

# ОБЖ

В жизни подростка



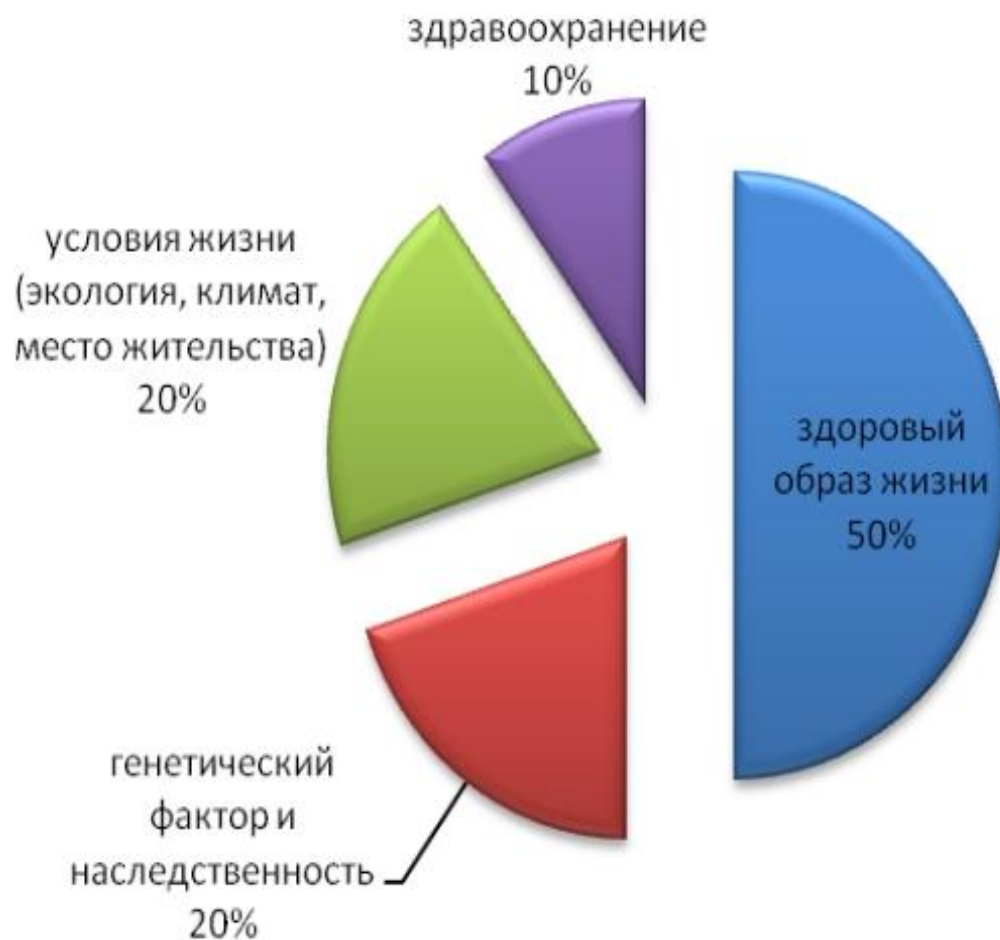
**Здоровье** – первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

