

Составитель: Клейменова Марина Николаевна,
к.т.н., доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

ПК-8. Способен осваивать и использовать специальные теоретические знания и практические умения и навыки при преподавании основ безопасности жизнедеятельности.

Задание 1. Сформулируйте понятие «здоровье человека» и укажите критерии, по которым можно оценить его уровень. Затем определите понятие «здоровый образ жизни» и его основные составляющие.

Задание 2. Заполните таблицу «Вредные привычки человека и меры их профилактики».

Вредные привычки	Краткая характеристика	Последствия	Меры профилактики
Пьянство и алкоголизм			
Табакокурение			
Наркомания			

Задание 3. Заполните таблицу «Первая помощь».

Неотложные состояния	Признаки	Первая помощь
Кровотечение		
Отравление аммиаком		
Отравление хлором		
Перелом		
Вывих, растяжение связок и мышц		
Утопление		

Задание 4. Составьте алгоритм действий при пожаре:

- а) в квартире;
- б) в общественном месте;
- в) на даче.

Задание 5. Сформулируйте основные правила личной безопасности на воде во время купания в различных водоемах с учетом условий купания и ваших возможностей. Затем составьте порядок действий спасателя при оказании помощи терпящему бедствие на воде, особое внимание уделите способам транспортировки пострадавшего на воде.

Задание 6. Составьте алгоритм действий населения при эвакуации.

Литература:

- 1) Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. – Москва: Просвещение, 2012. – 224 с.
- 2) Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: ФОРУМ, 2008. – 464 с.