

**Министерство образования Приморского края
краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лесозаводский индустриальный колледж»**

**Задания для самостоятельной работы по дисциплине
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Преподаватель-организатор ОБЖ: Морозов А.Н.

Задание №1

Изучить и переписать опорный конспект по теме. Ответить на контрольные вопросы по теме.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.

Попадание инородных тел в верхние дыхательные пути вызывает у пострадавшего судорожные дыхательные движения, он задыхается, не способен говорить, лицо внезапно становится синюшным, часто наступает потеря сознания. Чаще всего от попадания инородных тел в верхние дыхательные пути страдают маленькие дети, вдыхая части игрушек, орехи, конфеты.

Для удаления инородных тел из дыхательных путей используются следующие приемы:

- ребенка положить на предплечье левой руки, ладонью правой руки 2-3 раза хлопнуть между лопатками;
- ребенка перевернуть вниз головой, поднять его за ноги и потрясти;
- взрослого человека обхватить руками сзади и сцепить их в замок чуть выше его пупка, под реберной дугой; с силой резко надавить сложенными в замок кистями в надчревную область, повторить надавливание 3 раза;
- беременным женщинам рекомендуется сдавливать нижние отделы грудной клетки.

Если пострадавший находится без сознания, то необходимо сесть сверху на его бедра и обеими ладонями резко надавить на реберные дуги, повторить надавливание 3 раза. Если пострадавший лежит на спине, то перед извлечением инородного тела изо рта необходимо повернуть его голову набок. Извлекать посторонний предмет изо рта пострадавшего рекомендуется пальцами, обернутыми салфеткой или бинтом.

Вопросы для контроля

1. Что происходит с человеком при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути?
2. Каковы приемы оказания первой помощи ребенку при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути?
3. Как оказать первую помощь взрослому человеку и беременной женщине при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути?
4. Какова первая помощь пострадавшему от попадания инородных тел в верхние дыхательные пути, если он находится без сознания?

Задание №2

Изучить и переписать опорный конспект по теме. Ответить на контрольные вопросы по теме.

Первая помощь при отравлениях.

Отравление - это патологический процесс воздействия токсичных веществ, поступающих в организм человека из внешней среды.

С токсичными веществами человек встречается в производственной деятельности, связанной с применением вредных веществ, при авариях и катастрофах на объектах, использующих токсичные вещества, несчастных случаях в быту, а также в повседневной жизни вследствие вредных выбросов автотранспорта и промышленных предприятий.

Токсичные вещества - это различные химические элементы, органические и неорганические соединения, которые, попадая в организм в небольших количествах, принимают участие в биохимических реакциях, происходящих в клетках и тканях, нарушают нормальные обменные процессы, вызывают функциональные и структурные изменения.

Особенности действия токсичных веществ на организм зависят от химической структуры, физических свойств, путей поступления, продолжительности контакта человека с веществом, пола, возраста, индивидуальной чувствительности к яду.

В зависимости от количества токсичных веществ, поступивших в организм человека, отравления могут быть острыми и хроническими. Острое отравление наблюдается редко, возникает внезапно, в основном при аварийных ситуациях с выделением или выбросом значительного количества вредных веществ.

Хроническое отравление - это медленно возникающие отравления при длительной работе в условиях воздействия относительно невысоких концентраций вредных веществ.

Признаки отравления, например, бытовым газом могут быть следующими: тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота; резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения; сонливость, потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание, побледнение или посинение кожи, поверхностное дыхание, судороги. При отравлении угарным газом пострадавший испытывает: резь в глазах, звон в ушах, головную боль, тошноту, рвоту, потерю сознания и покраснение кожи.