**Здоровье (ВОЗ)** – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.



# Факторы здоровья

## ЗДОРОВЬЕ

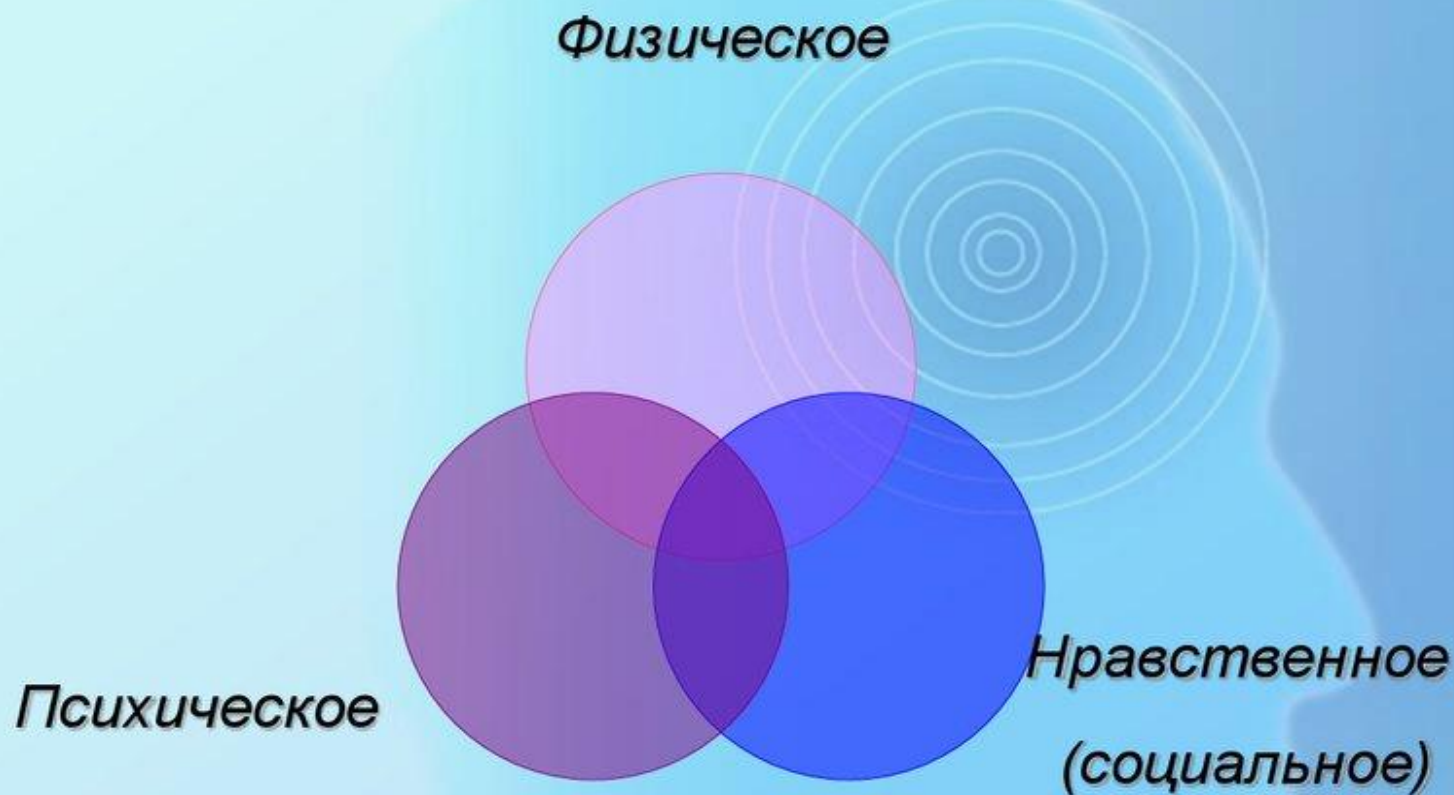


# ЗОЖ и виды здоровья

**Здоровый Образ Жизни** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



# Виды здоровья



# Рациональное питание и его принципы

**Рациональное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний



# Принципы рационального питания

СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ПИТАНИЯ

УМЕРЕННОСТЬ В  
УПОТРЕБЛЕНИИ ПИЩИ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ



# Безопасность дорожного движения

**Безопасность дорожного движения** - это среда в которой отсутствуют нарушения правил дорожного движения или правонарушения.





# Меры обеспечения безопасности движения

## Активные меры:

- Влияние конструкции дороги на вероятность аварии.
- Правила дорожного движения.
- Контроль соблюдения правил дорожного движения.

## Пассивные меры:

- Применение ремней безопасности.
- Устройство автомобиля большим количеством подушек безопасности.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПЕШЕХОДА НА ДОРОГЕ

Дорожное движение регулируют светофоры, регулировщики и дорожные знаки.

## СИГНАЛЫ СВЕТОФОРА

Стой!



Движение запрещено!

Жди!

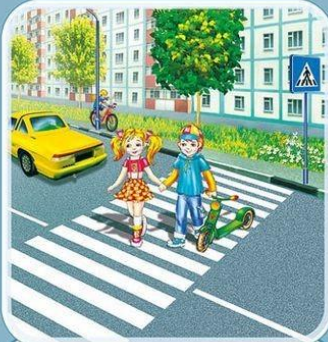


Режим ожидания

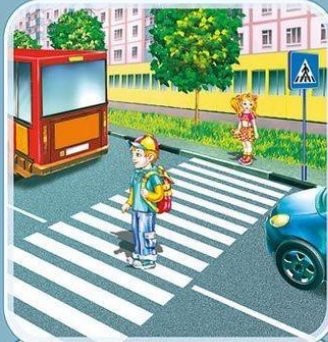
Иди!



