ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. Т.Г.ШЕВЧЕНКО

Кафедра безопасности жизнедеятельности

и основ медицинских знаний

Учебно-методическое обеспечение курса основ безопасности жизнедеятельности

(на основе 10-11 класса средней школы).

Учебно-методическое пособие

Составитель:

Д. М. Капитанчук, студентка 508 гр. ЕГФ

Рецензенты:

Л.С. Черноглазова, канд. пед. наук, доцент

В.В.Ени, канд. пед. наук, доцент

Учебно-методическое обеспечение курса основ безопасности жизнедеятельности (на основе 10-11 класса средней школы): Учебно-методическое пособие / Сост.: Д. М. Капитанчук – Тирасполь.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для учеников старших классов среднего общеобразовательного учреждения, обучающихся предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» и педагогов – предметников, преподающих данный предмет в старших классах. В первой части содержится материал по тематическому планированию предмета. Вторая часть пособия подробно раскрывает основные темы, преподаваемые в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». Лаконичный язык изложения и яркие примеры помогают ученикам усвоить такие понятия как чрезвычайная ситуация, ядерное оружие, эпидемия, дезинфекция, виды средств индивидуальной и коллективной защиты, алкоголизм, семья, инфекционные болезни, этикет и многие другие. Для закрепления знаний ученикам предлагается выполнить ряд практических заданий. Понимание темы контролируется в форме контрольной или самостоятельной работы, примерные варианты которых представлены в пособии. Данное пособие может быть с успехом использовано учениками, находящимся на домашнем обучении, длительно находящимися на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Даются методические рекомендации к действующим программам и учебникам по курсу ОБЖ в средней школе для 10 и 11 класса для педагогов - практиков.

Рассмотрено на заседании кафедры «БЖДиОМЗ» ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Содержание.

Введение……..4

1. **Часть первая: Тематическое планирование по безопасности жизнедеятельности для 10 и 11 класса…….5**
2. **Часть вторая:**
   - **План-конспекты по безопасности жизнедеятельности на основе тематического планирования 10 класса……12**
   - **План-конспекты по безопасности жизнедеятельности на основе тематического планирования 11 класса……..153**
3. **Приложения…….333**

Введение.

Людей во все времена подстерегали опасности, без этого наша жизнь невозможна. Много бед приносят аварии, катастрофы, стихийные бедствия, пожары и т.д. Люди попадают под электрический ток, падают, тонут, болеют, оказываются в сложных ситуациях. Поскольку от сложной, опасной ситуации никто не застрахован, очень важно каждому из нас знать, как действовать в случае, если произошел взрыв на АЭС, химическом объекте, как помочь пострадавшим при чрезвычайной ситуации. Еще более важно уметь действовать так, чтобы избежать беды, преодолеть возникшие препятствия, помочь другим людям.

Изучая пособие, стремитесь перестроить текст, сделать его понятнее для себя. Если даются советы не делать чего-то, попробуйте сформулировать совет о том, что делать. Наоборот, если даются рекомендации, что делать в той или иной ситуации, определите, какие действия будут ошибочными, т. е. чего нельзя делать в данных условиях. При чтении пособия стремитесь представить себе конкретные вещи, события, случаи из жизни. Соотносите рекомендации с вашими возможностями, с теми условиями, в которых вы живете. Быть может, что-то вы уже делали сами, а может, у вас были неприятности, потому что вы чего-то не знали.

Вполне возможно, что приводимые в пособии рекомендации могут быть полезны вашим знакомым, друзьям, родным. Быть может, они чего-то не знают, что-то знают, но не понимают серьезности ситуации и не выполняют рекомендаций специалистов по безопасности. Попробуйте подготовить информацию, при помощи которой вы попытаетесь убедить их в необходимости безопасного поведения (прекратить курить, употреблять алкоголь и т. п.). При наличии обоюдного согласия обсудите ваши аргументы.

Наиболее сложно, но очень важно проанализировать свое собственное поведение, привычки, характер. Обратите внимание на то, что вы привыкли делать правильно (говорить уверенным тоном, пить кипяченую воду и т. п.). Еще лучше, если вы заметите свои типичные ошибки, действия, ставшие привычкой, на которые вы не всегда обращаете внимание, но которые нередко приводят к беде. Десятки советов непросто запомнить, тем более непросто их воплотить в жизнь в ситуации, когда на раздумья нет ни секунды. Поэтому для лучшего осмысления и запоминания рекомендаций составляйте схемы, таблицы, планы.

Желаю вам хорошо потрудиться. Занимаясь личной безопасностью, вы будете способствовать безопасности других людей. «Спасись сам, - говорили древние и вокруг тебя спасутся тысячи».

Таким образом, значимость уроков ОБЖ для безопасности человека очень велика, так как они направлены на изучение теоретических основ и отработку практических умений и навыков по защите жизни и здоровья людей в чрезвычайных ситуациях.

Данное пособие будет способствовать более углубленному изучению предмета ОБЖ, позволит получить, расширить и углубить знания по предмету в области анатомо-физиологических свойств человека и его реакциях на воздействие негативных факторов; комплексного представления об источниках, количестве и значимости травмирующих и вредных факторов среды обитания; принципов и методов качественного и количественного анализа опасностей; сформулировать общую стратегию и принципы обеспечения безопасности; подойти к разработке и применению средств защиты в негативных ситуациях с общих позиций и оказания первой медицинской помощи при чрезвычайной ситуации.

Часть первая.

Тематическое планирование для 10 класса средней школы.

1.Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

1.1. Организация системы ГЗ ПМР. (4 часа)

1.2. ЧС природного, техногенного и социального характера. (4 часа)

Защита населения от последствий.

1.3. Современные боевые средства и их поражающие факторы. (4 часа)

Ядерное, химическое (СДЯВ), бактериологическое оружие.

Современные обычные средства поражения.

1.4. Основные мероприятия по защите населения в ЧС. (9 часов)

Единая система оповещения о ЧС мирного и военного времени.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ). Средства коллективной защиты (СКЗ).

Зашита сельского хозяйства и производства в ЧС. Основы организации и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Обеззараживание. Санитарная обработка людей. Эвакуация населения.

Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

1.5. Контрольные занятия. (2 часа)

Вопросы к самостоятельным и контрольным работам.

2. Основы медицинских знаний.

2.1. ПМП при ранениях, травмах и несчастных случаях. (8 часов)

Понятие о ране. ПМП при ранениях. Правила наложения стерильных повязок. ПМП при кровотечениях.

Синдром сдавливания. Перелом костей.

Остановка сердца и прекращение дыхания.

Ожоги и обморожения.

Солнечный и тепловой удары. Утопление.

Укусы ядовитых змей и насекомых. Отравление ядовитыми грибами и растениями.

Выполнение нормативов по оказанию ПМП.

2.2. Радиационные поражения. (2 часа)

Понятие о радиации.

Мероприятия по противорадиационной защите населения.

2.3. Поражения отравляющими веществами и СДЯВ. (2 часа)

Признаки и характер поражения отравляющими веществами и СДЯВ. Профилактика поражения отравляющими веществами (ОВ).

2.4. Инфекционные болезни. (4 часа)

Понятие о инфекционных болезнях. Дезинфекция.

Технические средства, используемые для дезинфекции.

2.5. Контрольные занятия. (4 часа)

Вопросы для контрольных и самостоятельных работ.

3.Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

3.1. ЗОЖ и его составляющие. (7 часов)

3.2. Значение гигиены в укреплении здоровья.

3.3. Биологические ритмы и работоспособность человека.

3.4. Двигательная активность и ее значение для здоровья.

3.5. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

3.6. Рациональное питание и ЗОЖ.

3.7. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика и преодоление вредных привычек.

Тематическое планирование для 11 класса средней школы.

1. Основы здорового образа жизни.

1.1. Семья в современном обществе, функции семьи (10 часов).

Формы общения между людьми.

Уважение личности и мнения собеседника.

Брак и семья.

Культура брачных отношений.

Законодательство о семье.

Права и обязанности родителей и детей.

Условия стабильности брака.

Особенности молодой семьи.

Нравственный климат семьи.

Профилактика нарушений семейных отношений.

1.2. Вредные привычки и их социальные последствия (10 часов).

Алкоголизм и его влияние на организм подростка.

Профилактика алкоголизма.

Особенности женского алкоголизма.

Курение. Влияние никотина на организм подростка.

Физиологические последствия курения.

Борьба и профилактика курения.

Наркотики и их влияние на организм подростка.

Наркотическая зависимость, истоки ее формирования.

Признаки употребления наркотиков.

1.3. Венерические болезни (2 часа).

Опасность случайных интимных контактов.

Заболевания, передаваемые половым путем.

1.4. СПИД (3 часа).

Понятия о СПИДе и ВИЧ.

Пути передачи вируса. Симптомы.

Пути предотвращения распространения ВИЧ.

1.5. Репродуктивное здоровье женщины (5 часов).

ЗОЖ – неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья женщины.

Основные составляющие здоровья.

Умение преодолевать стресс.

Рациональное питание, режим труда и отдыха.

1.6 Беременность женщины (2 часа).

Беременность и гигиена.

Факторы риска и осложнения беременности.

1.7.Задания для контрольных и самостоятельных работ (2 часа).

2. Этические нормы социальной жизни (29 часов).

2.1Понятие об этикете.

Этикет вчера и сегодня.

Манеры поведения.

Культура речи.

Приветствие и представление.

Как вести себя в общественных местах, школе…

Как вести себя в ресторане.

Как вести себя в библиотеке.

Как вести себя на улице.

Как вести себя в общественном транспорте.

Как вести себя на природе.

Как вести себя за столом, в гостях.

Сервировка.

Семейные даты.

Подарки.

Дни рождения взрослого и ребенка.

Одежда.

Косметика.

Психология подростка.

Темперамент и характер.

Комплекс неполноценности.

Умение правильно воспринимать критику.

Возникновение конфликтных ситуаций, способы разрешения.

Основные правила взаимоотношений между девушками и юношами.

2.2. Практические занятия (2 часа).

Формирование коммуникативных навыков.

Спор. Тактика уловок собеседника.

2.3. Задания для контрольных и самостоятельных работ (1час).

Часть вторая.

План-конспекты по безопасности жизнедеятельности на основе тематического планирования 10 класса.

Тема урока: «Организация Гражданской Защиты ПМР».

Цели: сформировать понятия о гражданской защите ПМР; изучить основные задачи выполняемые гражданской защитой; рассмотреть общие принципы строительства гражданской защиты; рассмотреть организационную структуру гражданской защиты ПМР; ознакомиться с ролью и местом гражданской защиты в чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Организация Гражданской Защиты ПМР.

Гражданская зашита (ГЗ) — это составная часть системы общегосударственных мероприятий, осуществляемых для защиты населения, объектов экономики и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, а также проведения спасательных и аварийно-восстановительных работ в очагах поражения, в зонах катастрофического затопления, при стихийных бедствиях, крупных авариях и катастрофах.

Гражданская защита как система защиты населения, объектов экономики и территории от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

До 1987 года в СССР система гражданской обороны была ориентирована на чрезвычайные ситуации военного времени.

Но огромные потери, наносимые государству стихийными бедствиями, авариями и катастрофами, требовали принятия неотложных мер по их ликвидации.

В июле 1987 года руководство страны приняло решение о коренной перестройке системы гражданской обороны, она ориентировалась на чрезвычайные ситуации не только военного, но и мирного времени.

Таким же образом определялось предназначение гражданской защиты в Приднестровской Молдавской Республике с момента ее образования в 1990 году.

Роль и место гражданской защиты по защите населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени

Роль и место гражданской защиты определяется ее предназначением, то есть тем, что она осуществляет защиту населения, объектов экономики и территории республики не только в военное, но и в мирное время. В мирное время — это защита от возможных чрезвычайных ситуаций природного происхождения, техногенного и социального характера, а в военное время — от средств поражения противника и последствий их применения.

Роль ГЗ с предельной полнотой раскрывается в ее задачах, объем которых в зависимости от условий обстановки может изменяться как по содержанию, так и по способам их выполнения.

Основные задачи, выполняемые гражданской защитой

Главными задачами гражданской защиты республики являются:

а) организация и обеспечение выполнения комплекса мероприятий, на правленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций;

б) организация защиты населения, объектов экономики и территории при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах в мирное время, а также от опас ностей, возникающих при военных действиях.

В соответствии с главными задачами гражданской защиты осуществляется ряд мероприятий, из которых основными являются: всеобщее обязательное обучение населения способам защиты и действиям при чрезвычайных ситуациях; оповещение населения об опасностях, возникающих при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также при ведении военных действий или вследствие этих действий; эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы; защита продовольствия, воды, сельскохозяйственных животных и растений от заражения радиоактивными, отравляющими веществами (сильнодействующими, ядовитыми) и бактериальными средствами; предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты; организация радиационной, химической и бактериологической (биологической) разведки и лабораторного контроля; соблюдение режимов работы на объектах экономики и правил поведения населения в зонах радиоактивного, химического и бактериологического (биологического) заражения; ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций (проведение аварийно-спасательных работ); санитарная обработка людей, обеззараживание одежды и обуви, техники, территорий и сооружений.

Общие принципы строительства гражданской защиты

Гражданская защита ПМР организуется *по территориально-производственному принципу.* Это означает, что планирование и проведение всех ее мероприятий осуществляют высшие и местные органы государственной власти и управления от Кабинета министров в масштабе республики до городских, районных, сельских и поселковых государственных администраций, а также министерства, ведомства и учреждения, организующие производственную и хозяйственную деятельность.

Осуществляют непосредственное руководство ГЗ и несут персональную ответственность за ее состояние главы государственных администраций, местные органы

государственной власти, а в министерствах, ведомствах, учреждениях и на объектах экономики — их руководители.

Задачи защиты работающего населения тесно связаны с организацией трудовой деятельности на объектах экономики. Это положение относится в полной мере и к организациям образования всех типов.

Решение задач по обеспечению устойчивости работы отраслей и объектов экономики как в мирное, так и в военное время по проведению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ в очагах поражения в не меньшей мере связано с условиями хозяйственной деятельности и с конкретными нуждами производства.

Непосредственно из территориально-производственного *принципа вытекает и тесно связанный с ним принцип организации руководства ГЗ,* который определяет организационную структуру ее органов управления в строгом соответствии с существующей в республике системой органов государственной власти, управления производственной деятельностью и руководством Вооруженными Силами.

Следующий принцип — это *максимально полное соответствие ГЗ требованиям как мирного, так и военного времени.* Он означает обеспечение постоянной готовности ГЗ к осуществлению внезапно возникающих задач в самой сложной обстановке. Следовательно, силы ГЗ должны быть постоянно готовы к ликвидации последствий стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций техногенного характера и опасностей военного времени.

Принцип постоянного учета и творческого применения имеющегося опыта строительства ГЗ ПМР основывается на следующих факторах:

1) непосредственное руководство ГЗ возложено на Министерство обороны ПМР;
2) ГЗ участвует в защите населения, территории и объектов экономики от последствий чрезвычайных ситуаций совместно с Вооруженными Силами;
3) в строительстве ГЗ широко используется опыт органов управления республики; теория и практика развития ГЗ строится с учетом применения основных положений военной науки.

Указанные выше принципы являются фундаментом организации ГЗ и ее руководства.

Организационная структура гражданской защиты ПМР

Организационная структура ГЗ принята с учетом государственного устройства республики и обеспечения быстрого и эффективного реагирования всех систем управления государством и экономикой при возникновении чрезвычайных ситуаций в целях защиты населения от их последствий. Эта структура обеспечивает возможность быстрого приведения гражданской защиты в готовность к управлению ею в сложных условиях обстановки.

Начальником ГЗ и Председателем Государственной комиссии по чрезвычайным ситуациям является Президент ПМР.

Общее руководство гражданской защитой осуществляет Кабинет министров, который определяет характер, объем и сроки проведения мероприятий, обеспечивающих выполнение задач гражданской защиты, и осуществляет функции руководства через Министерство обороны ПМР, другие министерства и ведомства республики.