Первую помощь пострадавшим при отравлении необходимо оказывать в определенной последовательности:

- прекратить поступление токсичных веществ в организм, пострадавшего, удалив его из зоны их действия, открыть окна и проветрить помещение;
- максимально быстро вывести токсичные вещества, поступившие в организм. Эти действия будут зависеть от состояния пострадавшего. Если он в сознании, то следует промыть ему желудок. Для этого нужно напоить пострадавшего чистой водой температурой 18-20°C. На 1 л воды желательно добавить десертную ложку соли (10 г) и чайную ложку питьевой соды (5 г). После приема каждые 300- 500 мл воды следует вызывать рвоту, прикоснувшись пальцами к корню языка. Общий объем принятой жидкости при промывании желудка должен быть не меньше 2500- 5000 мл. Промывание желудка проводить до чистых промывных вод;
- в качестве адсорбента нужно использовать активированный уголь, который растворяют в стакане воды (10 , 20 таблеток) до состояния кашицы и дают пострадавшему выпить. Для очищения кишечного тракта принимают слабительное или ставят клизму. Если пострадавший без сознания, промывать ему желудок нельзя;
- восстановить функции жизненно важных органов, для чего следует определить состояние пострадавшего по наличию пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют, нужно немедленно приступать к сердечно-легочной реанимации. При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения пострадавшего следует

положить в устойчивое боковое положение, укутать теплыми одеялами, одеждой и обеспечить его доставку в лечебное учреждение.

Вопросы для контроля:

1. Что называют отравлением?
2. Какие вещества относят к токсичным? От чего зависит действие токсичных веществ на организм человека?
3. Как различают виды отравлений?
4. Чем отличается острое отравление от хронического?
5. С чего следует начать оказание первой помощи при отравлениях?
6. Что является эффективным средством для выведения токсичных веществ из организма?
7. В каких случаях нельзя промывать желудок?
8. Когда следует закончить промывание желудка?

Задание №3

Подготовить реферат по любой из тем по выбору учащегося:

1. Взаимодействие человека и среды обитания.
2. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
3. История и перспективы развития науки о безопасности жизнедеятельности.
4. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.
5. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Двигательная активность и закаливание организма как составляющие здорового образа жизни.
9. Роль физической культуры в сохранении здоровья человека.
10. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
11. Вредные привычки и их профилактика.
12. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
13. Табачный дым и его составные части.
14. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
15. Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека.
16. Профилактика наркомании.
17. Профилактика инфекционных заболеваний.
18. Витамины и их влияние на организм человека.
19. Воздействие музыки на организм человека.
20. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
21. Стресс и его влияние на организм человека.
22. Девиантное поведение: сущность, виды и механизм возникновения.
23. Пути повышения умственной и физической работоспособности.
24. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
25. Рациональная организация рабочего места.
26. Негативные факторы производственной среды.
27. Техносфера как источник негативных факторов.
28. Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.
29. Методы и средства защиты от опасностей технических систем и механизмов.
30. Классификация чрезвычайных ситуаций.
31. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
32. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
33. Модели поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.
34. Модели поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
35. Чрезвычайные ситуации социального происхождения.
36. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и при захвате в качестве заложника.
37. Терроризм как основная социальная опасность современности.
38. Космические опасности: мифы и реальность.
39. Чрезвычайные ситуации военного времени.
40. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
41. Оповещение и информирование населения об опасности.
42. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности.
43. Основы обороны государства.

44. Порядок прохождения воинской службы.
45. Боевые традиции и символы воинской чести.
46. Дни воинской славы России.
47. Устойчивость производства в чрезвычайных ситуациях.
48. Организация защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях.
49. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
50. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
51. Физические и химические факторы среды обитания.
52. Экологические основы безопасности жизнедеятельности.
53. Основные принципы защиты населения при чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время.
54. Оказание первой помощи при травмах.
55. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инфаркте.
56. Глобальное потепление и природные чрезвычайные ситуации.
57. Генетически модифицированные продукты и угрозы, связанные с их употреблением.
58. СПИД - чума XXI века.

ЛИТЕРАТУРА:

Учебник Основы безопасности жизнедеятельности Косолапова Н.В. Прокопенко Н.А. 327 стр. 2013г. Издательский центр «Академия».

Контактные данные преподавателя:

e-mail: aleksmorozov69@mail.ru

WhatsApp: 8924-265-12-80