

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

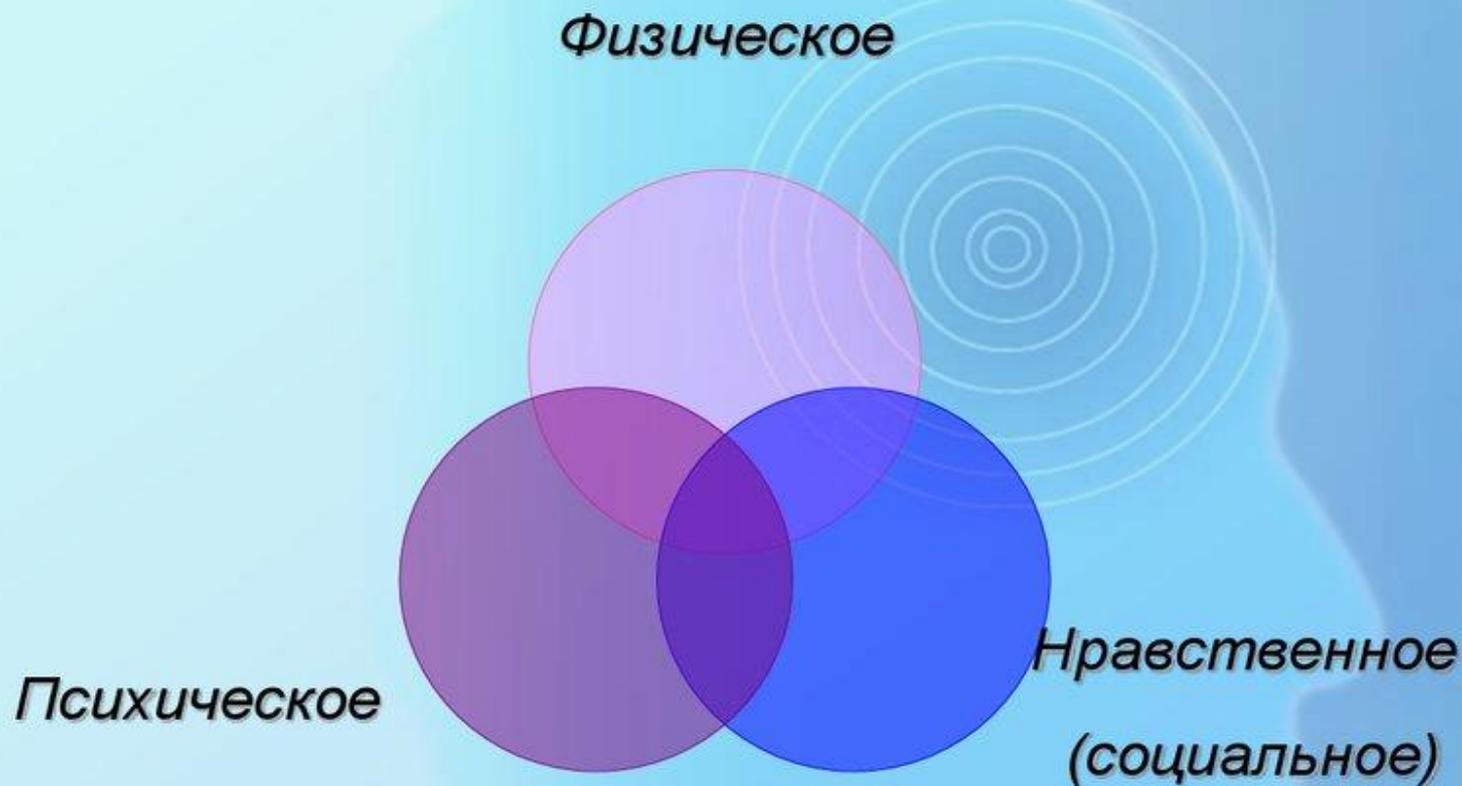


ЗОЖ и виды здоровья

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!

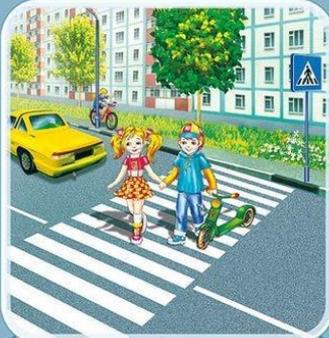


Режим ожидания

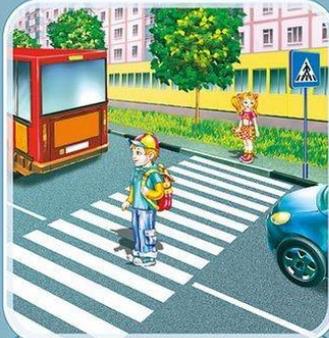
Иди!



