

# НАУЧИСЬ СПАСАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

Н. А. Холодова

Во все времена людей подстерегали опасности, жизнь без этого невозможна.

**Соблюдение безопасности жизнедеятельности (БЖ) — одна из самых главных задач человечества, потому что наивысшей ценностью общества является человек, его жизнь и здоровье.**

Стабильное развитие общества и государства зависит от решения основных проблем — обеспечения безопасности граждан, как от внешних, так и от внутренних угроз, гарантированной защиты жизни и сохранения здоровья каждого и, безусловно, нормального развития подрастающего поколения.

Поскольку никто не застрахован от попадания в сложную опасную ситуацию, необходимо знать, как действовать в чрезвычайных ситуациях.

Условия современной жизни требуют качественного повышения уровня образования в нашем государстве, в том числе уровня знаний об опасностях, возникающих как в бытовой, так и в производственной сфере. Главное — уметь предотвращать негативные явления или уменьшать их последствия, защищать себя и окружающих. Поэтому эффективное обучение безопасности жизни и деятельности человека не только актуально, но и является первоочередной задачей образования, целью которого является формирование у человека правильной социальной позиции по отношению к собственной безопасности и безопасности окружающих, адекватного мышления и мотивации рационального поведения, фундаментальных знаний, умений, навыков предотвращения возникновения рисков для здоровья и жизни.

Организацию работы по БЖ в учебных заведениях регламентируют различные нормативно-правовые документы, но станет ли человек пострадавшим в повседневных условиях жизни — в значительной степени зависит от него самого.

Большое количество несчастных случаев, происходящих с детьми на уроках и во внеурочное время, гибель и травмирование учеников из-за неосторожного и невнимательного поведения на дороге, на воде, игр с пожароопасными, взрывчатыми и другими веществами, требуют от педагогов более добросовестной и ответственной работы.

**Главная задача школы — научить детей жить в динамичном, быстро изменяющемся современном мире, сформировать у школьников сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности других людей.**

Для решения этой задачи необходима подготовка учеников к рациональным, эффективным, психологически и морально обоснованным действиям в чрезвычайных ситуациях, то есть быть готовыми к любой экстремальной ситуации.

Необходимо учить детей и подростков эффективно использовать адаптивные возможности организма в экстремальных условиях, уметь переносить повышенные физические и психологические нагрузки, преодолевать усталость, стрессовые состояния.



Вопросы охраны жизни и здоровья, пожарной, радиационной безопасности, о правилах дорожного движения, предупреждения детского травматизма входят в содержание многих учебных предметов. Большую работу в учебных заведениях по перечисленным вопросам проводят на занятиях-беседах по предупреждению всех видов детского травматизма, воспитательных часах, различных внеклассных мероприятиях. Овладевая элементами культуры личной безопасности, во время знакомства с разными источниками опасности, осваивая новые способы и средства выживания, обучаясь тому, как избежать неприятных ситуаций или перебороть их с минимальными потерями, школьники учатся применять полученные знания в повседневной жизни.

Комплекс бесед (занятий) по предупреждению всех видов детского травматизма преследует цель — обеспечить воспитанников знаниями, умениями, убеждениями, необходимыми каждому человеку для сохранения жизни и здоровья, оказания первой помощи потерпевшим. Дети должны быть подготовлены к действиям в опасных ситуациях, знать способы их предупреждения, научиться оберегать своё здоровье.

Занятия имеют практическую направленность, проводят как деловые игры, тренинги, круглые столы и т. д., на которые приглашают представителей медицинских учреждений, пожарной охраны и др.

Поскольку процесс накопления личного опыта осуществляется достаточно медленно и бессистемно, во время обучения вопросам личной безопасности необходимо не только информировать учеников о потенциальной опасности, а научить их анализировать причины несчастных случаев, рассматривать оптимальные модели безопасного поведения в конкретных ситуациях.

**Ученики должны научиться пользоваться моделями безопасности, а именно:**

- определять опасность, которая приближается или возникла;
- анализировать её уровень;
- принимать правильные решения;
- осознанно действовать для уменьшения негативных последствий.