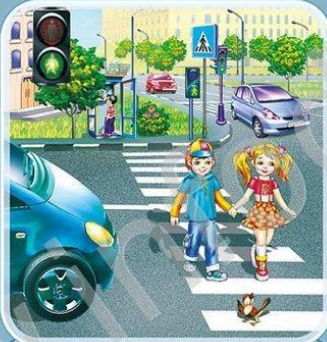
Движение разрешено



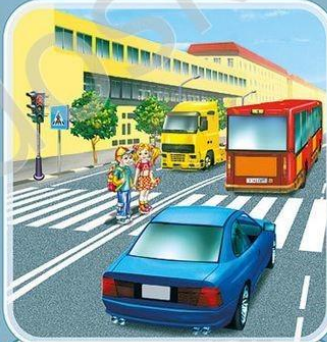
Переходить дорогу нужно по пешеходному переходу — «зебре».



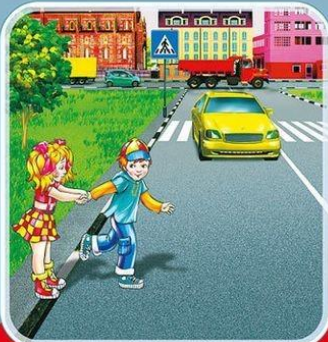
Переходя дорогу, нужно сначала посмотреть налево, а посередине дороги — направо.



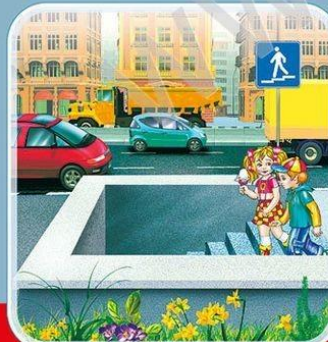
Зелёный сигнал светофора обозначает, что переходить дорогу можно.



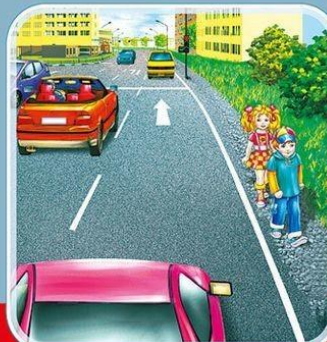
Если красный сигнал светофора застал на середине дороги, следует остановиться на разделительной полосе и дождаться зелёного.



Ни в коем случае не перебегай дорогу перед близко идущей машиной!



Если есть подземный переход, то дорогу нужно переходить по нему.



Если пешеходная дорожка отсутствует, то идти нужно по обочине дороги навстречу движению транспорта.



Нельзя играть на проезжей части или рядом с ней. Это опасно для жизни!

## ПОЛОЖЕНИЯ РЕГУЛИРОВЩИКА



Движение всех транспортных средств и пешеходов запрещено во всех направлениях.



Пешеходам разрешено переходить проезжую часть дороги за спиной регулировщика.



Пешеходам разрешено переходить проезжую часть с левой и правой стороны.

## ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ



Движение пешеходов запрещено



Движение на велосипедах запрещено



Велосипедная дорожка



Надземный пешеходный переход



Пешеходный переход



Подземный пешеходный переход



Дети



Железнодорожный переезд со шлагбаумом



Железнодорожный переезд без шлагбаума



Жилая зона



ЗОНА Пешеходная зона



ПОЛИЦИЯ

Полиция



Место остановки автобуса и (или) троллейбуса



Место остановки трамвая



Пункт медицинской помощи

Используй ФЛИКЕР, чтобы быть заметнее на дорогах



# Чрезвычайные ситуации и катастрофы

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** – это нарушение нормальных условий жизнедеятельности на объекте или на определенной территории, вызванная аварией, опасным природным явлением, катастрофой, стихийным бедствием.