Непосредственное руководство ГЗ осуществляет Министерство обороны ПМР, которое несет ответственность за общую готовность к выполнению возложенных на нее задач и осуществляет разработку основных направлений развития и совершенствования ГЗ с учетом общегосударственных мероприятий по укреплению обороноспособности республики, организацию и координацию совместной работы органов управления и гражданской защиты, контроль за выполнением задач и помощь территориальным и отраслевым органам управления ГЗ.

Повседневное руководство ГЗ ПМР осуществляет начальник штаба, который является в то же время и заместителем начальника ГЗ ПМР.

Директивы, приказы, распоряжения и указания начальника штаба ГЗ ПМР по вопросам, относящимся к его компетенции, обязательны для выполнения всеми начальниками, штабами и службами ГЗ.

Непосредственное руководство осуществляют: в городах и районах республики — главы государственной администрации; в селах — председатели сельских Советов; в министерствах и ведомствах — министры и руководители ведомств; на объектах экономики — их руководители.

Литература:

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М.: "Дашков и К", 2003.
2. Гражданская оборона. Учебник для вузов. Под ред. Е.П. Шубина. -М.: Просвещение, 1991.
3. Гражданская оборона и предупреждение ЧС. /Метод. пособ. М., 2000.

Тема урока: «Чрезвычайные ситуации природного характера».

Цели: сформировать понятия о чрезвычайных ситуациях природного характера; изучить правила поведения при землетрясениях, при наводнениях; рассмотреть меры принимаемые при угрозе наводнения и его совершении; рассмотреть меры принимаемые при возникновении пожара.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Чрезвычайные ситуации природного происхождения возникают в результате стихийных бедствий, опасных явлений и процессов геофизического, геологического, гидрологического, атмосферного и другого происхождения, которые приводят к авариям и катастрофам в промышленности, на транспорте, в коммунально-энергетическом хозяйстве, в других сферах деятельности человека и вызывают массовые поражения и гибель людей.

Существование планеты Земля определяется объективными законами, в силу которых Земля иногда из «матери человечества» превращается в «злую мачеху», подвергая людей тяжким испытаниям.

За последние 25 лет на нашей планете от стихийных бедствий погибло более 3 млн человек. Около 1 млрд. жителей Земли за этот период испытали серьезные последствия грозных явлений природы.

Чрезвычайные ситуации природного характера делятся на группы: геологические (землетрясения, извержения вулканов, оползни, сели, снежные лавины); метеорологические (ураганы, бури, снежные бури, смерчи); природные пожары (лесные, торфяные, степные); массовые заболевания.

Стихийные бедствия геологического характера

Землетрясения

Землетрясения — подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний. Интенсивность землетрясения оценивается в сейсмических баллах или определяется величиной магнитуды, которая характеризует общую энергию упругих колебаний, вызванных землетрясениями, и позволяет сравнивать их по энергии с помощью двенадцатибалльной шкалы Рихтера, предложенной в 1935 году американским сейсмологом Ч. Рихтером.

Для оценки интенсивности землетрясений на поверхности Земли используется двенадцати балльная шкала MSK-64.

Очаги землетрясения располагаются обычно на глубине 20-30 км от поверхности Земли и имеют размеры от нескольких десятков метров до сотни километров. Проекция центра очага землетрясения на поверхность Земли называется эпицентром.

По причиняемому экономическому ущербу и числу человеческих жертв землетрясениям принадлежит первое место среди других стихийных бедствий. Когда землетрясение происходит под дном моря или океана, оно вызывает огромные (высотой до 60 м) волны (цунами) и сопровождается большими разрушениями на суше и гибелью людей. Об этом свидетельствуют многочисленные примеры. Вот один из них.

26 декабря 2004 года в Индийском океане произошло землетрясение с магнитудой по шкале Рихтера в 9 баллов. За все время сейсмологических наблюдений известны 2 землетрясения, близких по магнитуде этому сейсмическому событию: землетрясения в Чили в 1960 году и на Аляске в 1964 году. Очаг землетрясения 26.12.2004 года располагался в глубине океана на расстоянии 150-200 км от берегов острова Суматра и протягивался на север в район Никобарских и Адаманских островов.

Наиболее грозным последствием сейсмического толчка явилось цунами на поверхности Индийского океана. Волна высотой около 20 м распространилась во все стороны от очага землетрясения со скоростью 600-1000 км/ч.

Быстрее всего она достигла берегов Суматры. На это понадобилось 20-30 мин. До побережья Таиланда волна цунами добежала за 1 час с лишним ,до Цейлона (Шри-Ланка) и восточного побережья Индии — за 2-3 часа, а до Восточной Африки — за 4-5 часов. Достигая берега, волна тормозилась о дно, и высота ее сильно возрастала.

Волна-убийца унесла более 260 тысяч жизней. Особенно пострадали Индонезия — более 100 тыс. погибших; Шри-Ланка — более 30тыс.; Индия — более 10 тыс.; Таиланд — более 5 тыс. погибших. Кроме того, большое количество людей пропали без вести. Такое число жертв вызвано тем, что население не было оповещенноо приближении волны цунами , так как в бассейне Индийского океана не существует службы оповещения.

Территория ПМР находится в сейсмической зоне. Основным источником землетрясений для республики являются Карпаты. Интенсивность их на территории Приднестровья может составить до 6-7 баллов, хотя не исключается и более мощное проявление землетрясения .

Территория ПМР находится в сейсмической зоне. Основным источником землетрясений для республики являются Карпаты. Интенсивность их на территории Приднестровья может составить до 6-7 баллов, хотя не исключается и более мощное проявление землетрясения.

Правила поведения при землетрясении.

Во время сильного землетрясения.

Не паникуйте! Действуйте осмотрительно и разумно. Оцените сложившуюся обстановку: если вы находитесь в одноэтажном доме или на первом-втором этаже здания и можете успеть быстро покинуть его (в течение нескольких секунд), то сделайте это (будьте осторожны: сверху могут падать кирпичи, стекла и другие предметы, прикрывайте голову). Выбежав из здания, сразу отойдите от него подальше на открытое место.

В ПОМЕЩЕНИИ:

1. Если вы остались в здании, то укройтесь в заранее выбранном относительно безопасном месте. В многоэтажном доме надо распахнуть дверь на лестницу и встать в проем. Не

пугайтесь, если дверь заклинит - это бывает из-за перекоса здания.

2. Если есть опасность падения кусков штукатурки, светильников, стекол - прячьтесь под стол. Школьникам можно залезть под парты, отвернуться от окон и закрыть лицо и голову руками. Инвалидам необходимо оставаться в коляске. Застопорите колеса и закройте голову руками, чтобы предохранить себя от падающих обломков.

3. В любом здании держитесь дальше от окон, ближе к внутренним капитальным стенам здания. Бойтесь стеклянных перегородок!

4. Не создавайте давку и пробки в дверях!

5. Не прыгайте в окно, находясь выше первого этажа.

6. Не прыгайте в закрытые окна! При явной необходимости выбейте стекло табуреткой, в крайнем случае - спиной.

7. Не пользуйтесь лифтом.

НА УЛИЦЕ:

1. Отойдите на открытое место подальше от зданий, линий электропередач. Бойтесь оборванных поводов!
2. Не бегайте вдоль зданий, не входите в здания - реальную опасность для жизни представляют падающие обломки.

НА ТРАНСПОРТЕ:

1. Находясь за рулем, остановитесь по возможности быстро, на открытом месте. Не выходите из машины до конца толчков. Водителю автобуса следует открыть двери.

2. Пассажирам личных автомобилей и общественного транспорта безопаснее всего оставаться на своем месте до конца колебаний. Нет нужды выбивать стекла или рваться в сторону дверей, создавать давку и опасность травм.

После сильного землетрясения.

1. Если вы оказались в завале:

- не теряйте самообладания, даже если полная темнота, холодно, сыро, неизвестность, сдавленность, возможные телесные повреждения, отсутствие воды, питания и пр. Срок Вашего выживания зависит от морального состояния, силы воли, уверенности в благополучном исходе, от знаний и навыков по действиям в таких ситуациях;
- постарайтесь осторожно освободить руки и ноги, подкапывая их снизу (не вытягивайте мешающие вам камни, кирпичи, деревяшки и т.п. предметы, т.к. они могут держать завал над вами в равновесии);
- освободившись, ложитесь на бок, согнувшись, подтянув ноги к груди, подложив под себя руку и сильно согнувшись лицом вниз, оперевшись на колени и локти (такие позы уменьшают контакт с бетоном или почвой);
- не пытайтесь разбирать завал сами, если над вами ведутся спасательные работы. Лучше

подавайте звуковые сигналы и укрепляйте образовавшуюся нишу, подложив под плиты над вами камни, балки и т.д.
- соблюдайте возможную неподвижность, если ниша тесная, от движений сыплется пыль, и мелкий мусор заполняет ваше 'убежище';
- экономьте силу, кислород и энергию. Ждите и надейтесь на помощь. Будьте готовы к повторным подземным толчкам.

2. Если вы можете оказать помощь:

- окажите первую медицинскую помощь нуждающимся.
- освободите попавших в легкоустранимые завалы. Будьте осторожны! Если требуется дополнительная медицинская или другая специальная помощь, дождитесь ее.
- позаботьтесь о безопасности детей, больных, стариков, успокойте их.

3. Не занимайте телефон без крайней нужды. Телефонная сеть будет перегружена.

4. Включите радиоприемники. Следуйте указаниям местных властей, управления по ликвидации последствий стихийного бедствия.

5. Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Учтите, что электричество в городе автоматически отключается при сильном толчке.

6. Проверьте, нет ли повреждений водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите водоснабжение.

7. Прежде чем пользоваться канализацией, убедитесь в ее исправности в пределах здания, подвала.

8. Не пользуйтесь открытым огнем.

9. Будьте осторожны, спускаясь по лестнице.

10. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них.

11. Будьте готовы к повторным сильным толчкам. Такие толчки могут случиться через несколько суток, недель и даже месяцев. Заранее невозможно сказать, когда полностью миновала опасность повторных толчков. Все же известно, что с течением времени после сильного землетрясения угроза повторных толчков убывает. Наиболее опасны первые несколько часов после землетрясения, поэтому, по крайней мере в первые два-три часа не входите в здание без крайней нужды.

12. Не выдумывайте и не передавайте никаких догадок и слухов о возможных следующих толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.

Меры, принимаемые при возникновении пожара.

1. Тушение малых и средних пожаров захлестыванием кромки пожар
2. пучками ветвей длиной 1-2 м или небольшими деревьями лиственных .Группа из 5 человек за 40-50 мин может погасить этим способом кромку пожара протяженностью до 1000 м.

3. Забрасывание кромки пожара рыхлым грунтом вручную или с помощью техники.

Эвакуация людей в лесу и из населенных пунктов, расположенных в лесу, путем вывода или вывоза производится в направлении, перпендикулярном распространению огня по дорогам, вдоль рек и ручьев, иногда и по самой воде.

При выходе из зоны пожара необходимо сохранять самообладание, выдержку, правильно оценивать обстановку и выбирать направление выхода.

Для Приднестровья из числа стихийных бедствий гидрологического характера наводнения представляют особую опасность.

Наводнение - это затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, которое причиняет материальный ущерб, вред здоровью населения или приводит к гибели людей.

За последние годы наводнения для Германии, Чехии и других стран Западной Европы имели катастрофический характер, нанесли огромный материальный ущерб и привели к человеческим жертвам.

Наводнения.

Для Приднестровья из числа стихийных бедствий гидрологического характера наводнения представляют особую опасность.

Наводнение - это затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, которое причиняет материальный ущерб, вред здоровью населения или приводит к гибели людей.

За последние годы наводнения для Германии, Чехии и других стран Западной Европы имели катастрофический характер, нанесли огромный материальный ущерб и привели к человеческим жертвам.

Наводнения – это значительные затопления местности, возникающие в результате подъема уровня воды в реке, в водохранилище или в озере. Причинами наводнений являются обильные осадки, интенсивное таяние снега, прорыв или разрушение дамб и плотин. Наводнения сопровождаются человеческими жертвами и значительным материальным ущербом.

По повторяемости и площади распространения, наводнения занимают первое место в ряду стихийных бедствий, по количеству человеческих жертв и материальному ущербу наводнения занимают второе место после землетрясений. Ни в настоящем, ни в ближайшем будущем предотвратить их целик ом не представляется возможным. Наводнения можно тольк ооослабить или локализовать.

При угрозе наводнения проводят предупредительные мероприятия. В первую очередь – это информирование населения о возникновении угрозы наводнения, усиление наблюдения за уровнем воды, приведение в готовность сил и средств, предназначенных для борьбы со стихией и для эвакуации населения. Проверяется состояние дамб, плотин, мостов и устраняются выявленные недостатки. Возводятся дополнительные насыпи, роются водоотводные канавы, готовятся гидротехнические сооружения.

При нарастании угрозы наводнения работа предприятий, организаций и учреждений прекращается, людей отправляют по домам или эвакуируют в безопасные районы.

В этом случае необходимо:

- отключить воду, газ и электричество;
- потушить горящие печи отопления;
- перенести на верхние этажи зданий (чердаки) ценные предметы и вещи, убрать в безопасное место сельскохозяйственный инвентарь, закопать, укрыть удобрения и отходы;
- при необходимости обить окна и двери первых этажей домов досками или фанерой;
- взять с собой личные документы, помещенные в непромокаемый пакет, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов питания. Вещи и продукты лучше уложить в чемоданы (рюкзаки, сумки);
- прибыть к установленному сроку на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район.

Действия при выполнение эвакуационных мероприятий.

Если наводнение застало вас дома, необходимо:

- не поддаваться панике и не терять самообладание;
- как можно быстрее занять ближайшее, безопасное возвышенное место, верхние этажи зданий, чердак или крышу дома и быть готовым к эвакуации по воде, в том числе с помощью подручных плавсредств;
- принять меры, позволяющие спасателям своевременно себя обнаружить. В светлое время суток это достигается вывешиванием на высоком месте белого или цветного полотнища, а в ночное время - подачей световых сигналов;
- до прибытия помощи, если вам не угрожает опасность, оставаться на выбранном вами месте;
- самостоятельную эвакуацию на незатопленную территорию проводить только в случаях необходимости оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим. Для самостоятельной эвакуации используются личные лодки или катера, плоты из бревен и других подручных материалов. При эвакуации необходимо соблюдать меры безопасности: входить в лодку, катер по одному, во время их движения не садиться на борта, не меняться местами и не толкаться.

Если вы все же оказались в воде - нужно срочно выходить на возвышенное место, а если в лесу – то забраться на прочное развесистое и высокое дерево. Если вы все же оказались в воде, то плывите к ближайшему незатопленному участку не против течения, а под углом к нему. Для этого используйте все предметы, способные удержать вас на воде: бревна, доски, обломки деревьев и т.п. В местах с большим количеством водорослей или травы избегайте резких движений, чтобы не запутаться.

После спада воды необходимо:

- вернуться, по возможности, в место проживания, перед входом в здания убедиться, что их конструкции не претерпели явных разрушений и не представляют опасности;
- при осмотре внутренних комнат здания не рекомендуется в качестве источника света применять спички или свечи из-за возможного присутствия газа. Для этих целей лучше использовать электрические фонари;
- остерегайтесь порванных или провисших электрических проводов. Запрещается включать электроприборы до проверки специалистами состояния электрической сети;
- о повреждениях и разрушениях водопроводных, газовых и канализационных магистралей немедленно нужно сообщить в соответствующие коммунальные службы и организации;
- попавшие в воду продукты категорически запрещается применять в пищу до проведения проверки санитарно - эпидемиологической службой и без горячей обработки;
- проверить запасы питьевой воды, а имеющиеся колодцы осушить путем выкачивания из них загрязненной воды.

Первоочередными мероприятиями по оказанию медицинской помощи при наводнениях является извлечение пострадавших из воды, их согревание, стимулирование сердечной и дыхательной деятельности.