Чтобы справиться с опасной ситуацией, школьникам необходимы умения решать стандартные и нестандартные задачи, требующие независимого и оригинального мышления, находчивость, умение создавать новую стратегию, применяя творческий подход. Выработать такую стратегию помогают различные эвристические приёмы, аналогии, сравнения, конкретизации, обобщения и т. п.

Основной результат овладения знаниями, умениями и навыками — это усвоение учениками минимальных требований к безопасной жизни

молодого человека, независимо от того, чем он будет заниматься в будущем. Таким образом, соблюдение безопасности жизнедеятельности ребёнка — это не просто совокупность знаний, это — стиль жизни.

**СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:**

- ▶ экстремальные ситуации настолько разнообразны, что, несмотря на все рекомендации и знания, решение каждый раз приходится принимать спонтанно;
- ▶ опасные ситуации часто возникают неожиданно, поэтому важно выработать готовность реагировать на них быстро, не теряя времени;
- ▶ стремление избежать опасности не означает, что стоит бояться всех и всего;
- ▶ такие качества как уверенность в себе, смелость, предусмотрительность, готовность к разумному риску повышают возможности выжить;
- ▶ заботясь о собственной безопасности, каждый должен содействовать безопасности других людей.

Данный материал поможет учителям, классным руководителям, педагогам-организаторам, заместителям директоров школ по учебно-воспитательной работе должным образом обучить школьников правилам поведения в лесу, вблизи водоёмов, правильным действиям в различных опасных ситуациях.

**ОТРАВЛЕНИЕ РАСТЕНИЯМИ И ИХ СЕМЕНАМИ**

Собирая лекарственные растения, не следует забывать и о ядовитых. Их так же, как и грибы, нужно хорошо знать и не трогать.

Это такие растения:

- ▶ беладонна,
- ▶ дурман,
- ▶ цикута,
- ▶ болиголов,
- ▶ чемерица,
- ▶ вороний глаз,
- ▶ волчьи ягоды и др.

Острые отравления растениями наблюдаются обычно в тёплое время года среди туристов, которые употребляют неизвестные растения, или среди детей, которые отдыхают в лагерях или на дачах.

Иногда острые отравления растениями могут возникать вследствие самолечения, когда люди употребляют экстракты и отвары из трав. Некоторые

ядовитые растения причиняют сильные ожоги кожи и слизистых оболочек, а также аллергические реакции вследствие контакта с ними.