# Катастрофа

**Катастрофа** - крупная авария, как правило, с человеческими жертвами.



# Основные виды катастроф

- природные катастрофы, вызываемые действием стихийных сил природы (землетрясения);
- экологические катастрофы, происходящие под воздействием социоприродных факторов (глобальное потепление климата);
- техногенные катастрофы, возникшие в результате отказа той или иной техники и неумения (нежелания) людей справиться с технологическими проблемами (Чернобыльская катастрофа);
- социальные катастрофы, ведущие к разрушению социальных общностей или систем (революция 1917 г., вторая мировая война, распад СССР).



# УМЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

## ОПОВЕЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ ОБ УГРОZE ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Основным способом оповещения населения об угрозе чрезвычайной ситуации, боевых радиолокационных угрозах и возможных военных действиях, фактах, угрозах или катастрофах на объектах космонавтики и на территории находится передача речевой информации по местным телевизионным каналам, радиовещанию.

Для привлечения внимания населения включаются сирены, производственный газопередающий сигнал, сирены, производственный газопередающий сигнал, сирены, производственный газопередающий сигнал.

Улучшить звук сирены, производственный газопередающий сигнал, сирены, производственный газопередающий сигнал, сирены, производственный газопередающий сигнал.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАДИОАКТИВНОМ ЗАГРЯЗНЕНИИ

### ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОГО ФОНА (АВАРИЯ НА АЭС, НА ДРУГИХ РАДИОАКТИВНО-ОПАСНЫХ ОБЪЕКТАХ)

Возникновение аварии, после которой может возникнуть угроза радиоактивного загрязнения территории, производится оповещение населения. Сообщить об опасности оповещенные граждане.

Закрывать окна, двери, форточки, щели. Не выходить на улицу. Не пользоваться лифтами. Не пользоваться радиотелефонами. Не пользоваться мобильными телефонами. Не пользоваться телевизором. Не пользоваться компьютером. Не пользоваться интернетом. Не пользоваться электронной почтой. Не пользоваться электронной подписью. Не пользоваться электронной печатью. Не пользоваться электронной доставкой. Не пользоваться электронной торговлей. Не пользоваться электронной рекламой. Не пользоваться электронной рекламой. Не пользоваться электронной рекламой.

### ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭКСТРЕННОЙ ЭВАКУАЦИИ

Выполнять все указания работников экстренной службы. Соблюдать правила поведения при эвакуации. Соблюдать правила поведения при эвакуации. Соблюдать правила поведения при эвакуации.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Не ходить по территории, не прикасаться к предметам, не прикасаться к животным, не прикасаться к растениям. Не прикасаться к предметам, не прикасаться к животным, не прикасаться к растениям.

Не собирать грибы и ягоды, не рубить траву, не копать и не рыть, не вывозить землю, не вывозить землю, не вывозить землю.

Принимать пищу, пить, использовать бытовые предметы. Принимать пищу, пить, использовать бытовые предметы.

Очищать одежду, обувь, предметы. Очищать одежду, обувь, предметы.

Вести себя так же, как в обычной обстановке. Вести себя так же, как в обычной обстановке.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ АХОВ

В случае поражения химическим веществом: промыть пораженную область обильным количеством чистой воды. Промыть пораженную область обильным количеством чистой воды.

В случае поражения химическим веществом: промыть пораженную область обильным количеством чистой воды. Промыть пораженную область обильным количеством чистой воды.

В случае поражения химическим веществом: промыть пораженную область обильным количеством чистой воды. Промыть пораженную область обильным количеством чистой воды.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИИ С ВЫБРОСОМ ХЛОРА

### ХЛОР

Газ желтого цвета с резким раздражающим запахом. Тяжелее воздуха примерно в 2,5 раза. Соединяется с водой, образуя в водной среде растворенный газ. Агрессивен к металлам, резиновым изделиям, краскам, лакам, штукатурке, краскам, лакам, штукатурке, краскам, лакам, штукатурке.

### ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИИ С ВЫБРОСОМ ХЛОРА

Укрыться в помещении, закрыть окна, двери, форточки, щели. Укрыться в помещении, закрыть окна, двери, форточки, щели.