К тонущему человеку подплывать лучше со спины. Приблизившись, взять его за голову, руки, плечи или воротник, повернуть его лицом вверх и плыть к берегу, работая свободной рукой и ногами. Если при оказании помощи утопающему вы используете лодку, то вытаскивать человека из воды лучше всего со стороны кормы. В том случае если лодка отсутствует, то можно воспользоваться подручными средствами - бочками, бревнами, деревянными щитами и дверями, автомобильными камерами и другими предметами, способными удержать человека на плаву.

Паводок – фаза водного режима реки, которая может многократно повторятся в различные сезоны года, характеризующаяся интенсивным, обычно кратковременным увеличением расходов и уровней воды, и вызываемая дождями или снеготаянием во время оттепелей. Следующие один за другим паводки могут вызвать половодье. Значительный паводок может вызвать наводнение. Паводки носят нерегулярный характер. Значительное возрастание скорости и расхода водного потока во время паводка сопровождается увеличением мутности воды, переформированием русла, а при благоприятных условиях приводит к зарождению селя путем срыва отмостки и глубинной эрозии русла.

Катастрофический паводок – значительный паводок, возникающий в результате интенсивного таяния снега, ледников, а также обильных дождей, образующий сильное наводнение, в результате которого произошла массовая гибель населения, сельскохозяйственных животных и растений, повреждение или уничтожение материальных ценностей, а также был нанесен ущерб окружающей среде. Термин паводок катастрофический применяют также к половодью, вызывающему такие же последствия.

Цунами – гигантские морские волны, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяжённых участков морского дна при сильных подводных и прибрежных землетрясениях.

Скорость распространения цунами от от 50 до 1000 км/ч.; высота в области возникновения - от 0,1 до 5 м., у побережья – от 10 до 50 м. и более.

Известно около 1000 случаев цунами, из них более 100 – с катастрофическими последствиями, вызвавших полное уничтожение, смыв сооружений и почвенно-растительного покрова (например, в 1933 у берегов Японии, 1952 на Камчатке и др.). 80% цунами возникают на периферии Тихого океана, включая западный склон Курило-Камчатского жёлоба. Исходя из закономерностей возникновения и распространения цунами, проводится районирование побережья по степени угрозы цунами.

Мероприятия по частичной защите от цунами: создание искусственных береговых сооружений (волнорезов, молов и насыпей), посадка лесных полос вдоль берегов океана. В США. Японии и России созданы службы предупреждения населения о приближении цунами, основанные на опережающей регистрации землетрясений береговыми сейсмографами.

Литература:

1. Денисов В.В. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие для вузов (гриф). М.: Март, 2003.
2. Костович Д.Д., Цирулик Ю.А. Лабораторный практикум «Методика прогнозирования и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера». Тирасполь, 2002.
3. Костович Д.Д., Цирулик Ю.А., Дяговец Е.В. Безопасность и защита населения в условиях ЧС природного и техногенного характера. Учебно-методическое пособие. Часть I и II. Тирасполь, 2006.
4. Зайцев А.П. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Правила поведения и действия населения. - М., 2000.
5. Руководство по эвакуации населения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Авторы-составители. Шевченко А.В., Леонов Н.М. и др. - М., 1996.

Тема урока: «Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Защита населения от их последствий».

Цели: сформировать понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера; изучить правила поведения при авариях на транспорте; рассмотреть и изучить опасные химические вещества; рассмотреть классификацию техногенных чрезвычайных ситуаций; рассмотреть и изучить радиационно-опасные объекты.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

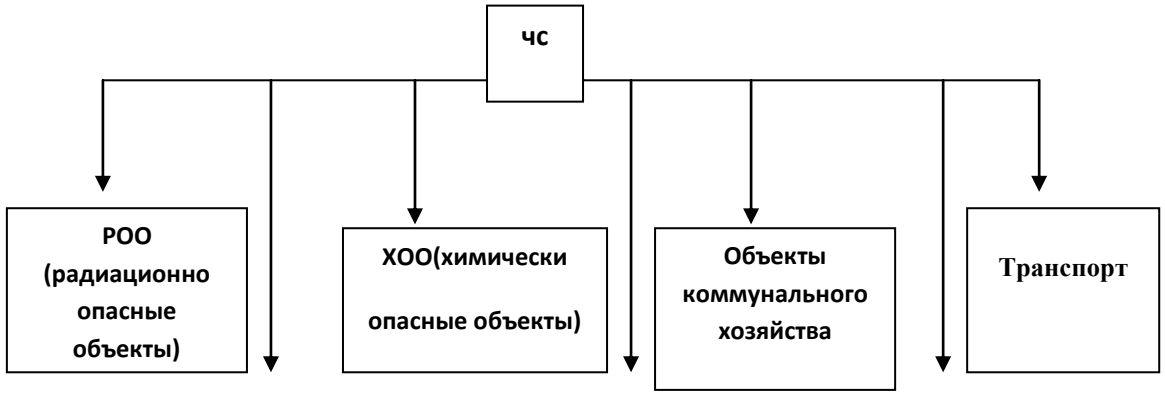
2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, а также значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности. ЧС классифицируются по характеру источника и по масштабам.

ТЕХНОГЕННЫЕ ЧС.

ЧС техногенного характера, которые могут возникнуть в мирное время – это промышленные аварии с выбросом опасных отравляющих химических веществ (ОХВ); пожары и взрывы, аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, морском и речном, а также в метрополитене.



В зависим а, чрезв ствия *арии*, при которых наблюдаю ехничес ений, ств, но нет человеческих жертв, и *катастрофы,* при которых наблюдает азрушение материальных ценностей, но и гибель людей.

Независимо от происхождения катастроф, для характеристики их последствий применяются критерии:
- число погибших во время катастрофы;
- число раненных (погибших от ран, ставших инвалидами);
- индивидуальное и общественное потрясение;

- отдаленные физические и психические последствия;
- экономические последствия;
- материальный ущерб.

К сожалению, количество аварий во всех сферах производственной деятельности неуклонно растет. Это происходит в связи с широким использованием новых технологий и материалов, нетрадиционных источников энергии, массовым применением опасных веществ в промышленности и сельском хозяйстве.

Современные сложные производства проектируются с высокой степенью надежности. Однако, чем больше производственных объектов, тем больше вероятность ежегодной аварии на одном из них. Абсолютной безаварийности не существует.

Все чаще аварии принимают катастрофический характер с уничтожением объектов и тяжелыми экологическими последствиями (например – Чернобыль). Анализ таких ситуаций показывает, что независимо от производства, в подавляющем большинстве случаев они имеют одинаковые стадии развития.

На первой из них аварии обычно предшествует возникновение или накопление дефектов в оборудовании, или отклонений от нормального ведения процесса, которые сами по себе не представляют угрозы, но создают для этого предпосылки. Поэтому еще возможно предотвращение аварии.

На второй стадии происходит какое-либо инициирующее событие, обычно неожиданное. Как правило, в этот период у операторов обычно не бывает ни времени, ни средств для эффективных действий.

Собственно авария происходит на третьей стадии, как следствие двух предыдущих.

Основные причины аварий:

- просчеты при проектировании и недостаточный уровень безопасности современных зданий;
- некачественное строительство или отступление от проекта;
- непродуманное размещение производства;
- нарушение требований технологического процесса из-за недостаточной подготовки или недисциплинированности и халатности персонала.

В зависимости от вида производства, аварии и катастрофы на промышленных объектах и транспорте могут сопровождаться взрывами, выходом ОХВ, выбросом радиоактивных веществ, возникновением пожаров и т.п.

2.1. Радиационно – опасные объекты.

К радиационно-опасным объектам относятся атомные электростанции и реакторы, предприятия радиохимической промышленности, объекты по переработке и захоронению радиоактивных отходов и т.д.

В 26 странах мира на АЭС насчитывается 430 энергоблоков (строится еще 48). Они вырабатывают электроэнергии: во Франции –75%, в Швеции – 51%, в Японии – 40%, в США – 24%, в России – 12%. У нас работает 9 АЭС, имеющих 29 блоков.

При авариях или катастрофах на объектах атомной энергетики образуется очаг радиоактивного заражения (территория, на которой произошло радиоактивное заражение окружающей среды, повлекшее поражение людей, животных, растительного мира на длительное врем).

Услышав сообщение об опасности радиоактивного заражения, необходимо:

1. Принять противорадиационный препарат из индивидуальной аптечки (йодистый калий).
2. Надеть средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки) взрослым и детям.

1. Загерметезировать квартиру (заклеить окна, вентиляционные отверстия, уплотнить стыки).
2. Надеть куртки, брюки, комбинезоны, плащи из прорезиненной или плотной ткани.
3. Укрыть продукты питания в герметичной таре.
4. Автобусы и другие крытые машины подавать непосредственно к подъездам.

Опасность, возникающая во время аварий на РОО, связана с выходом радиоактивных веществ в окружающую среду.

Радиоактивность – это способность ядер некоторых элементов к самопроизвольному распаду.

Распад (превращение) ядер атомов под воздействием условий, созданных человеком, называется искусственной радиацией.

Характеристика радиоактивных излучений.

Вид излучения	Состав	Проникающая способность	Ионизирующая способность	Защита
альфа	поток ядер гелия	10 см в воздухе	30000 пар ионов на 1 см пути	лист писчей бумаги
бета	Поток электронов	20 м в воздухе	70 пар ионов на 1 см пути	летняя одежда наполовину задерживает
гамма	электромагнитное излучение	сотни метров	несколько пар ионов на 1 см пути	не задерживается
нейтронное	Поток нейтронов	несколько километров	Несколько тысяч пар ионов на 1 см пути, кроме того, вызывает наведенную активность	задерживается материалами из углеводородов

Рассматривая ионизирующую и проникающую способность, можно сделать выводы:

1. Альфа – излучение опасно при попадании во внутрь организма.
2. Защитой от гамма и нейтронного излучения могут быть убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия.

Радиоактивное загрязнение (заражение).

Радиоактивное загрязнение (заражение) местности происходит в двух случаях: при взрывах ядерных боеприпасов или при аварии на объектах ядерной энергетики.

При ядерном взрыве преобладают радионуклиды с коротким периодом полураспада. Поэтому происходит быстрый спад уровней радиации. При авариях на АЭС характерно, во-первых, радиоактивное заражение атмосферы и местности легколетучими

радионуклидами (йод, цезий, стронций), а во-вторых, цезий и стронций обладают длительным периодом полураспада. Поэтому резкого спада уровней радиации нет. При ядерном взрыве главную опасность представляет внешнее облучение (90 – 95% от общей дозы). При авариях на АЭС значительная часть продуктов деления ядерного топлива находится в парообразном и аэрозольном состоянии. Доза внешнего облучения здесь составляет 15%, а внутреннего – 85%.

Опасные химические вещества (ОХВ).

Опасными химическими веществами называются токсичные химические вещества, применяемые в промышленности и в сельском хозяйстве, которые при разливе или выбросе загрязняют окружающую среду и могут привести к гибели или поражению людей, животных и растений.

Крупными запасами ядовитых веществ обладают предприятия химической, целлюлозно-бумажной, оборонной, нефтеперерабатывающей промышленности, черной и цветной металлургии.

Значительные их количества сосредоточены на объектах пищевой, мясомолочной промышленности, холодильниках, торговых базах.

На предприятиях создаются запасы ОХВ, обеспечивающие трехсуточную работу. Их хранение осуществляется на специальных складах в емкостях повышенной прочности. Для каждой группы емкостей по периметру оборудуется замкнутая земляная обваловка или ограждающая стенка их несгорающих или антикоррозийных материалов.

Наиболее распространенные ОХВ – хлор, аммиак, сероводород, синильная кислота, фосген и др. В большинстве случаев при обычных условиях ОХВ находятся в газообразном или жидком состояниях. Однако, газообразные ОХВ обычно сжижают. При авариях жидкость переходит в газообразное состояние, образуя зоны поражения различной площади и концентрации в зависимости от приземного ветра. Зоны поражения иногда достигают десятки километров.

Хлор.

Газ желто-зеленого цвета с резким, раздражающим специфическим запахом. Сжижается при –34 С. В 2,5 раза тяжелее воздуха. Скапливается в низких местах, затекает в подвалы, тоннели, движется в приземных слоях атмосферы. Пары раздражающе действуют на слизистую оболочку, кожу, дыхательные пути и глаза. При соприкосновении вызывает ожоги. Воздействие на организм характеризуется загрудинной болью, сухим кашлем, рвотой, нарушением координации, одышкой, резью в глазах, слезотечением. При длительном дыхании возможен смертельный исход.

Первая помощь:

- Вывести или вынести пострадавшего из зоны поражения;
- Снять загрязненную одежду и обувь;
- Дать обильное питье;
- Промыть глаза и лицо водой;
- В случае попадания ядовитых веществ внутрь, вызвать рвоту или сделать промывание желудка;
- Если человек перестал дышать. Сделать искусственное дыхание методом «изо рта в рот»;
- Дать дышать кислородом и обеспечить покой;
- Для эвакуации использовать верхние этажи высоких зданий

- Население эвакуируется в направлении, перпендикулярном направлению ветра.

Хлор обнаруживается с помощью ВПХР (войсковой прибор химической разведки) индикаторными трубками с тремя зелеными кольцами.

Для дегазации газообразного хлора используют распыленный раствор кальцинированной соды или воду, чтобы осадить газ. Место разлива заливают аммиачной водой, известковым молоком, раствором кальцинированной соды или каустика.

Защита – противогазы ГП-5, ГП-7 и детские ПДФ-2Д, ПДФ-2Ш.

Аммиак.

Бесцветный газ с запахом нашатырного спирта, почти в 2 раза легче воздуха. Сжижается при –34 С. С воздухом образует взрывоопасные смеси. Хорошо растворяется в воде. 10% раствор аммиака поступает в продажу под названием нашатырный спирт. Он применяется в медицине и домашнем хозяйстве (при стирке белья, выведении пятен). Жидкий аммиак применяется как хладагент в холодильных установках.

Вызывает поражение дыхательных путей. Признаки поражения: насморк, кашель, частота пульса, удушье. Пары сильно раздражают слизистые оболочки и кожные покровы, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах слезотечение. Возможны ожоги с пузырьками и язвами.

Первая помощь:

- Надеть ватно-марлевую повязку, смоченную водой или 5% раствором лимонной кислоты, или противогаз с дополнительным патроном ДПГ-3;
- Вывести или вынести из зоны поражения, транспортировать в лежачем состоянии;
- Дать подышать теплыми водяными парами 10% раствора ментола в хлороформе;
- Слизистые и глаза промывать не менее 15 минут водой или 2% раствором борной кислоты.

Наличие и концентрацию аммиака в воздухе можно определить с помощью универсального газоанализатора УГ-2.

Место разлива дегазируют слабым раствором кислоты и промывают большим количеством воды. В газообразном состоянии аммиак нейтрализуют распылением воды с поливомоечных пожарных машин и авторазливочных станций.

Ртуть.

Жидкий тяжелый металл. Очень опасен при попадании внутрь организма. Пары при вдыхании высокотоксичные, вызывают тяжелые поражения. При разливе в помещении нужно открыть окна, исключить распространение паров в другие помещения.

Необходимо:

- Быстро покинуть опасное место и вызвать специалистов;
- Сменить одежду, прополоскать рот 0,25% раствором марганца, принять душ, почистить зубы;
- Если разбился градусник, ртуть можно собрать медицинской грушей, место протереть влажной тряпкой, тщательно вымыть руки;
- Пролитую ртуть собрать (капельки удалить медной пластинкой).

При сборке ртути запрещается использовать пылесос. Категорически запрещается выбрасывать собранную ртуть в канализацию или мусоропровод.

Аварии на гидротехнических сооружениях.

Опасность возникновения затопления низинных районов происходит при разрушении плотин, дамб и гидроузлов. Непосредственную опасность представляет стремительный и мощный поток воды, вызывающий поражения, затопления и разрушения зданий и сооружений. Жертвы среди населения и различные разрушения происходят из-за большой скорости и все сметающего на своем пути огромного количества бегущей воды.

Высота и скорость волны прорыва зависят от размеров разрушения гидросооружения и разности высот в верхнем и нижнем бьефах. Для равнинных районов скорость движения волны прорыва колеблется от 3 до 25 км/час, в горных местностях доходит до 100 км/час.