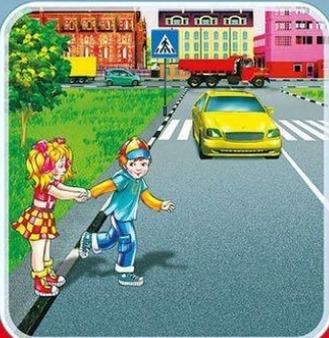
Движение разрешено



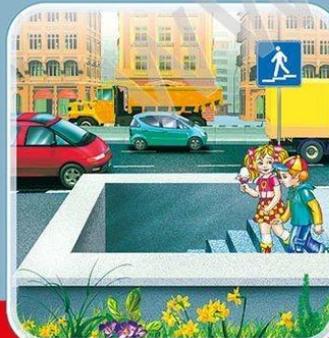
Переходить дорогу нужно по пешеходному переходу — «зебре».



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



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



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

ПОЛОЖЕНИЯ РЕГУЛИРОВЩИКА



Движение всех транспортных средств и пешеходов запрещено во всех направлениях.



Пешеходам разрешено переходить проезжую часть дороги за спиной регулировщика.



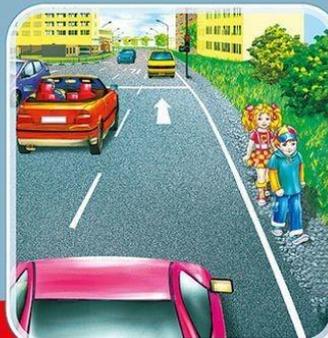
Пешеходам разрешено переходить проезжую часть с левой и правой стороны.



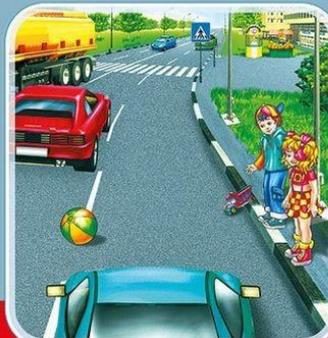
Зелёный сигнал светофора обозначает, что переходить дорогу можно.



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



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!

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



Пешеходная зона



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 УГРОЗЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Основным способом оповещения населения об угрозе чрезвычайной ситуации, кроме радиосигналов, являются сирены. Батареи радиосигналов, угрозы и возможности оповещения, факторы, угрозы и возможности катастроф на объектах населения и на территории являются основой речевой информации по местным телевизионным каналам, трансляциям.

Для привлечения внимания населения включаются сирены, производственные газы и другие сигнальные средства, что означает переход подготавливающего сигнала "ВНИМАНИЕ ВСЕМ!".

Улучшить звук сирены, производственные гудки и другие сигнальные средства, необходимо немедленно включить телевизор, радиоприемник, радиодетектор радиостанции своей сети, проинформировать и прослушать речевое сообщение органов управления ГОЧС. В дальнейшем действовать по их указаниям.

На случай чрезвычайной ситуации органы управления ГОЧС разработали варианты действий населения (информации).

ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАДИОАКТИВНОМ ЗАГРЯЗНЕНИИ

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

Возникновение аварии, таяния ледников, взрывов, пожаров, землетрясений, ураганов, наводнений, разрушения инфраструктуры, выбросов радиоактивных веществ, угрозы для населения, могут сопровождаться радиоактивным загрязнением территории.

При возникновении угрозы радиоактивного загрязнения населения необходимо:

- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭКСТРЕННОЙ ЭВАКУАЦИИ

Возникнет необходимость эвакуации населения, необходимо:

- Соблюдать правила эвакуации.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ

При работе в помещениях загрязненных радиоактивными веществами, необходимо:

- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ АХОВ

Возникновение аварии, таяния ледников, взрывов, пожаров, землетрясений, ураганов, наводнений, разрушения инфраструктуры, выбросов радиоактивных веществ, угрозы для населения, могут сопровождаться радиоактивным загрязнением территории.