**Профилактика отравления растениями:**

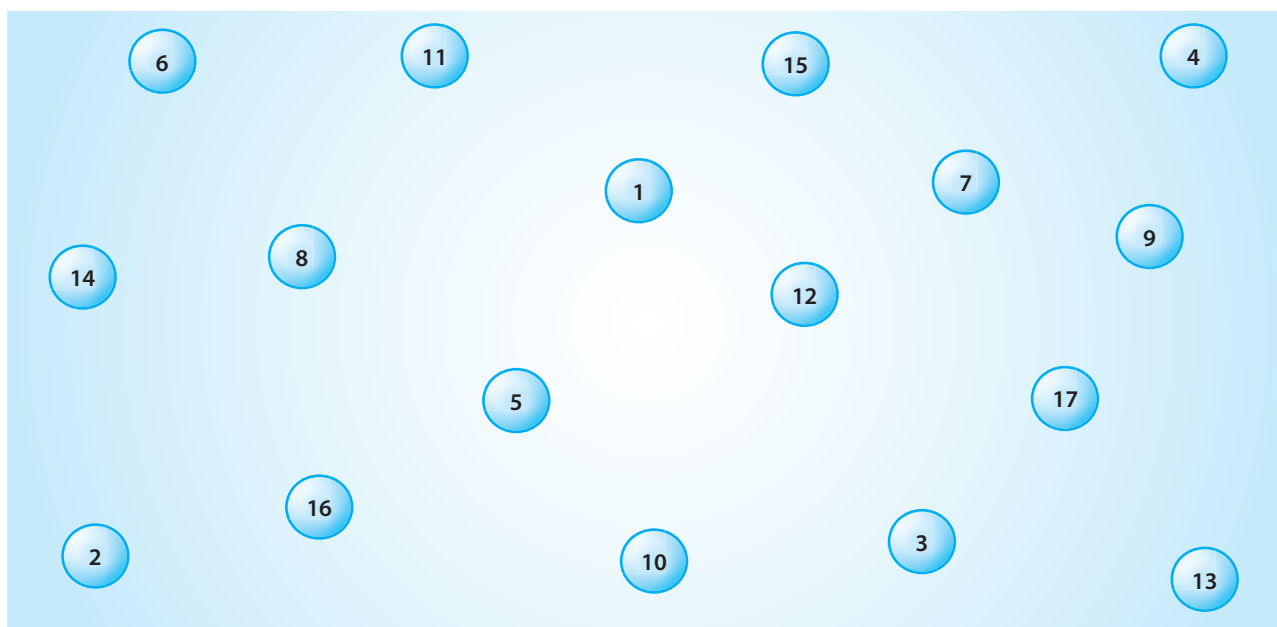
- ▶ не употребляйте неизвестные растения в пищу, обходите их стороной;
- ▶ не собирайте самостоятельно ягоды;
- ▶ не употребляйте экстракты из трав, приготовленные без согласования с врачом;
- ▶ не увеличивайте самостоятельно дозу экстрактов и отваров из трав, назначенных доктором;
- ▶ если вы отправляетесь в путешествие, не забудьте захватить с собой аптечку для оказания первой помощи.



**КРОСС-ТЕСТ «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ»**

Если ты и умеешь плавать, это не означает, что ты готов ходить на пляж без взрослых. Проверь с помощью кросс-теста, знаешь ли ты правила безопасного поведения на воде.

1. Купаться можно не более 20 минут (7) или до «мурашек» и посинения губ (8)?
2. Лучшее развлечение на воде это — тихонько подплыть к товарищу и схватить его за ноги (11), шутя позвать на помощь (9), на глубине до пояса нырять и доставать со дна камешки и раковины (6).
3. Если человек хорошо плавает, то может заплывать так далеко, насколько хватит сил (16), или следует ограничиться акваторией, помеченной буйками (12)?
4. После длительного пребывания на солнце нужно быстро нырнуть в воду (10) или заходить постепенно (14)?
5. Самыми безопасными для купания местами являются места с песчаным (15) или каменистым дном (13)?
6. Это безопасно и полезно. Так можно научиться на длительное время задерживать дыхание (3).
7. Время пребывания в воде следует увеличивать постепенно, начиная с 3–5 минут. Это поможет избежать переохлаждения (2).
8. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению. В таком состоянии часто возникают судороги, а иногда наступает остановка дыхания или потеря сознания (1).
9. Нельзя так шутить, потому что в случае беды люди не обратят внимания на крики о помощи (2).
10. Это может привести к переохлаждению (4).
11. Человек может испугаться и захлебнуться (2).
12. Правильно. Ограничительными буйками обозначают наиболее безопасные для купания места (4).
13. Камни под водой со временем обрастают мелкими водорослями и становятся скользкими. Вставать на них небезопасно (5).
14. Когда заходишь в воду постепенно, то поневоле привыкаешь к более низкой температуре (5).
15. Правильно. Там, где песчаное дно, — обычно прозрачная вода, не илисто и мало водяных растений (17).
16. За ограничительными буйками могут быть омуты, стремительные течения. Даже тем, кто хорошо держится на воде, лучше плавать вдоль берега, чтобы в случае опасности можно было позвать на помощь (3).
17. Поздравляем! Ты победил, если двигался по правильному маршруту.



Примечание. Схема к кросс-тесту — динамичная. Ученику предлагают самому обозначить стрелками маршрут от станции до станции (по кружочкам), в зависимости от выбора варианта ответа.