Значительные участки местности через 15 – 30 минут обычно оказываются затопленными слоем воды толщиной от 0,5 до 10 м и более. Время, в течение которого территории могут находиться под водой, колеблется от нескольких часов до нескольких суток.

По каждому гидроузлу имеются схемы и карты, где показаны границы зоны затопления и дается характеристика волны прорыва. В этой зоне запрещено строительство жилья и предприятий.

В случае прорыва плотины для оповещения населения используются все средства: сирены, радио, телевидение, телефон и средства громкоговорящей связи. Получив сигнал, надо немедленно эвакуироваться на ближайшие возвышенные участки. В безопасном месте находиться до тех пор, пока не спадет вода или не будет получено сообщение о том, что опасность миновала.

При возвращении на прежние места остерегаться оборванных проводов. Не употреблять продукты, которые находились в контакте с водными потоками. Воду из открытых колодцев не брать. Прежде, чем войти в дом, надо внимательно осмотреть его и убедиться, что нет опасности разрушения. Перед входом в здание обязательно проветрить его. Спичками не пользоваться – возможно присутствие газа. Принять все меры для просушивания здания, полов и стен. Убрать весь влажный мусор.

Аварии на транспорте.

Аварии на железнодорожном транспорте.

Чрезвычайные ситуации на железной дороге могут быть вызваны столкновением поездов, их сходом с рельсов, пожарами и взрывами.

При возгорании непосредственную опасность для пассажиров представляют огонь и дым, а также удары о конструкции вагонов, что может привести к ушибам, переломам или гибели людей.

Для уменьшения последствий возможной аварии пассажиры должны строго соблюдать правила поведения в поездах.

Аварии в метрополитене.

Чрезвычайные ситуации на станциях, в тоннелях, в вагонах метрополитена возникают в результате столкновения и схода с рельсов поездов, пожаров и взрывов, разрушения несущих конструкций эскалаторов, обнаружения в вагонах и на станциях посторонних предметов, которые могут быть отнесены к категории взрывоопасных, самовозгорающихся и токсичных веществ, а также в результате падения пассажиров с платформы на пути.

Аварии на автомобильном транспорте.

Автомобильный транспорт является источником повышенной опасности, а безопасность участников движения во многом зависит непосредственно от них самих.

Одним из правил безопасности является неукоснительное выполнение требований дорожных знаков. Если же вопреки принимаемым мерам не удается избежать дорожно-транспортного происшествия, то необходимо управлять машиной до последней возможности, принимая все меры для того, чтобы уйти от удара со встречным автомобилем, т.е. свернуть в кювет, кустарник или забор. Если же это неосуществимо – перевести лобовой удар в скользящий боковой. При этом нужно упереться ногами в пол, голову наклонить вперед между рук., напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо или переднюю панель.

Пассажир, находящийся на заднем сидении, должен закрыть голову руками и завалиться набок. Если рядом ребенок, крепко прижать его, накрыть собой и также упасть набок. Наиболее опасное место – переднее сидение, поэтому детям до 12 лет запрещается сидеть на нем.

Как правило, после удара двери заклинивает, и выходить приходится через окно. Машина, упавшая в воду, может некоторое время держаться на плаву. Выбираться из нее нужно через открытое окно. Оказав первую помощь, необходимо вызвать «скорую помощь» и ГИБДД.

Аварии на морском и речном транспорте.

Ежегодно в мире происходит около 8 тыс. кораблекрушений, при которых гибнет свыше 2 тыс. человек.

При кораблекрушении по распоряжению капитана спасательная команда осуществляет посадку пассажиров в шлюпки и на плоты в следующей последовательности: вначале женщины и дети, раненые и старики, а затем – здоровые мужчины. В шлюпки загружается также питьевая вода, лекарства, продовольствие, одеяла и др.

Все плавучие средства со спасенными должны держаться вместе и, если есть возможность, плыть к берегу или к трассе прохождения пассажирских судов. Необходимо организовать дежурство по наблюдению за горизонтом, воздухом; пищу и воду расходовать экономно; нужно помнить, что человек без воды может прожить от трех до десяти суток, тогда как без пищи – более месяца.

Аварии на авиационном транспорте.

Безопасность полета зависит не только от экипажа, но и от пассажиров.

Пассажиры обязаны занимать места согласно номерам, указанным в авиабилетах. Садиться в кресло следует так, чтобы в случае аварии не травмировать ноги. Для этого ноги необходимо упереть в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под расположенное впереди кресло.

Заняв свое место, пассажир должен выяснить, где находятся аварийные выходы, медицинская аптечка, огнетушители и другое вспомогательное оборудование.

Если полет будет проходить над водой, то следует до взлета узнать, где находится спасательный жилет и как им пользоваться.

При взлете и посадке пассажир должен пристегнуть ремни безопасности. При аварийной посадке самолета эвакуация осуществляется через аварийные выходы по надувным трапам. Покинув самолет, следует быстро оказать помощь пострадавшим и не оставаться вблизи самолета.

Литература:

1. Измалков В.И., Измалков А.В. Безопасность и риск при техногенных воздействиях. Ч 1-2, М.: С. Петербург, 1994.
2. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации, краткая характеристика, классификация. - М, 2000.
3. Зайцев А.П. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. - М., 2000
4. Петров М.А. защита от чрезвычайных ситуаций. - М., 2002

Тема урока: «Опасные чрезвычайные ситуации социального характера. Защита населения от их последствий».

Цели: сформировать понятия об опасных чрезвычайных ситуациях социального характера; изучить правила поведения людей, захваченных террористами в заложники; рассмотреть правилах поведения человека, похищенного террористами; рассмотреть правилах поведения если вы ранены; правилах поведения если в заложниках ваш родственник.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Терроризм- угроза человечеству.

Терроризм в России существует уже не одно столетие. Но за последние 10 лет террористическая активность многократно возросла. Количество совершенных терактов превышает тысячу. Практически невозможно уже подсчитать количество жертв терактов.

Глава российского правительства высказался за создание единого банка данных СНГ по террористам и террористическим группировкам, а также источникам их финансирования. Мы приводим трагический список наиболее известных терактов в России.

200512.06.2005Взрыв бомбы под поездом Москва - Грозный. Пострадали 42 человека.1-я половина года. Дагестан, более 60 терактов

13.10.2005Нападение на Нальчик. Погибли 33 сотрудника правоохранительных органов и 12 мирных жителей. Еще более 100 человек, в подавляющем большинстве - также сотрудники местных спецслужб - были ранены. Потери со стороны боевиков составили 92 человека, еще 13 были захвачены живыми. По последним данным, правоохранительными органами ликвидированы около 80 боевиков, еще 27 задержаны.

2006 9.02.2006 Бой в селе Тукуй-Мектеб на Ставрополье. Погибли 4 милиционера. Уничтожено 12 боевиков.

17.05.2006Подрыв замминистра внутренних дел Ингушетии. Погибли 7 человек.

2007 18.02.2007 Взрыв в кафе "Макдональдс" в С-Петербурге. Пострадали 6 человек. Арестованы шесть подозреваемых - членов экстремистской организации "Движение имени павшего героя Дмитрия Боровикова", члены которой также причастны к взрыву цветочного ларька на станции "Владимирская" и нескольким нападениям на иностранцев.

13.08.2007 Подрыв пассажирского поезда Москва - Санкт-Петербург "Невский экспресс". Пострадало 60 человек.31.10.2007Взрыв рейсового автобуса в Тольятти. Погибло 8 человек, более 50 ранены.

Главные правила.

Правило первое

<u>В заложники лучше не попадать.</u>

Отправляясь в путешествие или деловую поездку, учитывайте политическую обстановку в регионах. Прежде всего избегайте стран с нестабильными режимами и стран, где

различные группировки ведут политическую борьбу непарламентскими методами. Отказ от поездок в зоны конфликтов значительно снизит риск. Захват заложников - любимое средство исламских группировок и сепаратистов всех мастей. Прежде чем ехать в Индию, Ливан, Югославию, Израиль и другие неблагополучные в этом отношении страны, подумайте, так ли уж необходима эта поездка.

Правило второе

Если вы все-таки оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. **Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие.** Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

Правило третье

Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала террористы расценят это как оказание сопротивления, и в лучшем случае это приведет к ухудшению условий содержания. **Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания** - это, в свою очередь, может привести к его смягчению. Находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому ваша основная задача - сохранить жизнь и здоровье. Плохо, если вас захватили для политического шантажа. В таких случаях правительства большинства стран отказываются от переговоров, чтобы не давать повода для повторения подобных акций. Но если вас захватили с целью получить выкуп, вам повезло.

Правило четвертое

Не скупитесь на обещания. Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии. **Не позволяйте себе падать духом.** Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в сексуальных и межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это - типичная реакция и потребуется немало времени, чтобы вы пришли в норму.

Если вы ранены

В случае, если вы получили ранение

Постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.

Если вы задыхаетесь

Наденьте влажную ватно-марлевую повязку. Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом, другой тканью. При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигательными принадлежностями (спички, зажигалки и др.), не включайте электрические приборы и освещение.

При похищении

Находясь в условиях резкого ограничения свободы перемещения и отсутствия средств связи, не зная, как развиваются события, трудно принимать решения. Конечно, идеальным вариантом было бы еще до вашего "пленения" в деталях договориться с близкими о том, как им вести себя в такой ситуации, но вряд ли кто-то будет это делать. Оправдывая свою непредусмотрительность, мы часто ссылаемся на поговорку: "Кабы знал, где упал, так соломки б постлал".

Итак, вас похитили. Вступая в контакт с близкими, постарайтесь их успокоить и объяснить, что от того, насколько правильно они будут действовать, зависит благоприятный исход дела. Если преступник требует большой суммы денег, найдите возможность объяснить близким, где и у кого их можно достать, не объясняя при этом, для чего они нужны. Оговорите, как им объяснить на вашей работе, почему вас нет и как долго вы будете отсутствовать.

Постарайтесь сразу же, еще перед звонком родственникам, убедить задержавшего вас человека в том, что он предлагает совершенно нереальный для выкупа срок. Попробуйте убедить его в том, что у вас нет того, о чем он просит, и вас следует отпустить с миром. Вряд ли он на это пойдет. При попытке оказания мер физического воздействия заявите, что в подобных условиях вообще ничего не будете предпринимать для выполнения требований шантажиста. Убедите его, что рук распускать не стоит. Постоянно контролируйте ситуацию, не выпуская из поля зрения ни одной мелочи: меняется ли настроение преступников, причины этих изменений, как проходят обсуждения различных вопросов между участниками похищения. Даже если вы лишены возможности слышать то, о чем они говорят, но имеете возможность видеть, обратите внимание на их эмоциональное состояние, на то, кто и с каким выражением лица посматривает в вашу сторону, насколько активнее и агрессивнее стала жестикуляция и многое другое.

Не рискуйте без необходимости, постарайтесь все решить мирным путем. Но если появится шанс избавиться от общества, которое вряд ли доставляет вам эстетическое наслаждение, не упустите его. При этом следует действовать быстро и решительно, поскольку любое промедление лишит вас возможности освобождения, а преступники усилят режим охраны и вряд ли вам предоставится еще один шанс. Как только освободитесь, сразу же дайте знать об этом своим близким, позвонив им или кому-либо из знакомых. Это необходимо уже в интересах близких, их безопасности, да и сохранности ваших денег, если они подготовлены для передачи в обмен на вас.

Главное - это осмотрительность в выборе коммерческих партнеров, сохранение в тайне материального положения и доходов. Следует проявлять осторожность в общении с незнакомыми людьми, своевременно улавливать повышенный интерес к вам, вашим родным и коллегам.

В последнее время вымогатели все чаще прибегают к похищениям. К сожалению, далеко не всегда по этому поводу обращаются в милицию, предпочитая откупиться. Это придает террористам уверенность в их безнаказанности и ставит под угрозу жизни потенциальных жертв.

Похищают людей чаще всего утром, при выходе из дома. Свидетелей, как правило, не бывает, поскольку все происходит очень быстро. Содержат похищенных обычно в снятых на время квартирах, складских помещениях, иногда в офисах.

В заложниках ваш родственник

Если вы узнали о захвате близкого человека, немедленно звоните в Региональное управление по борьбе с организованной преступностью ГУВД.

К освобождению заложников подходят очень серьезно. К операции привлекается милицейский спецназ - СОБР (специальный отряд быстрого реагирования) и сотрудники ФСБ (федеральная служба безопасности) с их уникальными техническими средствами. Предварительная подготовка длится от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от той скорости, с какой бандиты выдвигают свои требования, и от родственников жертвы - насколько быстро они обратятся в милицию и как поведут себя в дальнейшем. Дело осложняется, если родственники самостоятельно пытаются откупиться от бандитов или ведут "двойную игру".

Санкция за похищение людей достаточно суровая. Статья 126 УК Российской Федерации предусматривает за захват и удержание людей в качестве заложника, наказание лишением свободы на срок до 15 лет.

Те же действия, если они не повлекли тяжких последствий, наказываются лишением свободы на срок от 4 до 10 лет. Кроме того, преступники должны помнить, что может быть принято решение и об их ликвидации в процессе освобождения заложников.

Если кого-либо из ваших близких захватили в качестве заложника и как условие его освобождения требуют совершения каких-то действий, прежде всего убедитесь, что он жив и невредим. Вряд ли вам представят возможность лично увидеться с захваченным, но поговорить с ним по телефону просто необходимо. При этом шантажисту следует твердо заявить, что ни о чем с ним вести переговоры не будете, пока не поговорите с заложником. Ведя разговор, во-первых, убедитесь, что на другом конце провода действительно тот человек, о котором идет речь. Телефонная связь несовершенна, и не всегда можно опознать по голосу даже очень близкого человека, поэтому в разговоре постарайтесь получить информацию, которая убедит вас в том, что это действительно он.

Во-вторых, ведите разговор таким образом, чтобы убедиться, что вы общаетесь с живым человеком, а не магнитофонной записью.

В-третьих, постарайтесь успокоить заложника, сказав, что вы предпримите все от вас зависящее, чтобы освободить его как можно быстрее. В-четвертых, поинтересуйтесь, все ли у него в порядке, как с ним обращаются, не причинили ли какого-либо вреда.

В-пятых, убедите его в том, что лучше будет, если он не станет предпринимать каких-либо активных действий, чтобы не обострить ситуацию и не навредить себе.

В-шестых, ни в коем случае не пытайтесь даже косвенно выяснить, кто его захватил и где он находится. Такого рода любопытство может очень дорого стоить.

После этого можно выслушать шантажиста, его условия. Скорее всего, речь пойдет об определенной сумме денег в рублях или у.е. Независимо от того, есть ли у вас в наличии такая сумма или нет, постарайтесь попросить отсрочки в платеже, мотивируя тем, что в данный момент под рукой нет таких денег (за исключением ситуации, когда вам тут же говорят, что данная сумма денег лежит у вас в нижнем ящике письменного стола).

Если переговоры идут при личной встрече, попросите повторной встречи, если по телефону - повторного звонка. А за это время следует быстро решить, что делать: выполнить условия преступника, ни к кому за помощью не обращаясь, или все же прибегнуть к помощи правоохранительных органов или частной фирмы (имейте в виду, что в настоящее время не все фирмы, берущиеся за решение подобного рода задач, действительно могут их решать).

Как показывает мировой опыт, шантажирующий дает отсрочку на очень непродолжительное время, и уж если вы решились обратиться за помощью к профессионалам, то следует делать это сразу же, так как для разработки плана совместных действий и подготовки группы, специализирующейся на освобождении заложников, необходимо некоторое время.

Лучше всего сделать это немедленно, но по телефону, поскольку не надо исключать возможность установления наблюдения за вашими перемещениями с момента контакта с шантажистами. Будьте готовы к тому, что при повторном звонке вам могут уверенным голосом заявить, что абсолютно точно знают о том, что вы звонили в милицию и просили о помощи. При личной встрече такой вопрос тоже может быть задан, и здесь дело осложняется тем, что по телефону вас только слышат, а при личной встрече еще и видят. Нужно быть психологически готовым к таким вопросам. Тут для уверенности в себе может помочь то, что такого рода вопросы, совершенно однозначно, не что иное как попытка взять вас "на пушку". Хотя существует вероятность наличия у злоумышленников достоверной информации.