Выходить из помещения, закрыть окна, двери, форточки, щели. Выходить из помещения, закрыть окна, двери, форточки, щели.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

### РТУТЬ

Жидкий серебристый металл, тяжелее всех известных жидкостей. Он легче не имеет цвета и запаха, в зависимости от полученной дозы может вызывать хронические отравления (меркуризм). Острые отравления наблюдаются при концентрации паров 0,5 мг/л.

### ОПОВЕСТИТЕ

ЦСН, Органы управления ГОЧС, Органы здравоохранения, Медицина.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИЯХ НА ТРАНСПОРТЕ

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ

Нарушение правил дорожного движения. Нарушение правил дорожного движения.

Превышение скорости. Превышение скорости.

Усталость водителя. Усталость водителя.

Неисправность транспортного средства. Неисправность транспортного средства.

### ТИПИЧНЫЕ АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

Сцепление подвижного состава. Сцепление подвижного состава.

Механизмы на платформах. Механизмы на платформах.

Выборы вагонов. Выборы вагонов.

Работы на железнодорожных путях. Работы на железнодорожных путях.

Взрывы. Взрывы.

Пожары в вагонах. Пожары в вагонах.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИЯХ СО ВЗРЫВАМИ И ПОЖАРАМИ

### ПРИ УГРОZE ВЗРЫВА

Укрыться в укрытии, закрыть окна, двери, форточки, щели. Укрыться в укрытии, закрыть окна, двери, форточки, щели.

### ПРИ ВЗРЫВЕ В СОСЕДНИМ ЗДАНИИ (ПОМЕЩЕНИИ)

Укрыться в укрытии, закрыть окна, двери, форточки, щели. Укрыться в укрытии, закрыть окна, двери, форточки, щели.

### ОКАЗАВШИСЬ В ЗАВАЛЕ

Оказавшись в завале, не поддаваться панике. Оказавшись в завале, не поддаваться панике.

### ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

Укрыться в укрытии, закрыть окна, двери, форточки, щели. Укрыться в укрытии, закрыть окна, двери, форточки, щели.

## ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Использовать индивидуальный аптечку. Использовать индивидуальный аптечку.

Вызвать скорую медицинскую помощь. Вызвать скорую медицинскую помощь.

При оказании первой помощи пострадавшему пострадавшему оказать первую помощь пострадавшему пострадавшему.

При оказании первой помощи пострадавшему пострадавшему оказать первую помощь пострадавшему пострадавшему.

# Поведение при угрозе террористического акта

**Террористический акт** – это совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий



# ИНСТРУКЦИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА



## Порядок действий при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

При обнаружении предметов сомнительного происхождения (сумки, пакеты, кейсы, коробки и т.д.) сообщить полиции и диспетчеру. Зафиксировать время и место обнаружения.

Запрещается: Трогать и перемещать подозрительные предметы.



## Порядок действий при поступлении угрозы террористического акта по телефону:

Быть выдержанными и вежливыми, не прерывать говорящего, запишите все, что было сказано. Постараться сразу дать знать об этой угрозе своему коллеге; по возможности, одновременно по другому аппарату сообщить в правоохранительные органы о поступившей угрозе. Для определения телефонного номера, с которого поступила угроза, не вешайте телефонную трубку по окончании разговора.



## Порядок действий при поступлении угрозы в письменной форме:

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам по почте и в анонимных материалах (записках, информации на дискете и т.д.). После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев, не делайте на нем пометок. Сообщить правоохранительным органам.



## Порядок действий при получении сообщения уполномоченного органа о готовящемся взрыве:

При общем сигнале опасности без паники в соответствии с планом эвакуации покинуть здание по ближайшим маршевым лестницам.



## ПРОСИМ ВАС

Прибывать на рабочие места заблаговременно.  
Соблюдать правила пропускного и внутриобъектового режима здания.  
Спокойно относиться к обязательным мерам досмотра.



Сообщать о подозрительных предметах



Телефоны экстренной связи:  
110 – Антитеррористический центр РК

112 - Служба спасения

101 - Пожарная охрана

102 - Полиция

103 - Скорая помощь.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**



# Безопасное поведение при пожаре



**Пожар** — неконтролируемый процесс горения, причиняющий материальный ущерб, опасность жизни и здоровью людей и животных.