### КАРТОЧКИ С СИТУАЦИОННЫМИ ЗАДАНИЯМИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Карточка 1

Вы отдыхаете на пляже. В то время, пока вы купаетесь или оставляете палатку, где живёте, ваши вещи в определённой степени без

защиты. Как необходимо действовать, чтобы сохранить вещи и обеспечить собственную безопасность?

#### Карточка 2

У семилетнего ребёнка, которого вытащили из воды после пяти минут после утопления, наблюдается выраженный цианоз лица, пенистые выделения из дыхательных путей, отёкшие сосуды шеи и отсутствие признаков дыхания.

Определить последовательность действий, выбрать правильный ответ:

1. Вызвать «Скорую помощь», правильно и чётко указать местонахождение потерпевшего,

обеспечить встречу бригады врачей и провести её к месту события.

2. Оценить состояние потерпевшего, определить признаки клинической или биологической смерти.
3. Быстро положить ребёнка на живот, чтобы голова оказалась ниже его таза, удалить рвотные массы, водоросли и песок из ротовой полости и резко надавить на корень языка.

#### Карточка 3

Во время отдыха на озере произошёл несчастный случай — утонул человек. Ваши действия.

1. Удалите воду из дыхательных путей, очистите рот от водорослей, положите на ровную поверхность, резко закинув голову потерпевшего, и сделаете искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

2. Положите потерпевшего на спину и делайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
3. Будете приводить потерпевшего в сознание (дадите нашатырный спирт, похлопаете по щекам, разотрёте грудную клетку).

#### Карточка 4

Во время путешествия на теплоходе вы увидели, что человек выпал за борт судна. Рядом никого нет. Ваши действия, их последовательность.

1. Крикните: «Человек за бортом!»
2. Бросьте потерпевшему спасательные средства.
3. Обозначьте место падения плавающими предметами.

4. Сообщите о том, что случилось, капитану корабля.
5. Будете наблюдать за потерпевшим, чтобы не потерять его из виду.
6. Будете выполнять команды капитана.
7. Самостоятельно спустите за борт спасательный плот или шлюпку.

#### Карточка 5

Во время выхода из зоны лесного пожара вы будете двигаться:

1. В подветренную сторону, защищая органы дыхания смоченным в воде куском ткани, марлевой повязкой.
2. В подветренную сторону перпендикулярно кромке пожара, используя открытые пространства: дороги, опушки, берега ручьёв и рек, а также участки лиственного леса.

3. Нащупывая дорогу жердью, вдоль русла лесной реки при возможности перпендикулярно направлению ветра или под углом 45 градусов к нему.
4. Пригнувшись, против ветра.
5. Переходя границу пожара против ветра, укрыв голову и лицо верхней одеждой.



**Карточка 6**

Горит пшеница на поле. Ваши действия:

1. Вызовете пожарную команду и, определив направление ветра, попытаетесь самостоятельно погасить пламя пусканием встречного огня.
2. Попробуете косой, цепом или ногами сбивать колосья на землю по направлению огня, создав полосу шириной 0,5–1 м.
3. Используя принесённые лопаты, будете выкапывать вдоль кромки огня сплошную полосу из земли шириной 20–40 см.
4. Будете сбивать огонь ветками, мокрой одеждой, не давая ему разгораться и не допуская распространения по верху.
5. Немедленно пошлёте кого-нибудь в ближайший населённый пункт, а сами постараетесь вывезти сельскохозяйственную технику, которая находится в огне пожара (при условии, что вы в поле находитесь не одни).

**Карточка 7**

Неожиданно началась гроза. Вы видите, что приближаются сильные вспышки молнии. Ваши действия:

1. Спрячетесь под огромным деревом.
2. Укроетесь под навесом скалы.
3. Останетесь на открытой местности, продолжая движение и не обращая внимания на грозу.
4. Найдёте на местности укрытие, которое не возвышается, и переждёте грозу.