Если очередной разговор по телефону с человеком, захватившим вашего близкого в качестве заложника, будет происходить в присутствии сотрудников правоохранительных органов, постарайтесь заранее оговорить с ними схему и различные варианты разговора с преступником. Это исключит возможность задержек при ответах на вопросы, и на том конце провода не возникнет подозрения, что вы после каждого вопроса получаете от кого-то консультацию по поводу того, что и как ответить.

Нередко бывает, что шантажирующий требует любой ценой ускорить время обмена. В таком случае постарайтесь, не теряя самообладания, убедить его в том, что предпринимается все возможное, но по не зависящим от вас обстоятельствам вы пока не готовы дать то, чего от вас ждут. Главное, не забудьте напомнить этому человеку, что в благополучном исходе дела вы заинтересованы гораздо больше, чем он. Можете аргументировать невозможность добыть за такое время запрошенной суммы тем, что человек, у которого вы хотели получить деньги, в данный момент находится в командировке и вернется через несколько дней, но, даже не дожидаясь его возвращения, вы пытаетесь найти эти деньги по другим каналам. Вполне возможно, что пауза, которую вы выторгуете, позволит более качественно подготовить операцию по освобождению заложника, повысит гарантию его безопасности.

Когда будете договариваться о том, куда и в какое время принести то, что требует вымогатель, поставьте условие - это возможно только в том случае, если у вас будут гарантии, что заложнику ничего не угрожает. Либо это будет взаимообмен, либо прежде, чем передать деньги, вы получите информацию, что заложник в данный момент уже находится в безопасном месте. Понятно, что на деле все гораздо сложнее, чем на словах, но ведь и похититель заинтересован в получении ваших денег. Конечно, инициатива принадлежит ему, но далеко не по всем вопросам следует идти у него

на поводу. Чем тверже и разумнее будет ваша позиция, тем больше шансов на благоприятный исход операции. Не следует забывать, что как только вы выполните их требование, заложник перестанет быть нужным как приманка или, вернее, поводок для вас. Освободившись, он становится обладателем определенной информации и из заложника может превратиться в свидетеля, причем весьма опасного.

Если вы доверились правоохранительным органам, строго следуйте их указаниям и тому плану, который они разработали. Знайте, что малейшее отклонение от первоначально разработанного плана по вашей вине, проявление ненужной инициативы может существенно затруднить или сделать невозможным освобождение заложника.

Если же вы решили действовать без посторонней помощи, обратите внимание на условия, на которых предполагается передача денег: будет ли это передача из рук в руки или вам предложат оставить их в определенном месте и в указанное время. Одно дело в достаточно людном месте и в светлое время суток, другое - вечером или ночью, да еще и в уединенном месте. Короче говоря, будьте готовы к разного рода неожиданностям.

Наличие при себе крупной суммы денег, да еще в уединенном месте, резко снижает степень вашей собственной безопасности, хотя, когда речь идет об освобождении близкого человека, вряд ли кто об этом будет задумываться. Можно предложить массу вариантов, как снизить угрозу лично для вас, но все равно очень многое будет зависеть только от вашего самообладания и смекалки. Помните главное: как только вы передали деньги, постарайтесь приложить максимум усилий для того, чтобы как можно скорее оказаться подальше от злоумышленников.

Литература:

1. Действия населения по предупреждению террористических акций. Составители: Шевченко В.В., Блинов С.Ю., Бузин П.М., - М, 2001.
2. Современный терроризм: состояние и перспективы. М., 2000
3. Проблемы борьбы с терроризмом на современном этапе. Владимир, 1996
4. Л.А.Моджорян. Терроризм: правда и вымысел.М.1983г.
5. М.И.Лазарев Международный терроризм.Критерии преступности// Новый мировой порядок и политическая общность. М.1983 г.

Тема урока: «Ядерное оружие».

Цели: сформировать понятия о ядерном оружии, радиации, радиоактивности; изучить основные задачи выполняемые гражданской защитой; рассмотреть поражающие факторы ядерного взрыва; рассказать о проникающей радиации.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Ядерное оружие – оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии. Эта энергия мгновенно выделяется в результате цепной реакции при делении тяжелых ядер некоторых изотопов (урана-235 или плутония-239) или при термоядерных реакциях синтеза ядер легких изотопов водорода.

Мощность различных ядерных боеприпасов измеряют в сотнях, тысячах (кило) и миллионах (мега) тонн тротилового эквивалента, то есть в сравнении с обычным взрывчатым веществом (тротилом), при взрыве которого выделяется столько же энергии, сколько ее выделяется при взрыве данного ядерного боеприпаса.

Средствами доставки ядерных боеприпасов к целям являются межконтинентальные и оперативно-тактические ракеты, авиация и артиллерия. Могут применяться ядерные фугасы.

Ядерные взрывы принято подразделять на:

- высотный (у поверхности земли);

- подземный (под землей);

- подводный (под водой);

- надводный (над водой).

Очагом ядерного поражения называется территория, подвергшаяся непосредственному воздействию поражающих факторов ядерного взрыва.

По оценке современных специалистов, к ним сегодня относятся:

- проникающая радиация;

- радиоактивное заражение местности;

- световое излучение;

- воздушная ударная волна;

- сейсмовзрывные волны в грунте;

- психотравмирующий комплекс факторов.

Как видно, в этом перечне поражающих факторов отсутствует электромагнитный импульс и, в то же время, введены новые поражающие факторы: сейсмовзрывные волны в грунте и психотравмирующий комплекс факторов, а также ударная волна заменена на воздушную.

Классификация поражений личного состава:

- радиационное – поражение в результате воздействия ионизирующих факторов ядерного взрыва (проникающей радиации, радиоактивного заражения местности);

- термическое – поражение в результате воздействия термического поражающего фактора (светового излучения ядерного взрыва);

- механическое – поражение в результате воздействия механических поражающих факторов ядерного взрыва (воздушной ударной волны, сейсмовзрывных волн в грунте);

- комбинированное – поражение в результате одновременного или последовательного воздействий радиационного, термического и механического поражающих факторов ядерного взрыва;

- психотравматическое – поражение в результате совокупности явлений физической картины ядерного взрыва, его последствий и субъективного восприятия их человеком.

Рассмотрим каждый поражающий фактор ядерного взрыва.

Проникающая радиация

Проникающая радиация (ионизирующее излучение) – это поток гамма-лучей и нейтронов. Оно длится в течение 10-15 секунд. Это, по сути, поток элементарных частиц и электромагнитных волн, не видимых и не ощущаемых человеком. Однако, их действие коварнее любой ударной волны. При облучении нарушаются биохимические и физические процессы в организме человека и животных. Это воздействие может привести к лучевой болезни и даже к смерти. Чтобы оценить влияние различных видов ионизирующих излучений на человека (животное), надо учитывать две их основные характеристики: ионизирующую и проникающую способности. *Альфа-излучение* обладает высокой ионизирующей, но слабой проникающей способностью. Так, например, даже обыкновенная одежда защищает человека от этого вида излучения. Однако, попадание *альфа-частиц* внутрь организма с воздухом, водой и пищей уже очень опасно. *Бета-излучение* имеет меньшую ионизирующую способность, чем альфа-излучение, но большую проникающую способность. Здесь для защиты нужно использовать любое укрытие. И, наконец, *гамма- и нейтронное излучения* обладают очень высокой проникающей способностью. Для защиты от этого излучения можно использовать только убежища, противорадиационные укрытия, дооборудованные подвалы и погреба.

СПРАВКА: Интенсивность гамма лучей уменьшают в два раза сталь толщиной 2,8 см., бетон – 10 см., грунт – 14 см., дерево – 30 см.

Радиоактивное заражение местности

Продукты деления ядерного заряда и радиоактивные изотопы, образующиеся в результате воздействия нейтронов на материалы, из которых изготовлен ядерный боеприпас, являются основными источниками радиоактивного заражения. Радиоактивные частицы, выпадая из облака на землю, образуют зону радиоактивного заражения, так называемый след, который может распространяться на несколько сот километров от эпицентра взрыва.

В зависимости от степени заражения и опасности поражения людей след делится на четыре зоны: А – умеренного (до 400 рад.); Б – сильного (до 1200 рад.); В – опасного (до 4000 рад.); Г – чрезвычайно опасного заражения (до 10 000 рад.).

Наибольшую опасность радиоактивного вещества представляют в первые часы выпадения, так как в этот период их активность наиболее высока.

Человеческий организм поглощает ядерную энергию ионизирующих излучений, при этом от количества поглощенной энергии зависит степень лучевых поражений.

Дл характеристики поглощенной энергии ионизирующих излучений единицей массы вещества используется понятие *поглощенная доза.*

Поглощенная доза – это энергия ионизирующего излучения, поглощенная облучаемым телом (тканями организма), в пересчете на единицу массы. Единица поглощенной дозы в Международной системе единиц (СИ) – грей (Гр). 1 Гр = 100 рад.

Существует так же внесистемная единица эквивалентной дозе ионизирующего излучения - *бэр (биологический эквивалент рентгена). 1 рад = 1 бэр.*

При прочих равных условиях доза ионизирующего излучения тем больше, чем больше время излучения, т.е. доза накапливается со временем.

В результате воздействия ионизирующих излучений у людей возникает лучевая болезнь.

Различают четыре степени лучевой болезни:

- первая*, или легкая (100 – 200 бэр);*

- вторая*, или средней тяжести (200 – 400 бэр);*

- третья*, или тяжелая (400 – 600 бэр);*

- четвертая*, или крайне тяжелая (более 600 бэр).*

Доза облучения свыше 700 бэр, как правило, приводит к смертельному исходу. В случае облучения более 1000 бэр наблюдается молниеносная форма лучевой болезни и гибель в первые сутки.

Световое излучение – поток лучистой энергии, включающий видимые, ультрафиолетовые и инфракрасные лучи. Его источник – светящаяся область, образуемая раскаленными продуктами взрыва и раскаленным воздухом до миллионов градусов.

Световое излучение атомного взрыва очень сильное, оно вызывает ожоги и временное ослепление. Защитой от него могут стать любые преграды: дом, ограда, укрытие, тень густого дерева и т.д.

Световое излучение распространяется практически мгновенно и в зависимости от мощности ядерного взрыва, время огненного шара длится 20-30 секунд.

Воздушная ударная волна является основным поражающим фактором ядерного взрыва и на ее образование расходуется около 50% его энергии. Передняя граница сжатого слоя воздуха называется фронтом воздушной ударной волны. И характеризуется величиной избыточного давления. Как известно, избыточное давление это разность между максимальным давлением во фронте воздушной волны и нормальным атмосферным давлением перед ним. Избыточное давление измеряется в Паскалях (Па).

При ядерном взрыве различают четыре зоны разрушений:

1. В зоне полных разрушений (избыточное давление свыше 50 кПа), ближе к центру многие строения: жилые дома и промышленные здания, противорадиационные укрытия и часть убежищ будут полностью разрушены. Образуются сплошные завалы и массовые пожары.

2. В зоне сильных разрушений (избыточное давление от 50 до 30 кПа) наземные здания и сооружения получат сильные разрушения. Большинство убежищ и коммунально-энергетических сетей сохранятся.

3. В зоне средних разрушений (избыточное давление от 30 до 20 кПа) здания и сооружения получат средней степени разрушения; все убежища, коммунально-энергетические сети, большая часть противорадиационных укрытий (ПРУ) сохранятся.

4. В зоне слабых разрушений (избыточное давление от 20 до 10 кПа) здания получат слабые разрушения, возникнут небольшие завалы и отдельные очаги пожаров.

Сейсмовзрывные волны в грунте создают поражающий фактор, аналогичный воздушной ударной волне, только все процессы происходят в коре земли (землетрясение, возникновение цунами, разломы в земле и т.д.), что неминуемо влечет за собой разрушения, пожары и т.д. Вследствие возникновения сейсмовзрывных волн в грунте человеку наносится механическое и термическое повреждение.

Психотравмирующий комплекс факторов создают поражение в результате совокупности явлений физической картины ядерного взрыва, его последствий и субъективного восприятия их человеком.

Для оценки тяжести психотравматических поражений ядерным оружием вводится уровневая оценка изменения состояния психики у людей, подвергшихся воздействию психотравмирующего комплекса факторов ядерного взрыва.

Для оценки последствий воздействия психотравмирующего комплекса факторов ядерного взрыва в категориях тяжести поражений людей применяется трехстепенная классификация тяжести психотравматических поражений:

к I степени тяжести относят лиц с изменениями состояния психики, продолжающимся от нескольких часов до нескольких суток, прогноз на восстановление психического здоровья – благоприятный, к трудовой деятельности возвращается 100% таких лиц без изменений категории годности;

ко II степени тяжести относят лиц с изменениями состояния психики, требующими лечения от 10 суток до 3 месяцев, прогноз на восстановление психического здоровья – относительно благоприятный;

к III степени тяжести относят лиц с изменениями состояния психики, требующими лечения от 2 до 4 месяцев, прогноз на восстановление категории годности – сомнительный, в единичных случаях лечение продолжается годами.

Литература:

1. Самуэль Гласстон, Филип Долан, "Характеристики ядерного оружия", 1977.

2. А. И. Иойрыш, "О чем звенит колокол", 1991.

3. Гражданская оборона, 1982.

Тема урока: «Химическое оружие».

Цели: сформировать понятия о химическом оружии, очаге химического поражения; изучить классификацию химического оружия.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Химическое оружие - это отравляющие вещества (ОВ) и средства доставки их к цели.

Основу химического оружия составляют отравляющие вещества (ОВ). ***Отравляющими веществами называются специально синтезированные высокотоксичные химические соединения, предназначенные для массового поражения незащищенных людей, заражения воздуха, местности, продовольствия, воды, техники и т.д.***

ОВ классифицируют по ряду признаков.

1. Клинико-токсикологическая классификация:

- ОВ нервно - паралитического действия (зарин, зоман, v-газы);
- ОВ кожно-нарывного действия (иприт, люизит);
- ОВ общеядовитого действия (синильная кислота, хлорциан);
- ОВ удушающего действия (фосген, дифосген);
- ОВ раздражающего действия (в том числе слезоточивые и комбинированные) (адамсит, хлорпикрин, CS (си-эс) и CR (си-эр));
- ОВ психогенного действия (диэтиламид лизергиновой кислоты (LSD), Би-3ет).

2. По боевому назначению:

- смертельно действующие (нервно-паралитические, кожно-нарывные, общеядовитые и удушающие);
- временно выводящие из строя (раздражающие, слезоточивые и комбинированные);
- дезорганизующие (психогенные).

3. По продолжительности сохранения поражающего действия:

- стойкие (несколько часов или суток) нервно - паралитические и кожно - нарывные;
- нестойкие (до нескольких десятков минут) - все остальные по клинико - технологической классификации.

Степень и характер поражения людей ОВ зависит от их количества, путей и скорости проникновения в организм.

Количество попавшего в организм ОВ характеризуется:

а). Концентрацией - количество ОВ в единице объема воздуха, жидкости (мг/л);

б). Плотностью заражения - количество ОВ на единицу площади (г/м^2);

в). Дозой - количество ОВ на единицу массы (человека, животных, зараженных продуктов и т. д.) (мг/кг).

В зависимости от получаемой дозы различают *три степени* поражения: *легкую, среднюю, тяжелую*. При действии очень больших доз смертельно действующих ОВ смерть наступает мгновенно.

Так как все ОВ являются высокотоксичными (легко и быстро проникает в организм), поэтому для определения их степени воздействия используют так называемую **токсодозу** (произведение концентрации на время пребывания человека в этом месте без средств защиты).

Максимальное количество ОВ, которое при постоянном контакте с человеком или, при воздействии на него за определенный промежуток времени, практически не влияет на здоровье и не вызывает неблагоприятных последствий в организме, называется **предельно допустимой концентрацией (ПДК).**

Способ защиты – средства индивидуальной и коллективной защиты.

Территория, на которой в результате воздействия химического оружия (район применения) произошли **массовые** поражения людей, животных, растений, называется ***очагом химического поражения***.