При возникновении угрозы радиоактивного загрязнения населения необходимо:

- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИИ С ВЫБРОСОМ ХЛОРА

ХЛОР

Газ желто-зеленого цвета с резким раздражающим специфическим запахом. Точка кипения равна -34,6 градуса Цельсия. Соединяется с водой, образуя в ней раствор, действующий в качестве сильной кислоты. Аммиачный газ раздражает слизистую оболочку носа, дыхательные пути и глаза. Появляется кашель, слезотечение, зуд, зуд, раздражение слизистых оболочек, рвота и тошнота. Симптомы: При возникновении угрозы радиоактивного загрязнения населения необходимо:

- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

РТУТЬ

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

ОПОВЕСТИТЕ

- ЦСН
- Органы управления ГОЧС
- Органы здравоохранения
- Медицию

ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИЯХ НА ТРАНСПОРТЕ

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ

- Нарушение правил дорожного движения
- Превышение скорости
- Слабая подготовка водителя
- Усталость в критических состояниях
- Неадекватность транспортных средств

Соблюдение правил дорожного движения, соблюдение скорости, подготовка водителя, состояние транспортного средства, адекватность транспортных средств.

ТИПИЧНЫЕ АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

- Сцеп с рельсов
- Столкновение подвижного состава
- Механизмы на препятствиях на перегонах
- Выборы (вылеты) АХОВ
- Разрывы инфраструктуры
- Взрывы
- Пожары в вагонах

ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИЯХ СО ВЗРЫВАМИ И ПОЖАРАМИ

ПРИ УГРОЗЕ ВЗРЫВА

При угрозе взрыва необходимо:

- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ПРИ ВЗРЫВЕ В СОСЕДНИМ ЗДАНИИ (ПОМЕЩЕНИИ)

При взрыве в соседнем здании необходимо:

- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ОКАЗАВШИСЬ В ЗАВЯЛЕ

При оказании первой помощи пострадавшим необходимо:

- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

При оказании первой помощи пострадавшим необходимо:

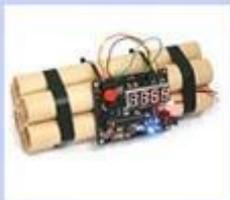
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.
- Принять меры по защите населения.
- Известить население о возникновении угрозы радиоактивного загрязнения территории.

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 матрасах



Нельзя заплывать за буйки



Нельзя затевать на воде опасные игры



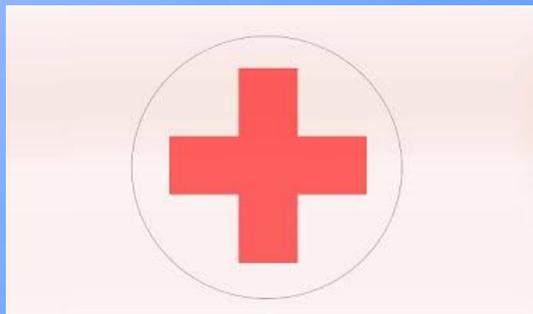
Нельзя нырять в незнакомых местах

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 воде, чтобы его рот не входил в воду 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 выдох из желудка и легких.

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



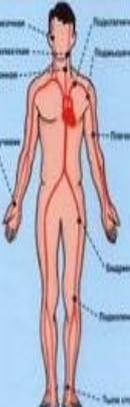
При иммобилизации конечности обязательно обездвижить два сустава, расположенные выше и ниже перелома. Для иммобилизации используют стерильные шины, а также подручные предметы (доски, палки, лыжи, зонтик, трость, палку и т.д.)

ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Виды кровотечений



Точки пальцевого прижатия артерий



Способы остановки кровотечений



ПРИ ШОКЕ И ОБМОРОКЕ

Шок



Шок — угрожающее жизни человека состояние, которое возникает в связи с резкой перегрузкой на травму, удар, 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 переломах наложить шину. 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.

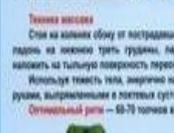
Характерные признаки: внезапная слабость, шумит в ушах, головокружение, потемнение в глазах и потеря сознания.

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, сок лимона (на стакан теплой воды).

НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

Порядок действий

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



Проведение в сочетании с искусственным дыханием. Прямой массаж сердца сочетается с искусственным дыханием. При оказании помощи одному человеку чередуются два вдоха воздуха в легкие пострадавшего с 15 нажатиями на грудную клетку. Если помощник один человек, то один делает одно вдыхание воздуха, другой — пять выдыханий на грудную клетку 2-3 вдоха воздуха и 15 нажатий на грудную клетку.

Техника массажа. Стоя на коленях сбоку от пострадавшего, положить одну ладонь на левую треть грудной клетки, ладонь другой руки наложить на тыльную поверхность первой.

Использовать тяжесть тела, энергично надавить на грудную клетку, выталкивая ее в постелы туловища.

Средняя частота — 60-70 толчков в минуту.

**Спасибо за
внимание!**