# ПРАВИЛА ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА



Неосторожное обращение с огнем



Игры с огнем



Оставленные без присмотра электроприборы



Газовые и электроплиты



Фейерверки

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА



Вызвать пожарных по телефону 01



Мелкое возгорание потушить подручными средствами



Если потушить невозможно, срочно покинуть помещение



Если выйти невозможно, найти источник свежего воздуха, выбраться на балкон



В задымленном помещении дышать через мокрую ткань

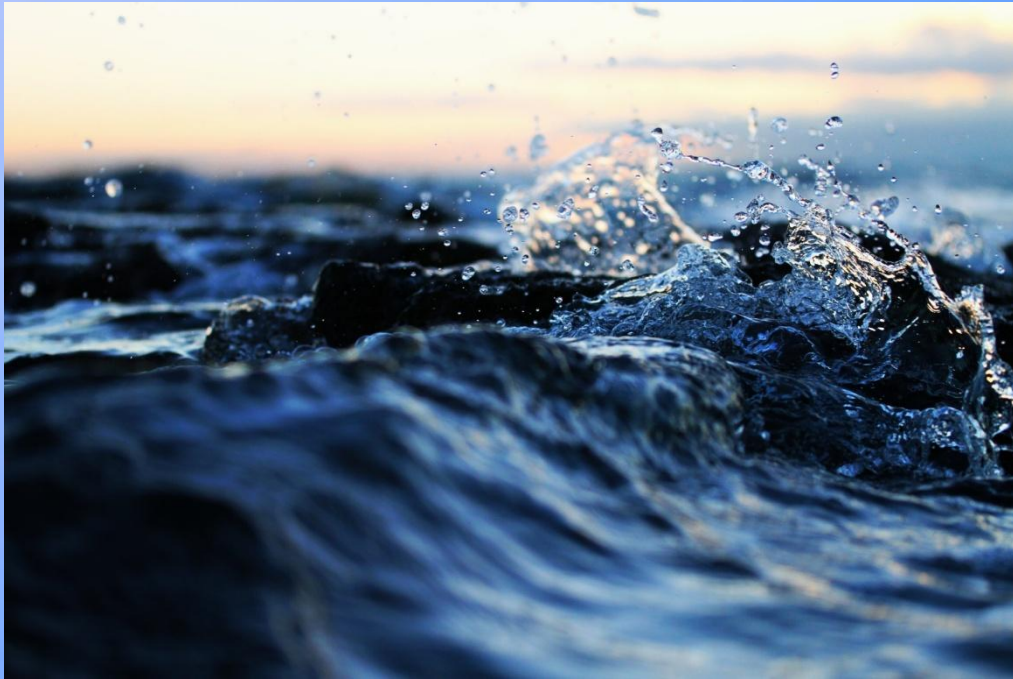
При пожаре  
звонить:

01

НЕЛЬЗЯ!

Гасить водой электроприборы  
Прятаться от огня в укромных местах  
Пользоваться задымленным лифтом  
Выходить на задымленную лестницу

# Безопасное поведение на воде



**Вода** – источник жизни, но не стоит пренебрегать правилами безопасного поведения на ней. В воде играют, отдыхают, занимаются спортом. Занятие плаванием улучшает работу всего организма в целом, а сердечно-сосудистой в частности.

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



Купаться можно только там, где есть разрешающие знаки



Нельзя играть на обрывистых берегах



На открытой воде (на лодках, плотках и т.п.) надо одевать спасательные жилеты



Нельзя заплывать далеко от берега на надувных матрацах



Нельзя заплывать за буйки



Нельзя затевать на воде опасные игры



Нельзя нырять в незнакомых местах

1. **Не заплывайте далеко.** Если почувствовали усталость, не стремитесь быстрее добраться до берега. Перевернитесь на спину и «отдохните» на воде.
2. Катаясь **на лодке, нельзя допускать шалости во время движения** – это опасно для жизни. Нельзя садиться на борт лодки и перегибаться через него, раскачивать лодку.
3. **Не прыгайте в воду** в местах, где не знаете глубину и состояние дна.
4. **Не допускайте шалостей на воде:** подплывать и хватать за ноги купающихся, «топить», шутя звать на помощь.



# Первая медицинская помощь

**Первая медицинская помощь** — комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение.



# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

## ПРИ УТОПЛЕНИИ

### Способы транспортировки утопающего

Чтобы утопающий не смог совершить действия спасателя, подплыть к нему нужно сзади. При транспортировке пострадавшего в воду, чтобы его рот не закрывался водой и не мог бы дышать.