Литература:

1. “Основы медицинских знаний учащихся”, пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева”, изд. “Просвещение”, Москва, 1991.

2. “Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях”, под редакцией В.А. Полякова, изд. “Медицина”, Москва, 1990.

3. “Строителю о первой медицинской помощи”, под редакцией Н.Л. Хафизулиной, изд. “Стройиздат”, Москва, 1991.

4. “Гражданская оборона”, учебное пособие, под редакцией А.Т. Алтунина, “Воениздат”, Москва, 1984.

Тема урока: «Бактериологическое оружие».

Цели: сформировать понятия о бактериологическом (биологическом) оружии, эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; изучить основные болезни и их возбудителей.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Бактериологическое оружие.

Бактериологическое (биологическое) оружие — это специальные боеприпасы и боевые приборы со средствами доставки, снаряженные бактериальными (биологическими) средствами.

Бактериологическое (биологическое) оружие - это биологические средства (БС) - источники инфекционных (заразных) болезней, предназначенные для поражения людей, животных, растений, а также средства доставки их к цели. Возбудителями болезней являются бактерии, вирусы риккетсии, грибки, микробы и их токсины.

В качестве бактериальных (биологических) средств могут быть использованы:

- для поражения людей: возбудители бактериальных заболеваний (чума, туляремия, бруцеллез, сибирская язва, холера); возбудители вирусных заболеваний (натуральная оспа, желтая лихорадка, венесуэльский энцефаломиелит лошадей); возбудители риккетсиозов (сыпной тиф, пятнистая лихорадка Скалистых гор, Ку-лихорадка); возбудители грибковых заболеваний (кокцидиодомикоз, покардиоз, гистоплазмоз);

- для поражения животных: возбудители ящура, чумы крупного рогатого скота, чумы свиней, сибирской язвы, сапа, африканской лихорадки свиней, ложного бешенства и других заболеваний;

- для уничтожения растений: возбудители ржавчины хлебных злаков, фитофтороза картофеля, позднего увядания кукурузы и других культур; насекомые—вредители сельскохозяйственных растений; фитотоксиканты, дефолианты, гербициды и другие химические вещества.

Массовые заболевания, распространившиеся за короткое время на обширные территории, называются **эпидемией** (если болеют люди), **эпизоотией** (при заболевание животных), **энифитотиней** (при заболевание растений).

Возбудители болезней могут попадать в организм при вдыхании зараженного воздуха, употреблении зараженной воды и пищи, попадании микробов в кровь через раны, укусы зараженными животными, насекомыми, а также при контакте с больными.

Основными болезнями и их возбудителями для человека являются:

а). Сибирская язва. Возбудитель - спорообразующий микроб, сохраняющий жизнеспособность во внешней среде в течение нескольких лет. Против нее имеются вакцины и сыворотки.

б). Ботулизм. Возбудитель - токсин, сохраняющейся в порошкообразном состоянии длительное время. Против ботулизма разработаны анатоксины и сыворотки.

в). Туляремия. Возбудитель - больные животные или павшие грызуны (загрязненная ими вода, продукты), а также насекомые, клещи. Для лечения применяются антибиотики.

г). Ящур. Болезнь животных, но может заболеть и человек.

д). Чума. Возбудитель распространяется блохами, воздушно-капельным путем, заражением воды, пищи. Профилактика - противочумная вакцина. Лечение - антибиотики.

е). Холера. Возбудитель - холерная палочка, устойчив в воде до 1 месяца, в продуктах 4 - 20 дней. Заражение происходит через воду, пищу, насекомых, распыление в воздухе. Лечение - специальная вакцина.

ж). Сыпной тиф. Возбудитель - риккетсии, сохраняющиеся в высушенном виде до 3-4 недель. Заражение аэрозольным путем, через насекомых и предметы домашнего обихода. Лечение -специальными вакцинами.

з). СПИД, (синдром приобретенного иммунодефицита) (ВИЧ). Возбудитель - вирус, под влиянием которого в крови уменьшается количество Т- лимфоцитов и организм становится беззащитным к заразному началу. Любая инфекция, попавшая в организм, развивается в болезнь, против которой организм бороться не в состоянии.

Существуют и другие болезни людей, животных и растений.

Литература:

1. А. М. Архангельский “Бактериологическое оружие и защита от него”, Москва, 1971;
2. Ю. В. Боровский, Р. Ф. Галиев “Бактериологическое оружие вероятного противника и защита от него”, Москва, 1990;
3. Советский энциклопедический словарь.
4. “ Гражданская оборона ” / Под редакцией генерала армии А. Т. Алтунина -М.: Воениздат, 1982.
5. У Тан. Химическое и бактериологическое (биологическое) оружие и последствия его возможного применения. М., 1970

Тема урока: «Современные обычные средства поражения».

Цели: изучить обычные средства поражения; рассмотреть перспективные виды оружия; ознакомиться с поражающими факторами.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Обычные средства поражения.

Из **обычных средств поражения** наиболее опасными для населения являются:

- зажигательное оружие;

- осколочные авиабомбы различной конструкции и мины, в том числе мины - сюрпризы;

- кассетные боеприпасы;

- боеприпасы объемного взрыва;

- высокоточное оружие;

- оружие не летального действия, которое не поражает людей, а при взрыве делает короткое замыкание в электросетях, чем выводит из строя систему оповещения, водоснабжения, энергоснабжения, управления и т.д. (графитные бомбы).

В ближайшем будущем на вооружение армий развитых стран возможно поступление **перспективных видов** оружия, действие которого основано на новых физических принципах. Это оружие направленной энергии, поражающим фактором которого являются высокоинтенсивные потоки энергий малой расходимости, распространяющиеся со скоростью света или близкой к ней. Оно включает: ***ядерное оружие направленного действия, лазерное, пучковое и микроволновое оружие***. Ведутся разработки инфразвукового, радиочастотного, геофизического, метеорологического и других видов оружия.

В США подсчитали, что только применение метеорологического оружия, основанного на использовании различных процессов, связанных с нарушением климатических и погодных явлений, например, распыление йодистого серебра, при падении среднегодовой температуры всего на 1^0 С, увеличит выпадение осадков на 12,5 %, резко увеличит заболеваемость населения. Это повлечет потери на производстве и расходы на медицинское обслуживание. Возможные финансовые потери составят около 130 млрд. долларов в год, что многие страны в т.ч. и Россия не выдержат.

Идут разработки оружия, которые будут использовать энергию рек, морей, океанов (цунами), землетрясений, извержений вулканов; разрушение озонового слоя, психотропное оружие и т.д.

В целом появление перспективных видов оружия является чрезвычайно опасным и по своим поражающим свойствам может характеризоваться как оружие массового поражения.

Эффективность защиты населения и территорий в условиях войны во многом зависит от знания последствий применения различных средств поражения и специфических особенностей проведения мероприятий по их ликвидации.

Кроме непосредственного воздействия поражающих факторов современных средств поражения на население будут влиять и **вторичные факторы**. К таким факторам относятся:

- разрушения радиационно-опасных объектов (АЭС, пунктов хранения РВ и т.п.) в результате чего возникает очаг радиоактивного поражения;
- разрушение производств с аварийно химически опасными веществами (АХОВ), в результате чего возникает очаг химического поражения;
- массовые пожары;
- зоны катастрофического затопления от разрушения плотин и т.д.

Литература:

1.«Гражданская оборона»: под ред. Н.П.Оловянишникова – М.:Высш.школа,1979 г..
2. Каммерер Ю.Ю. «Защитные сооружения гражданской обороны» Энергоатомиздат,1985 г.
3.Костров А.М. «Гражданская оборона». М.: Просвещение, 1991. –.
4. «Гражданская оборона»: Учебник для педагогических институтов; под ред. Е. П. Шубина – М. «Просвещение» 1991 г.

Тема урока: «Единая система оповещения о ЧС мирного и военного времени».

Цели: сформировать понятия оповещения, систем оповещения ГО и ЧС, сигнал; изучить сигналы оповещения.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Оповещение является одним из важнейших мероприятий, направленных на приведение органов управления, сил и средств ГО и объектов экономики в готовность и доведение в минимально короткие сроки сигналов ГО, сигналов оповещения о ЧС, распоряжений: об угрозе нападения противника; о воздушной опасности; химическом и биологическом заражении; о катастрофическом затоплении и возникновении стихийных бедствий; возникновении крупных производственных аварий и катастроф; о начале эвакуационных мероприятий.

Оповещение – доведение до органов управления и сил в короткие сроки установленных сигналов, приказов, распоряжений, команд и информации военного командования о действиях противника и своих войск.

Оповещение о чрезвычайной ситуации - доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о ЧС через систему оповещения РСЧС. На каждом уровне выполнения задач управления ГО и РСЧС создается система оповещения ГО и РСЧС.

Система оповещения ГО - организационно-техническое объединение оперативно-дежурных средств, специальной аппаратуры управления и средств оповещения, обеспечивающих передачу сигналов ГО и речевой информации.

Система оповещения о ЧС - организационно-техническое объединение сил и специализированных технических средств оповещения и системы связи РСЧС, а также каналов территориальных и ведомственных сетей связи, обеспечивающих передачу сигналов оповещения и информации о ЧС. Для оповещения установлены сигналы ГО и сигналы оповещения о ЧС.

Сигнал ГО - сигнал, передаваемый в системе управления ГО и являющейся командой для проведения мероприятий силами ГО, а также для применения населением средств и способов защиты.

Сигнал оповещения о ЧС - передаваемое в системе оповещения РСЧС на определенной территории или на объекте экономики, являющийся предупреждением о возникновении ЧС и командой для проведения мероприятий или действий органов повседневного управления РСЧС, сил и средств ликвидации ЧС, а также для использования населением средств и способов защиты от поражающих факторов и воздействий источника ЧС или для немедленного включения населением радиотехнических средств массовой информации.
Для предупреждения об угрозе нападения противника, применения им оружия массового поражения и о возникновении чрезвычайной ситуации мирного времени, оповещение населения и личного состава формирований осуществляется подачей установленного сигнала ГО с использованием всех имеющихся средств связи, звукоусилительных станций и сигнальных средств, звук которых означает сигнал: “**Внимание всем**!”.

Сигнал - это непрерывное звучание сирен в течение 3 минут с многократным повторением. Дублируется прерывистыми гудками на предприятиях и транспорте. При получении данного сигнала необходимо включить радио, теле и другие СМИ и прослушать сообщение.
Для оповещения населения и личного состава формирований о непосредственной угрозе воздушного нападения противника установлен сигнал ГО **"Воздушная тревога!"** Это прерывистое (6 сек. - включено, 6 сек.- выключено) многократно повторяющееся звучание сирен в течение 3 минут. Речевое сообщение в звучащих СМИ дублируется прерывистыми гудками предприятий, транспорта. При этом сигнале немедленно укрыться в приспособленных закрытых сооружениях или естественных укрытиях. Дома: выключить электрические приборы, газ, взять СИЗ, документы, необходимые вещи, запас продуктов, воды и покинуть помещение.

Сигнал "Отбой воздушной тревоги" подается для оповещения населения и личного состава формирований о несостоявшемся или прошедшем воздушном ударе. Речевое сообщение по СМИ и подвижными громкоговорящими установками. При этом сигнале: покинуть защитные сооружения и другие укрытия. Приступить к выполнению прежней деятельности или проведению аварийно - спасательных и других неотложных работ (АС и ДНР).

Сигнал "Радиационная опасность!" - подается для оповещения населения и личного состава формирований о непосредственной угрозе или обнаружении радиоактивного заражения. Необходимо прослушать речевое сообщение по СМИ. Дублируется звуковыми, световыми и другими средствами. При этом сигнале: надеть СИЗ органов дыхания (респиратор ПТМ, ВМП, противогаз) и верхнюю одежду. Укрыться в укрытиях.

Сигнал "Химическая тревога!" - подается для оповещения населения и личного состава формирований об угрозе или обнаружения химического или бактериологического заражения. Необходимо прослушать речевое сообщение по СМИ. Дублируется звуковыми, световыми и другими средствами. При этом сигнале: надеть СИЗ органов дыхания и кожи с последующим укрытием в приспособленных помещениях.
Для своевременного предупреждения населения и личного состава формирований создана территориальная система централизованного оповещения (город, район, объект экономики, организация, учреждение).

Литература:

1.Костович Д.Д., Цирулик Ю.А. Лабораторный практикум «Методика прогнозирования и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера». Тирасполь, 2002.
2.Костович Д.Д., Цирулик Ю.А., Дяговец Е.В. Безопасность и защита населения в условиях ЧС природного и техногенного характера. Учебно-методическое пособие. Часть I и II. Тирасполь, 2006.
3.Использованы материалы с сайта http://www.bti.secna.ru/

Тема урока: «Средства индивидуальной защиты (СИЗ)».

Цели: сформировать понятия о средствах индивидуальной зашиты; изучить классификацию СИЗ; подробно рассмотреть средства защиты органов дыхания и кожи.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) предназначены для защиты человека от радиоактивных и отравляющих веществ и бактериальных средств.

По своему назначению они делятся на средства защиты органов дыхания и средств защиты кожи.

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относят фильтрующие противогазы (общевойсковые, гражданские, детские, промышленные), изолирующие противогазы, респираторы и простейшие средства (см.приложение№1).

К средствам защиты кожи относят изолирующие костюмы (комбинезоны, комплекты), защитно-фильтрующую одежду, простейшие средства (рабочая и бытовая одежда), приспособленные определенным образом.

а) Средства защиты органов дыхания.

***Противогазы фильтрующие*:**

- для взрослого населения ГП – 7, ГП – 7В и ГП – 5 (5М);
- для детей:

а) до полутора лет – КЗД – 4 (камера защиты детская);

б) от 1,5 – 7 лет – ПДФ – ДА;

в) от 7 – 17 лет – ПДФ – ША (это Г-5 четырех меньших размеров).

Фильтрующий противогаз ГП-7 предназначен для защиты органов дыхания, лица и глаз человека от отравляющих, некоторых аварийно химически опасных веществ (АХОВ), радиоактивных и бактериальных веществ, а также различных вредных примесей, присутствующих в воздухе.

В состав комплекта фильтрующего противогаза ГП-7 входят:

- фильтрующе-поглощающая коробка;
- лицевая часть;
- не запотевающие пленки для очков;
- утеплительные манжеты (при t = -10С);
- гидрофобный трикотажный чехол;
- сумка противогаза.

Для расширения области применения по АХОВ и увеличения времени защитного действия противогаз может использоваться в комплекте с дополнительными патронами ДПГ –1 и ДПГ –3.

Дополнительные патроны.

Назначение: с целью расширения возможностей противогазов по защите от АХОВ для них введены дополнительные патроны (ДПГ-1 и ДПГ- 3).

Противогазы с фильтрующе-поглощающей коробкой ГП-7к и укомплектованные ДПГ-3 защищают от аммиака, хлора, диметиламина, нитробензола, сероводорода, сероуглерода, синильной кислоты, тетраэтилсвинца, фенола, фосгена, фурфурола, хлористого водорода, хлористого циана и этилмеркаптана. ДПГ-1 кроме того защищает от двуокиси азота, метила хлористого, окиси углерода и окиси этилена.

Применение: для использования по назначению дополнительные патроны необходимо привинтить к обычной фильтрующей коробке противогаза.

В комплект дополнительных патронов ДПГ-1 и ДПГ-3 входят соединительная трубка и вставка. Патрон имеет цилиндрическую форму и внешне похож на фильтрующе-поглощающую коробку ГП-5, ГП-7. С лицевой частью противогаза патрон связан с помощью соединительной трубки, для чего на один из концов навинчивается горловина.

Камера защитная детская (КЗД) предназначена для защиты детей в возрасте до 1,5 лет от ОВ, РВ и БС в интервале температур от $+30^0$ С до $–30^0$ С. Непрерывный срок пребывания ребенка в камере до 6 часов.

Изолирующие противогазы являются специальными средствами защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от любых вредных примесей, находящихся в воздухе, независимо от их свойств и концентраций.