**Карточка 8**

В случае поражения человека молнией следует выполнять такие действия в определённой последовательности:

1. Забросать поражённого землёй.
2. Нанести прекардиальный удар и приступить к сердечно-лёгочной реанимации.
3. Положить ему холод на голову.
4. Поручить кому-нибудь вызвать «Скорую помощь».
5. Перевернуть потерпевшего на живот и ждать прибытия врачей.
6. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии.
7. Поднести ко рту зеркальце или ватку (пёрышко) и по запотеванию стекла и движения ворсинки определить наличие дыхания.
8. Накрывать поверхность с ожогами чистой тканью.
9. Положить холод на место ожога.
10. Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом.

**Карточка 9**

Туристы, которые заблудились в лесу, определяют правильность и последовательность первоочерёдных действий:

1. Поделиться впечатлениями о походе.
2. Принять решение: отправиться в путь или остаться на месте.
3. Уточнить местные условия.
4. Оценить состояние людей.
5. Проверить снаряжение, вещи.
6. Вспомнить рекомендации о способах выживания, которые могут пригодиться в данной обстановке.
7. Разработать детальный план дальнейших действий.
8. Построить временное жильё.
9. Выяснить, какие съедобные растения есть в лесу.

**Карточка 10**

Вы заблудились в лесу.

Погода пасмурная. В лесу встречаются квартальные столбы. Как определить направление на север?

1. По наименьшей сумме двух и четырёх цифр на квартальном столбе.
2. По наименьшей цифре на квартальном столбе.
3. По наибольшей цифре на квартальном столбе.



**Карточка 11**

В лесу на расстоянии 20 метров от себя вы увидели лося. Что вы будете делать?

1. Подойдёте ближе, чтобы его рассмотреть.
2. Испугаете его и начнёте преследовать.
3. Не будете беспокоить и дадите возможность ему уйти.

**Карточка 12**

Вы находитесь на краю скалистой пропасти. Единственный путь выхода — подняться наверх по мокрым, заросшим мхом скалам. Как вы будете это делать?

1. Босиком.
2. В обуви.
3. В носках.

**Карточка 13**

Что вы будете делать с рюкзаком (грузом), который находится у вас за плечами, при переходе реки с быстрым течением?

1. Избавитесь от рюкзака.
2. Понесёте рюкзак на руках.
3. Потяните рюкзак за собой по воде.
4. Будете нести рюкзак за плечами.

**Карточка 14**

Во время похода у вас закончились все запасы питьевой воды. Поблизости нет никаких источников. Какими будут ваши действия, чтобы добыть воду?

1. При помощи походной лопатки раскопаете яму и будете собирать воду, потом, профильтровав, будете пить.
2. Обычный целлофановый пакет наденете на ветку с густой листвой, туго завернув, и будете накапливать влагу, которая испаряется с листьев.
3. Надрезаете ствол какого-нибудь дерева, поставите ёмкость и будете ждать накопления сока.

**Карточка 15**

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в сознании, но в таком состоянии находится уже больше двух часов. Ваши действия и их последовательность:

1. Поднять дерево и освободить ноги.
2. Не поднимать дерево и не тревожить потерпевшего до прибытия спасательных служб, даже если для этого необходимы сутки.
3. Снять обувь и обложить ноги ниже препятствия бутылками и флягами с горячей водой.
4. Обложить ноги ёмкостями с ледяной водой.
5. Туго забинтовать ноги до места их травмирования.
6. Предложить горячий чай.
7. Исключить приём любой жидкости.
8. Дать 2–3 таблетки анальгина.
9. Наложить защитные жгуты на бёдра выше места сдавливания.
10. Постоянно растирать и массажировать ноги до освобождения потерпевшего.
11. Наложить импровизированные шины от паха до пят.
12. Туго забинтовать ноги до паховых складок.
13. Переносить и перевозить потерпевшего на носилках даже при удовлетворительном состоянии.

**Карточка 16**

Во время движения группы в грозовую погоду поблизости ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле большие по размеру древовидные красные полосы, а также явные признаки отсутствия жизни. Что вы предпримете?

1. Будете делать пострадавшему искусственное дыхание.
2. Закапывать его в землю для отвода электрического тока, полученного в результате удара молнии.
3. Растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы.
4. Не будете трогать пострадавшего, подождёте пока он сам придёт в сознание.

