

# *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
<b>Мотивация</b>	Стремление к саморазрушению	Стремление к преодолению вредных и опасных факторов жизнедеятельности	Стремление к профилактике и минимизации вредных и опасных факторов жизнедеятельности
<b>Знания</b>	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.
<b>Умения</b>	Владение умениями безопасного поведения в привычной обстановке	Владение умениями безопасного поведения в непривычных, трудных условиях	Владение умениями безопасного поведения в непривычных, опасных, экстремальных ситуациях
<b>Творчество</b>	Опыт репродуктивного использования способов безопасного поведения в знакомых условиях	Опыт реконструкции известных способов безопасности с учетом конкретных условий	Опыт творческой разработки новых способов безопасности
<b>Самоконтроль</b>	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.