Изолирующими противогазами обеспечиваются аварийно-спасательные подразделения ГО. Сейчас на оснащении формирований ГО стоят ИП-4 (4М) и ИП-5.

Респираторы и химические респираторы.

Респираторы применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли и от бактериальных средств (Р-2, Р-5 и др.)

Назначение

Респираторы представляют собой облегченное средство защиты органов дыхания от вредных газов, паров, аэрозолей и пыли. Респираторы получили широкое распространение в шахтах, на рудниках, на химически вредных и запыленных предприятиях при работе с удобрениями и ядохимикатами в сельском хозяйстве.

Принцип действия

Очистка вдыхаемого воздуха от парогазообразных примесей осуществляется за счет физико-химических процессов (адсорбции, хемосорбции, катализа), а от аэрозольных примесей - путем фильтрации через волокнистые материалы.

Классификация

Респираторы делятся на два типа:

1. Первый - это респираторы, у которых полумаска и фильтрующий элемент одновременно служат и лицевой частью.

2. Второй - очищает вдыхаемый воздух в фильтрующих патронах, присоединенных к полумаске.

По назначению респираторы подразделяются на:

1. Противопылевые защищают органы дыхания от аэрозолей различных видов. В качестве фильтров в противопылевых респираторах используют тонковолокнистые фильтрующие материалы.

2. Противогазовые - от вредных паров и газов.

3. Газо-пылезащитные - от газов, паров и аэрозолей при одновременном их присутствии в воздухе.

В зависимости от срока службы респираторы могут быть:

1. Одноразового применения (ШБ-1 “Лепесток”, “Кама”, У-2К Р-2), которые после отработки непригодны для дальнейшего использования. Одноразовые респираторы обычно противопылевые.

2. Многоразового использования (РПГ-67) предусмотрена смена фильтров., обычно газо-пылезащитные.

Газо-пылезащитные респираторы надежно защищают органы дыхания, если они правильно подобраны, удобно надеты и оголовье подогнано по голове.

В системе гражданской обороны наибольшее применение имеет респиратор **Р-2** и предназначен для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли.

Простейшие средства защиты органов дыхания обеспечивают защиту органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли и от бактериальных средств. Для защиты от ОВ они, как и респираторы, непригодны.

К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся противопыльные тканевые маски ПТМ –1 и ватно-марлевые повязки. Они изготавливаются самим населением и промышленностью (ПТМ-1).

<u>Ватно-марлевая повязка.</u>

Защищает основную часть лица от подбородка до глаз, изготавливается из ваты и марли (или только из ваты). Ватно-марлевая повязка может защищать от хлора, для этого она пропитывается 2% раствором питьевой соды, а пропитанная 5% раствором лимонной или уксусной кислоты — защищает от аммиака. Она одноразового употребления, после применения ее сжигают. Обычно ватно-марлевую повязку используют вместе с очками.

Противопыльная тканевая маска ПТМ-1.

Защищает практически все лицо (вместе с глазами), поверхность маски играет роль фильтра, корпус маски изготовлен из 4-х - 5-ти слоев ткани: верхний из неплотной ткани, нижний из плотной ткани (сатин, бязь). Крепление маски обеспечивает плотное прилегание ее к лицу. ПТМ-1 хранится в специальном мешочке и может повторно использоваться после дезактивации. Временно, но достаточно надежно может обеспечить защиту органов дыхания, от радиоактивной пыли (РП), вредных аэрозолей, особенно при отсутствии специальных средств защиты. Может временно защитить от хлора и аммиака.

Недостатки. Носят вспомогательный характер, могут использоваться лишь кратковременно, не защищают от высоких концентраций АХОВ.

б) Средства защиты кожи (СЗК)

По принципу защитного действия они делятся на *изолирующие* и *фильтрующие*.

Изолирующие СЗК изготавливаются из воздухонепроницаемых материалов, обычно специальной эластичной и морозостойкой прорезиненной ткани. Они могут быть герметичными и негерметичными. ***Герметичные СЗК*** закрывают все тело и защищают от паров и капель ОВ. ***Негерметичные*** только от капель ОВ. И те и другие СЗК также предохраняют кожные покровы и обмундирование от заражения РВ и БС.

СЗК оснащаются формирования ГО. На вооружении в настоящее время находится легкий защитный костюм Л-1, защитный фильтрующий комбинезон (ЗФО), общевойсковой защитный комплект (ОЗК).

Легкий защитный костюм Л-1.

Состоит из рубахи с капюшоном, брюк с чулками, двупалых перчаток, и подшлемника. Размеры Л-1 аналогичны размерам КИХ. Масса Л-1 3 килограмма. Л-1 обычно используется при ведении радиационной, химической и бактериологической разведки.

Общевойсковой защитный комплект. ОЗК

Состоит из плаща, чулок, перчаток. Размеры ОЗК аналогичны размерам КИХ. Масса 5 килограммов. Обычно используется при ведении радиационной, химической и бактериологической разведки, а также для защиты личного состава в условиях радиационного, химического и бактериологического заражения.

Подручные средства защиты кожи

К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь. Обычные накидки и плащи из хлорвинила или прорезиненной ткани, пальто из драпа, грубого сукна

или кожи хорошо защищают от радиоактивной пыли и бактериальных средств; они также могут защитить от капельножидких ОВ в течение 5-10 минут, ватная одежда защищает значительно дольше.

Для защиты ног используют сапоги промышленного и бытового назначения, резиновые боты, галоши, валенки с галошами, обувь из кожи и кожзаменителей.

Для защиты рук можно использовать резиновые или кожаные перчатки и брезентовые рукавицы. При использовании обычной одежды в качестве средства защиты для большей герметизации необходимо застегивать ее на все пуговицы, обшлага рукавов и брюк завязывать тесьмой, воротник поднимать и обвязывать шарфом.

Для более надежной защиты кожных покровов рекомендуется применять упрощенный защитный фильтрующий комплект, который при специальной пропитке может обеспечить защиту и от паров ОВ. Комплект может состоять из лыжного, рабочего или школьного, обычного мужского костюма или стандартного ватника (куртки и брюк), перчаток (резиновых, кожаных или пропитанных шерстяных, хлопчатобумажных), резиновых сапог промышленного и бытового назначения или резиновых бот с пропитанными чулками, валенок с калошами, обуви из кожи и кожзаменителей.

Одежда, которая берется для пропитки, должна полностью (герметично) закрывать тело человека. Наиболее доступным средством для пропитки одежды в домашних условиях являются растворы на основе синтетических моющих средств, применяемые для стирки белья, или же мыльно-масляная эмульсия.

Чтобы получить 2,5 л раствора, необходимого для пропитки одного комплекта, берут 0,5 л моющего вещества и 2 л подогретой до 40-50 С воды затем тщательно перемешивают до получения однородного раствора.

Для приготовления 2,5 л мыльно-масляной эмульсии берут 250-300 г измельченной хозяйственной мыльной стружки и растворяют в 2 л горячей воды. Когда мыло полностью растворится, добавляют 0,5 л минерального (картерного, трансформаторного масла) или растительного (подсолнечного, хлопкового) масла, перемешивают в течение пяти-семи минут и снова, перемешивая, подогревают до температуры 60-70 С, пока не получится однородная мыльно-масляная эмульсия. После пропитки всех частей комплекта их отжимают и сушат на открытом воздухе. Гладить пропитанную одежду горячим утюгом нельзя.

Одежда, пропитанная указанными растворами, не имеет запаха, не раздражает кожу и легко отстирывается. Пропитка не разрушает одежду и облегчает ее дегазацию и дезактивацию.

Простейшие средства защиты кожи надевают непосредственно перед угрозой поражения радиоактивными, отравляющими веществами или бактериальными средствами. После этого надевают противогаз (при радиоактивном или бактериально заражении можно использовать респиратор, маску ПТМ-1 или ватно-марлевую повязку), поднимают воротник куртки (пиджака) и шарфом завязывают его, надевают капюшон, головной убор, перчатки (рукавицы).

Выйдя из зараженного района, следует быстро снять одежду, соблюдая меры предосторожности, и при первой возможности, но не позднее чем через час, произвести ее обеззараживание. Обеззараженную и тщательно выстиранную одежду можно использовать в качестве защиты повторно, обработав пропиточным составом для защиты от отравляющих веществ.

Литература:

1. Бобок С.А., Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий. Учебное пособие для вузов по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности". - М.ГНОМ и Д, 2000. - 288 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С.В.Белов, А.В.Ильинская, А.Ф.Козьяков и др., Под общей редакцией С.В.Белова. - М.: Высшая школа, 1999. - 448 с.

3. "Учебник сержанта химических войск". Воениздат. М-1986г.

Тема урока: «Средства коллективной защиты (СКЗ)».

Цели: сформировать понятия о средствах коллективной защиты; подробно изучить убежища, противорадиационные укрытия, щели и их характеристики; рассмотреть о правилах поведения в укрытиях.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Средства коллективной защиты (СКЗ) — это защитные инженерные сооружения гражданской обороны. Они являются наиболее надежным средством защиты населения от оружия массового поражения и других современных средств нападения. Защитные сооружения в зависимости от их защитных свойств подразделяются на **убежища** (У) и **противорадиационные укрытия** (ПРУ). Кроме того, для защиты людей могут применяться простейшие укрытия (ПрУК) (см.приложение№2). **Убежища** — это специальные сооружения, предназначенные для защиты людей от поражающих факторов ядерного взрыва, отравляющих веществ, бактериальных (биологических) средств, **а также от высоких температур и вредных газов, образующихся при пожарах**. (см.приложение)

Убежища классифицируются по защитным свойствам, по вместимости, по месту расположения, по обеспечению фильтровентиляционным оборудованием, по времени возведения.

По защитным свойствам (от воздействия воздушной волны), убежища делятся на ***классы.***

По вместимости (количеству укрывающихся) убежища подразделяют на: ***малые*** – до 600 человек; ***средние*** – от 600 до 2000 человек и ***большие*** - свыше – 2000 человек.

По месту расположения убежища могут быть ***встроенными*** и ***отдельно стоящие.*** К встроенным относятся убежища, расположенные в подвальных и цокольных помещениях зданий, а к отдельно стоящим – расположенные вне зданий.

По времени возведения убежища бывают: построенные заблаговременно еще в мирное время и быстровозводимые, строящиеся при угрозе или возникновении ЧС.

Убежище состоит из основного и вспомогательных помещений. В основном помещении, предназначенном для размещения укрываемых, оборудуются двух- или трехъярусные нары — скамейки для сидения и полки для лежания. Вспомогательные помещения убежища — это санитарный узел, фильтровентиляционная камера, а в сооружениях большой вместимости — медицинская комната, кладовая для продуктов, помещения для обеспечения водой из артезианской скважины и дизельной электростанции. В убежище устраиваются, как правило, не менее двух входов (выходов); в убежищах

малой вместимости — вход (выход) и аварийный выход. Во встроенных убежищах входы могут делаться с лестничных клеток или непосредственно с улицы. Аварийный выход оборудуется в виде подземной галереи, оканчивающейся шахтой с оголовком или люком на незаваливаемой территории.
Наружная дверь делается защитно-герметической, внутренняя — герметической. Между ними располагается тамбур. В убежищах большой вместимости (более 300 человек) при одном из входов оборудуется тамбур-шлюз, который с наружной и внутренней сторон закрывается защитно-герметическими дверями, что обеспечивает возможность выхода из убежища без нарушения защитных свойств входа.
Система воздухоснабжения, как правило, работает в двух режимах: чистой вентиляции (очистка воздуха от пыли) и фильтро-вентиляции. В убежищах высшей категории и расположенных в пожароопасных районах может дополнительно предусматриваться режим полной автономности с регенерацией воздуха внутри убежища.
Системы энергоснабжения, отопления и канализации убежищ связаны с соответствующими внешними сетями. На случай их повреждения в убежище имеются переносные резервуары для хранения аварийного запаса воды, а также емкости для сбора нечистот.
Отапливаются убежища от общей отопительной сети.
В помещениях убежища имеются комплекты средств для ведения разведки, защитной одежды, спецодежды, средства тушения пожара, аварийный запас инструмента.
Противорадиационные укрытия (ПРУ) обеспечивают защиту людей от ионизирующих излучений при радиационном заражении местности. Кроме того, они защищают от светового излучения, проникающей радиации (в том числе и от нейтронного потока) и частично от ударной волны, а также от попадания на кожу и одежду людей радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных (биологических) средств.
Устраиваются ПРУ чаще всего в подвальных этажах зданий и других сооружений. В ряде случаев могут строиться отдельно стоящие быстровозводимые противорадиационные укрытия, для чего используются промышленные (сборные железобетонные элементы, кирпич, прокат) или местные (лесоматериалы, камни и т.п.) строительные материалы.
Под противорадиационные укрытия приспосабливают все пригодные для этой цели заглубленные помещения: подвалы, погребы (см.приложение), овощехранилища, подземные выработки и пещеры, а также помещения в наземных зданиях, имеющих стены из материалов, обладающих необходимыми защитными свойствами.
Для повышения защитных свойств в помещении заделывают оконные и дополнительные дверные проемы, насыпают слой грунта на перекрытия и делают, если нужно, грунтовую подсыпку снаружи у стен, выступающих над поверхностью земли. Герметизация помещений достигается: тщательной заделкой трещин, щелей и отверстий в стенах и потолке, в местах примыкания оконных и дверных проемов, ввода отопительных и водопроводных труб, подгонкой дверей и обивкой их войлоком с уплотнением притвора валиком из войлока или другой мягкой плотной ткани.
Укрытия вместимостью до 30 человек проветриваются естественным путем через приточный и вытяжной короба. Для создания тяги вытяжной короб делают на 1,5 — 2 м выше приточного. На наружных выводах вентиляционных коробах делают козырьки, а на вводе — плотно пригнанные заслонки, которые закрывают на время угрозы выпадения радиоактивных осадков. Внутреннее оборудование укрытий аналогично оборудованию убежища.
В приспосабливаемых под укрытия помещениях, не оборудованных водопроводом и канализацией, устанавливают бачки для воды из расчета 3 — 4 л на одного человека в сутки, туалет с выносной тарой или выгребной ямой. Кроме того, в укрытии устанавливают скамьи, стеллажи или лари для продовольствия. Освещение

осуществляется от наружной электросети или переносными электрическими фонарями. Защитные свойства противорадиационных укрытий от воздействия радиоактивных излучений оцениваются коэффициентом защиты (ослабления радиации), который показывает, во сколько раз доза радиации на открытой местности больше дозы радиации в укрытии, то есть во сколько раз ПРУ ослабляют действия радиации, а следовательно, дозу облучения людей. Защитные свойства некоторых помещений приведены ниже. Значения коэффициента ослабления радиации в зависимости от вида помещений могут быть следующими (табл. 2).

Таблица 2.

Вид помещения	Коэффициент ослабления
Внутренние помещения первого этажа одно- и двухэтажных зданий: с деревянными стенами с кирпичными стенами	2 5-7
Внутренние помещения верхних этажей (за исключением последнего) многоэтажных зданий	50
Подвальные помещения одно- и двухэтажных зданий: деревянных каменных	7-12 200 - 300
Средняя часть подвала многоэтажного дома	500 - 1000

Дооборудование подвальных этажей и внутренних помещений зданий повышает их защитные свойства в несколько десятков или даже сотен раз. Так, коэффициент защиты оборудованных подвалов деревянных домов повышается примерно до 100, каменных домов — до 1000. Необорудованные погреба ослабляют радиацию в 7 — 12 раз, а оборудованные — в 350 — 400 раз.

Правила поведения в укрытиях. Заполнение убежища (укрытия) производится организованно и быстро. В первую очередь пропускаются дети, женщины с детьми и престарелые люди. Они размещаются в отведенных для них местах.

Находящийся в укрытии обязан иметь с собой двухсуточный запас продуктов питания в полиэтиленовой упаковке, принадлежности для туалета, документы, минимум личных вещей и средства индивидуальной защиты.

Запрещается приносить в защитное сооружение легковоспламеняющиеся и сильно пахнущие вещества, громоздкие вещи, приводить домашних животных, ходить без надобности по помещениям, зажигать без разрешения керосиновые лампы, свечи, самодельные светильники. Находящиеся в укрытии обязаны выполнять все требования и указания командира и личного состава звена обслуживания.