### Порядок действий после извлечения пострадавшего из воды



С пострадавшего снять одежду (одежду, если он в сознании, то тело растереть сухой тряпкой, перевернуть его в другую сторону, дать ему горячий чай (горячий чай)).

Если пострадавший без сознания, то очистить ему рот от ила и песка. Затем положить на спину согнутое колесо гимнастической скамейки и, закрыв глаза, сделать выдувание воздуха в рот.

При необходимости нужно приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

## СПОСОБЫ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ

### Порядок действий

Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность. Пальцем, обернутым в ткань, очистить ему полость рта. Под плечи подложить валик, голову запрокинуть назад. Приступить к искусственному дыханию.

### Способ "изо рта в рот"

Рот пострадавшего накрыть платком или марлей. Спер на локотки, одну руку положить под шею пострадавшего, а другую — под шею пострадавшего на шею. Захватить нос пострадавшего, глубоко вдыхнуть. Затем плотно прижать свои губы к губе пострадавшего и сделать энергичный выдох.



### Способ по Сильвестру

При давлении руки пострадавшего закрыть за голову. При этом в грудную клетку устремится воздух. Руки закрыть 2 см.



При выдохе опустить руки на грудь пострадавшего и сильно надавить на нее.

Рот — 16-18 дыканий в минуту

## ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

### Виды переломов



### Задачи первой помощи

- Борьба с шоком, болью, кровотечением
- Предупреждение вторичного повреждения поврежденной зоны
- Имобилизация поврежденной конечности
- Подготовка больного к эвакуации

### Имобилизация переломов



При иммобилизации конечности обязательно обездвижить два сустава, расположенные выше и ниже перелома. Для иммобилизации используют стерильные шины, а также подручные предметы (доски, палки, лыжи, зонтик, трость, палку и т.д.)

## ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

### Виды кровотечений



### Точки пальцевого прижатия артерий



### Способы остановки кровотечений



## ПРИ ШОКЕ И ОБМОРОКЕ

## НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

### Порядок действий

Пострадавшего уложить спиной на твердую поверхность, расстегнуть поясной ремень, или одежду, стегавшиеся верхнюю часть живота. Приступить к проведению непрямого массажа сердца.



### Техника массажа

Стоя на коленях обом пострадавшего, положить одну ладонь на левую треть грудной клетки, ладонь другой руки наложить на тыльную поверхность первой.

Использовать тяжесть тела, энергично надавливать на грудную клетку, выталкивая ее в постелы грудной клетки.

Средний темп — 60-70 толчков в минуту.



Проведение в сочетании с искусственным дыханием. Прямой массаж сердца сочетается с искусственным дыханием. При оказании помощи одному человеку чередуются два выдоха воздуха в легкие пострадавшего с 15 толчками на грудную клетку. Если помощник один человек, то один делает один выдох воздуха, другой — пять выдохов на грудную клетку 2-3 выдоха воздуха и 15 толчков на грудную клетку.

## ПРИ ШОКЕ И ОБМОРОКЕ

### Шок



Шок — угрожающее жизни человека состояние, которое возникает в связи с резкой организацией на травму, износ, при нарушении деятельности сердца и т.д.

Характерные признаки: прогрессирующая слабость, бледность, холодный пот на лбу, резкое падение артериального давления, подавленность, безучастность к окружающей обстановке.

Первая помощь. При кровотечении остановить его. При нарушении дыхания сделать выдох. Чтобы облегчить дыхание, расстегнуть одежду. Пострадавшего надо согреть, напоить его чаем, горячим чаем, 50-100 мл воды.

### Обморок

Обморок — кратковременная потеря сознания, возникающая при острой недостаточности кровоснабжения головного мозга.

Характерные признаки: внезапная слабость, шум в голове, головокружение, потемнение в глазах и потеря сознания.

Первая помощь. Больного уложить, приподнять ноги, освободить от стесняющей одежды, чтобы облегчить приток воздуха. Обрызгать лицо и грудь холодной водой, дать понемногу нашатырный спирт, уксус, лимонный сок (на стакан воды).



**Спасибо за  
внимание!**

