках, секциях
- С учащимися при работе в кабинетах физики, химии, информатики, биологии, ОБЖ, обслуживающего труда, трудового обучения, спортзалах

Повторный инструктаж

- С учащимися повторный инструктаж на рабочем месте проводится не реже двух раз в год по программам первичного инструктажа на рабочем месте.
- Повторный инструктаж на рабочем месте регистрируется в тех же журналах, что и первичный инструктаж

Внеплановый и целевой инструктаж

Внеплановый:

- При введении в действие новых или переработанных правил, инструкций по охране труда
- При нарушении учащимися школы требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву, пожару, отравлению
- По требованию органов надзора

Целевой:

Проводится с учащимися перед выполнением ими разовых поручений, не связанных с их учебными программами.

Завывание сирен, прерывистые гудки предприятий означают сигнал:

- воздушная тревога
- **внимание всем**
- радиационная опасность
- химическая тревога
- штормовое предупреждение

Услышав завывание сирен, прерывистые гудки предприятий, ВЫ:

- наденете средства индивидуальной защиты и выбежите на улицу
- выключите свет, газ, воду, возьмете необходимые вещи и выйдете на улицу
- немедленно оденете детей, возьмете средства индивидуальной защиты, необходимые вещи, запас продуктов и покинете квартиру, выключив свет, газ и воду
- начнете герметизировать квартиру, обеспечите защиту продуктов и создадите запас воды
- **немедленно включите средство оповещения (телевизор, радио и т.д.) и прослушаете речевую информацию органа управления ГО ЧС**

Вас остановил преступник и, угрожая ножом, потребовал деньги. Ваши действия?

- не раздумывая, вступите в схватку
- не будете сопротивляться, чтобы уменьшить физическое насилие по отношению к себе
- взвесите реальные силы и возможные последствия

**Вы возвращаетесь поздним вечером
домой. От остановки до дома два
квартала,**

**для обеспечения личной безопасности
вы:**

- **будете внимательны при подходе к подворотням и плохо освещенным местам**
- **идти по середине дороге**
- **при подходе к дому держать ключи в руке**
- **держаться середины тротуара, подальше от кустов и живой изгороди**

Придя домой поздно вечером и обнаружив запах газа, вы:

- включите свет и позвоните по телефону «04»
- сообщите соседям и от них позвоните в газовую службу
- откроете окна, перекроете газ. Если запах не улетучился, позвоните от соседей «04»

Во время экзамена ученик внезапно потерял сознание. Выберите правильные ответы и порядок выполнения:

- поднести к носу нашатырный спирт
- открыть окна
- расстегнуть тугий воротничок и ослабить пояс
- **проверить реакцию зрачков и наличие пульса**
- повернуть учащегося на бок
- положить на спину и подложить под голову подушку
- приступить к сердечно- легочной реанимации
- уточнить обстоятельства, предшествующие потере сознания

При отравлении угарным газом необходимо:

- немедленно вынести пострадавшего на воздух
- немедленно вынести пострадавшего на воздух и ввести обезболивающий препарат
- открыть окна и сделать искусственное дыхание.

Алгоритм действий при заблаговременном оповещении о ЧС

- Услышав сигнал «Внимание – всем!», включить средства оповещения
- Получив информацию о ЧС:
 - собрать «тревожный чемоданчик»
 - оповестить соседей
 - отправиться в место эвакуации

Действия при пожаре в школе:

- Закрывать дверь горящего помещения
- Поднять тревогу
- Вызвать пожарных
- Эвакуироваться в место сбора
- Провести перекличку
- По прибытии пожарных сообщить место пожара и информацию об эвакуированных

Действия при поражении электрическим током!

- Освободить пострадавшего от воздействия тока
- Если нет сознания и пульса:
 - убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет
 - принести прекардиальный удар
 - непрямой массаж сердца
 - искусственное дыхание
 - приподнять ноги
 - приложить холод к голове
 - вызвать «Скорую помощь»

Действия при поражении электрическим током:

- Если нет сознания, но есть пульс:
 - повернуть на живот, очистить рот
 - приложить холод
 - наложить повязки на рану
 - вызвать «Скорую помощь»

НЕДОПУСТИМО ПРИКАСАТЬСЯ К ПОСТРАДАВШЕМУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ОБЕСТОЧИВАНИЯ И ПРЕКРАЩАТЬ РЕАНИМАЦИЮ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ БИОЛОГИЧЕСКОЙ СМЕРТИ

Во время экзамена учащийся внезапно потерял сознание. Ваши действия!

- Проверить реакцию зрачков и наличие пульса на сонной артерии.
- Если пульса и реакции зрачков на свет нет, то приступить к сердечно-легочной реанимации
- Если пульс есть – расстегнуть одежду и приподнять ноги, попытаться привести в сознание
- Если сознание не возвращается, то положить на живот и положить холод на голову
- После восстановления сознания предоставить учащемуся возможность полежать и вызвать врача.

Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам

Общее утомление

- **Рекомендации:** соблюдение режима сна и бодрствования, прогулка на свежем воздухе не менее 30 мин в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).

Нервозность, переживания

- **Рекомендации:** аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины.

Утомление глаз

- **Рекомендации:** перерывы в чтении, не читать лёжа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, полноценный сон и питание, богатое витамином А, после утомления глаз не поднимать тяжести.

Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам

Вегетативные проявления (сердцебиение, потливость)

- **Рекомендации:** привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, спокойная, любимая музыка.

Нагрузка на сердце

- **Рекомендации:** гимнастика во время утомительных занятий, самовнушение: «Все сдают, и я сдам!», прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

Мышечное утомление.

- **Рекомендации:** чередование труда и отдыха, наклоны, физические упражнения, питание с высоким содержанием белка, массаж, само массаж.

Нагрузка на позвоночник.

- **Рекомендации:** подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями лежать на полу, делать наклоны.

Как психологически готовиться к экзаменам?

- 1. Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей.
- 2. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической, готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя
- 3. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям.
- 4. Если очень трудно собраться с мыслями-начни с самого лёгкого.

- 5. Если готовишься к нескольким экзаменам, лучше учи по одному билету из разных областей (для смены деятельности).
- 6. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- 7. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.
- 8. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты-«сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого, максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- 9. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 мин. занятий, а затем 10 мин.- перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, принять душ.
- 10. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- 11. Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину, сосчитай до 10, сосредоточься на словах: «Я спокоен!».
- 12. Не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Что делать, если глаза устали?

- В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватать сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
- Можно выполнить следующие упражнения:
 - посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек);
 - нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию, а лучше опорные слова из запоминаемого текста;
 - попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек), а потом на листе бумаги перед собой (20 сек).

Как нужно выглядеть на экзамене?

- Постарайся избежать чересчур ярких кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзаменов.
- Не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Как вести себя во время экзамена?

- Если экзаменатор человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
- Если экзаменатор человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
- **Помни, что вера в успех-это половина успеха!**
- Не спеши отвечать или сдавать работу. Отложи её в сторону и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, можешь идти отвечать.