**Ответы и решения**

1. Решения:

- 1) Будете внимательны к своим вещам, не оставляя их без присмотра.
- 2) Попросите соседей присмотреть за вещами, окажите им такую же услугу.
- 3) Не будете носить с собой дорогие вещи или большую сумму денег и не будете оставлять их без присмотра.
- 4) Не будете ставить палатку в уединённом месте, где её не видно другим отдыхающим. Это не повысит ваш комфорт, но сделает вас и ваше временное жильё не таким привлекательным для воровства и насилия.

2. Ответы: 3, 1.

3. Ответы: 1.

4. Ответы: 1, 2, 3, 4, 6, 5.

5. Ответ: 2.

6. Ответ: 4, 5.

7. Ответ: 4.

8. Ответы: 6, 2, 4, 3, 8, 8.

9. Ответы: 2, 3, 4, 5, 6, 7.

10. Ответ: 1.

11. Ответ: 3.

12. Ответ: 3.

13. Ответ: 3.

14. Ответ: 2.

15. Ответы: 4, 5, 6, 8, 9, 1, 12, 11.

16. Решения:

- 1) При поражении молнией наблюдаются ожоги, иногда очень значительные, а в более тяжёлых случаях — шок с остановкой дыхания и резким ослаблением сердечной деятельности.
- 2) Несмотря на отсутствие признаков жизни, потерпевшему необходимо немедленно делать искусственное дыхание до тех пор пока он не начнёт дышать.
- 3) Категорически запрещается закапывать его в землю, как иногда рекомендуют некомпетентные люди.

**Признаки и симптомы отравления растениями**

- ▶ Яды растительного происхождения причиняют большой вред органам пищеварения.
- ▶ Симптомы отравления появляются через 1–2 часа.
- ▶ Возникают тошнота, рвота, понос.
- ▶ Значительное обезвоживание организма причиняет общую слабость.
- ▶ В случае отравления ягодами белены появляются головокружение и галлюцинации.

**Первая помощь в случае отравления растениями**

- ▶ Придерживайтесь принципов оказания первой помощи в случае пероральных отравлений.
- ▶ Дайте пострадавшему активированный уголь, сорбенты.
- ▶ Положите пострадавшего в постель.
- ▶ Вызовите «скорую медицинскую помощь».

**Отравление растительными ядами (ядовитыми ягодами, растениями и др.)**

- ▶ Дать потерпевшему выпить один-два стакана воды (на стакан воды добавить половину чайной ложки кухонной соли).

- ▶ Вызвать рвоту.
- ▶ Повторить эту процедуру пять-шесть раз, после чего потерпевший должен съесть 100 г чёрных сухарей или принять активированный уголь (из расчёта 1 таблетка на 10 кг массы потерпевшего).
- ▶ Принять слабительное (сернистокислый натрий или сернистую магнезию (30–50 г), разведённые в половине стакана воды).
- ▶ В случае возбуждения положить на голову холодный компресс, оставить потерпевшего в кровати. В случае потери сознания положить пострадавшего (если он сидит, то опустить голову вниз), ноги поднять. Дать выпить крепкого тёплого чая.
- ▶ В случае остановки дыхания и сердца сделать искусственное дыхание и немедленно вызвать врача.

**Инструктаж по теме «Опасные ядовитые растения»**

1. Ядовитое растение может быть очень привлекательным внешне.
2. Никогда не ешьте незнакомые растения.
3. Помните: съев ядовитое растение, можно отравиться!

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Найденко С. В.* Ядовитые растения России. — М. : Чистые пруды, 2007
2. *Орлов Б. Н., Гелашвили Д. Б., Ибрагимов А. К.* Ядовитые животные и растения СССР: Справочное пособие

для студентов вузов по спец. «Биология». — М. : Высш. шк., 1990. — 272 с.

3. *Стихийные бедствия: изучение и методы борьбы / Пер. с англ. // Под. ред. С. Б. Лаврова и Л. Г. Никифорова.* — М. : Прогресс, 1978. — 440 с.