Вывод людей из убежища (укрытия) производится после сигнала «Отбой» или по необходимости.

При завале основных выходов из убежища (укрытия) вывод производится через аварийный выход, а если его нет, предпринимаются меры по самостоятельному открыванию дверей и расчистке завала на выходе силами звена обслуживания и находящихся в укрытии людей.

Укрытия простейшего типа. К простейшим укрытиям относятся щели, открытые и перекрытые (см. приложение). Щели строятся самим населением с использованием подручных материалов.

Простейшие укрытия обладают достаточно надежными защитными свойствами. Так,

открытая щель в 1,2 — 2 раза снижает вероятность поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией, в 2 — 3 раза повышает защиту от облучения в зоне радиационного заражения. Перекрытая щель полностью защищает от светового излучения, снижает воздействие ударной волны — в 2,5 — 3 раза, а проникающей радиации и радиоактивного излучения — в 200 — 300 раз. Она предохраняет также от непосредственного попадания на одежду и кожу радиоактивных отравляющих веществ и биологических средств.

Место для строительства щелей выбирают на незаваливаемых участках, то есть расстояние до щели от наземных зданий должно на 15 — 20 м превышать их высоту, на территории, не затапливаемой талыми и дождевыми водами.

Щель первоначально устраивают открытой. Она представляет собой зигзагообразную траншею в виде нескольких прямолинейных участков длиной не более 15 м. Глубина — 1,8 — 2 м, ширина по верху — 1,1 — 1,2 м, по дну — до 0,8 м. Длина щели определяется из расчета 0,5 — 0,6 м на одного человека. Обычная вместимость щели 10 — 15 человек, наибольшая — 50 человек.

Строительство щели начинают с разбивки и трассировки (обозначения) ее плана на местности. Вначале провешивают базисную линию, на ней откладывают общую длину щели. Затем влево и вправо откладывают половинные размеры ширины щели по верху. В местах изломов забивают колышки, между ними натягивают трассировочные шнуры и отрывают канавки глубиной 5 — 7 см.

Отрывку начинают не по всей ширине, а несколько отступив внутрь от линии трассировки. По мере углубления постепенно подравнивают откосы щели и доводят ее до требуемых размеров.

В дальнейшем стенки щели укрепляют досками, жердями, камышом или другими подручными материалами. Затем щель перекрывают бревнами, шпалами или малогабаритными железобетонными плитами, а поверх кладут слой гидроизоляции, применяя толь, рубероид, хлорвиниловую пленку, или укладывают слой глины, а затем слой грунта толщиной 50 — 60 см.

Вход делают с одной или двух сторон под прямым утлом к щели и оборудуют герметичной дверью и тамбуром, отделяя занавесом из плотной ткани место для укрываемых. Для вентиляции оборудуют приточный и вытяжной короба (или один вытяжной). Вдоль пола прорывают дренажную канавку с водосборным колодцем, расположенным при входе в щель.

Литература:

1. Руководство по эксплуатации индивидуальных средств защиты". Воениздат. М-1988г.
2. "Гражданская оборона". Воениздат. М-1984г.
3. Емельянов В.М., Коханов В.Н., Некрасов П.А. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. - М.: Академический проект, 2003.

Тема урока: «Основы организации и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ».

Цели: сформировать понятия об аварийно-спасательных и других неотложных работах (АСДНР); изучить классификацию (АСДНР); рассказать за счет чего достигается успешное проведение АСДНР.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР) — совокупность первоочерёдных работ в зоне ЧС, заключающихся в спасении и оказании помощи людям, локализации и подавлении очагов поражающих воздействий, предотвращении возникновения вторичных поражающих факторов, защите и спасении материальных и культурных ценностей. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы проводятся формированиями гражданской обороны с целью:

- спасения людей и оказания помощи пораженным,
- локализации аварий и устранения повреждений, препятствующих проведению спасательных работ,
- создания условий для последующего проведения восстановительных работ.

Для организации более эффективного управления проведением аварийно-спасательных и других неотложных работ с учетом их характера и объема, рационального использования имеющихся сил и средств на территории объекта определяются места работ, учитывая особенности территории объекта, характер планировки и застройки, расположение защитных сооружений и технологических коммуникаций, а также транспортных магистралей. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы имеют различное содержание, но проводятся, как правило, одновременно.

К аварийно-спасательным работам относят:

- разведку маршрутов движения формирований и участков предстоящих работ;
- локализация и тушение пожаров на путях движения формирований и участках работ;
- розыск пораженных и извлечение их из завалов, поврежденных и горящих зданий, загазованных, задымленных и затопленных помещений;
- подача воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденной вентиляцией;
- вскрытие разрушенных, поврежденных и заваленных защитных сооружений, спасение находящихся там людей;

- оказание первой медицинской помощи пораженным и эвакуация их в лечебные учреждения;
- вывоз (вывод) населения из опасных мест в безопасные районы;
- санитарная обработка людей, обеззараживание их одежды, территории, сооружений, техники, воды и продовольствия.

Для обеспечения успешного проведения спасательных работ в очаге поражения проводятся **другие неотложные работы.** К ним относятся:

- прокладка колонных путей и устройство проездов (проходов) в завалах и на зараженных участках;
- локализация аварий на коммунально-энергетических и технологических сетях;
- укрепление или обрушение угрожающих обвалом конструкций зданий (сооружений) на путях движения к участкам проведения работ.

При ведении аварийно-спасательных и других неотложных работ в очагах поражения, образовавшихся в результате военных действий, дополнительно проводятся:

- обнаружение, обезвреживание и уничтожение не взорвавшихся боеприпасов в обычном снаряжении;
- ремонт и восстановление поврежденных защитных сооружений.

Одновременно могут проводиться и такие работы, как

- обеззараживание очагов поражения;
- сбор материальных ценностей;
- обеспечение питанием нуждающегося в нем населения;
- утилизация зараженного продовольствия и другие работы, направленные на предотвращение возникновения эпидемии.

Успешное проведение АСДНР достигается:

- заблаговременной подготовкой органов управления и сил к ведению указанных работ (в т.ч. заблаговременным всесторонним изучением особенностей вероятных действий (участков и объектов работ), а также маршрутов ввода сил);
- приведением в готовность и созданием в короткие сроки необходимой группировки сил, быстрым вводом ее в зоны ЧС;
- своевременной организацией и непрерывным ведением эффективной разведки зоны ЧС, участков (объектов) работ;
- непрерывным и твердым управлением, принятием оптимального решения, поддержанием устойчивого взаимодействия и всестороннего обеспечения действий подразделений (формирований) и жизнеобеспечения пострадавших;
- применением эффективных способов и технологий ведения АСДНР;
- неуклонным выполнением правил безопасности ведения АСДНР, с учетом характера обстановки, выполняемой задачи и применяемой технологии.
- Руководство работами по ликвидации ЧС
- руководство всеми силами и средствами, привлеченными к ликвидации ЧС, и организацию их взаимодействия осуществляют руководители ликвидации ЧС (РЛЧС);

- руководители АСС, АСФ, прибывшие в зоны ЧС первыми, принимают на себя полномочия РЛЧС и исполняют их до прибытия РЛЧС, определенных:
- законодательством ПМР;
- планами предупреждения и ликвидации ЧС;
- назначенных органами государственной власти, органами местного самоуправления, руководителями организаций, к полномочиям которых отнесена ликвидация данных ЧС;
- решения РЛЧС, направленные на ликвидацию ЧС, являются обязательными для всех граждан и организаций, если иное не предусмотрено законодательством ПМР;
- никто не вправе вмешиваться в деятельность РЛЧС по руководству работами по ЛЧС, иначе как отстранив их в установленном порядке от исполнения обязанностей и приняв руководство на себя или назначив другое должностное лицо.

Литература:

1. Белов С.В. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М.: ВАСОТ. 1993.

2. Долин П.А. Ликвидация чрезвычайной ситуации. М., Энергоиздат, 1992

3. Леонтьева И.Н., Гетия А.Л. Безопасность жизнедеятельности. М.: 1998

4. Морозова Л.Л., Сивков В.П. Безопасность жизнедеятельности. Ч. 1.- М.: ВАСОТ. 1993.

5. Осипов В.И. Природные катастрофы на рубеже XX1 века / В.И. Осипов // Вестн. РАН. - 2001. - N: 4.

Тема урока: «Обеззараживание».

Цели: изучить основные способы обеззараживания; подобно рассмотреть обеззараживание зданий, поверхностей, территорий; рассказать о некоторых обеззараживающих растворах и про технику которая применяется при обеззараживании.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Способы и порядок проведения работ по обеззараживанию.

Дезактивация территории, рабочего места и квартиры проводится двумя способами - механическим и физико-химическим. При частичной дезактивации обычно применяется механический способ, который основывается на удалении радиоактивной пыли с поверхностей зараженных объектов. Физико-химический способ применяется при проведении полной дезактивации и основывается на различных физико-химических процессах смывания радиоактивных веществ с зараженной поверхности растворами моющих средств.

Дегазация территории, рабочего места, квартиры, как частичная, так и полная, производится тремя способами: химическим, физико-химическим и механическим. Химический способ заключается в том, что при воздействии дегазирующего вещества на отравляющие вещества (ОВ) происходит химическая реакция с образованием нетоксичных соединений. Физико-химический способ заключается в удалении ОВ с зараженных объектов путем растворения, испарения или сорбции. Механический способ сводится к удалению ОВ, находящихся на поверхности территории объекта, путем срезания или засыпки грунта.

Дезинфекция зараженных объектов производится двумя способами: химическим и физическим.

Химический способ основан на применении дезинфицирующих растворов, обладающих свойствами уничтожать болезнетворные микробы и токсины. Физический способ заключается в разрушении болезнетворных микробов под воздействием высокой температуры.

В случае одновременного заражения радиоактивными веществами, ОВ и бактериальными средствами порядок и последовательность проведения способов обеззараживания следующие. Сначала проводят дегазацию, которая одновременно выполняет некоторые

функции дезинфекции и частичной дезактивации, а затем по мере необходимости после дозиметрического контроля полную дезактивацию.

Обеззараживание территории.

Дезактивации, дегазации и дезинфекции подвергаются только ограниченные и наиболее важные участки территории, дороги, проходы и отдельные участки местности.

Дезактивацию территории (приусадебного участка) можно проводить несколькими способами.

Смывание радиоактивных веществ водой производят при дезактивации улиц и дорожек с твердыми искусственными покрытиями. Струя воды должна встречаться с дезактивирующей поверхностью в 4-6 м от брандспойта. Если покрытие имеет трещины, углубления, надо уменьшить это расстояние, при наличии ровной и гладкой поверхности - увеличить до 8-9 м. Это повысит производительность.

Срезание и удаление зараженного слоя грунта (снега) производят при дезактивации участков местности и дорожек без твердого покрытия. Применяют этот способ при устройстве проездов и проходов. Грунт срезают на глубину 5-10 см, укатанный снег - 6 см, рыхлый снег - до 20 см, после чего зараженный грунт или снег отбрасывают в сторону. При этом для снижения уровней радиации в 5 раз ширина дезактивируемой полосы должна составлять 35 м, а для снижения уровней радиации в 10 раз - 90 м.

Засыпку (изоляцию) зараженной поверхности слоем незараженного грунта или материала производят для проходов и проездов. При этом из земли, песка, шлака, щебня и других незараженных веществ создают плотный слой изолирующего материала толщиной 8-10 см. Чтобы не было пыли, слой изолирующего материала рекомендуется увлажнять водой.

При дегазации и дезинфекции территории, участка применяют химические и физические способы.

Химические способы. Дегазацию и дезинфекцию поливкой дегазирующими растворами выполняют авторазливочными станциями, поливочно-моечными, сельскохозяйственными и другими машинами, равномерно разбрызгивая дегазирующие растворы.

Механические способы дегазации дезинфекции территории, участка включают срезание и удаление зараженного слоя грунта или снега, изоляцию слоем незараженного материала и устройство настилов. Механические способы практически такие, как при дезактивации.

Дезинсекцию территории или отдельных участков местности производят опрыскиванием растворами и эмульсиями инсектицидных препаратов, а также опылением дустами этих препаратов.

Обеззараживание зданий и сооружений

При оценке объема предстоящих работ по дезактивации, дегазации и дезинфекции административных, хозяйственных и жилых зданий, различного рода построек и сооружений городского и промышленного характера обычно руководствуются теми же соображениями, что и при обеззараживании территории.

Обеззараживание зданий и сооружений проводится в ограниченных объемах и только в тех случаях, когда их сильная зараженность исключает или затрудняет выполнение важных и неотложных работ

При всех других обстоятельствах сооружения и зараженные объекты оставляют на естественное обеззараживание. Во многих случаях это возможно после вывода населения из зараженных районов, введения охранных режимов и ограничения передвижения людей.

Способы дезактивации зараженных поверхностей, зданий и сооружений

Обмывание струей воды под давлением выполняют с помощью пожарных машин, приспособленных поливочно-моечных и сельскохозяйственных машин, мотопомп и многих других технических средств, обеспечивающих подачу воды под давлением. Обработку зданий и сооружений обычно начинают с верхних конструкций. Далее обмывают стены и нижние этажи. Особо тщательно промывают двери, окна, балконы.

При обмывании зараженных поверхностей струей воды под давлением норма расхода воды должна быть не менее 3 л/м2. Степень зараженности при этом обычно удается снизить до 50%.

Обработку растворами моющих средств производят, обмывая зараженные поверхности водными растворами поверхностно-активных веществ (ОП-7, ОП-10 и пр.) с одновременным протиранием щетками. Для нанесения моющих растворов на дезактивируемую поверхность пользуются станциями АРС, сельскохозяйственными опрыскивателями, индивидуальными комплектами для дегазации автомобиля, приборами РДП, гидропультами и другими машинами и приборами.

Обработку зараженных поверхностей зданий и сооружений моющими растворами и рецептурами производят также газожидкостным методом при помощи сельскохозяйственных вентиляторных опрыскивателей или более простых, приборов, работающих от выхлопных газов двигателя внутреннего сгорания.

При обработке этим методом газо-капельный поток образует на обрабатываемой поверхности жидкостную пленку, и в результате движения этой пленки и ударного действия капель имеющиеся загрязнения удаляются. Норма расхода моющих растворов и рецептур около 1,5 л/м2.

По сравнению с другими видами обработки эти способы дают лучшие результаты обеззараживания, но трудоемки и малопроизводительны. Кроме того, эти методы дезактивации не всегда доступны для широкого применения, так как нуждаются в специальной технике и относительно дефицитных моющих препаратах.

Обработка моющими составами, содержащими агрессивные вещества, отличается от обработки моющими растворами только составом дезактивирующего раствора, в который дополнительно вводят кислоты, окислители и комплексообразующие вещества.

Дезактивация вакуумированием производится мощными пылесосами промышленного типа, снабженными соответствующими фильтрами. Этот способ применяют на промышленных предприятиях для обработки сооружений из любых материалов, в том

числе из пористых; бетона, кирпича, дерева других, имеющих сухие незамасленные поверхности, загрязненные радиоактивной пылью.

Преимущество дезактивации вакуумированием в том, что сухие радиоактивные частицы удаляют с поверхностей материалов непосредственным отсасыванием без воды и водных растворов, часто способствующих проникновению радиоактивных веществ в трещины, пазы и поры обрабатываемого материала. Однако этот способ требует специального оборудования и применим для обработки только сухих чистых поверхностей.

Пескоструйную обработку осуществляют пескоструйными аппаратами, применяемыми в промышленности и строительном деле. Их можно использовать для дезактивации окрашенных поверхностей, пористых материалов, ржавых и загрязненных металлических конструкций.

При пескоструйной обработке со скоростью 1 м2 в 2-2,5 мин. можно практически полностью удалить радиоактивные вещества с обрабатываемых поверхностей. Однако этот способ дезактивации малопроизводителен, дорог и сопряжен с опасностью заражения людей и соседних объектов от разлетающегося песка и аэрозолей.

Скалывание, соскабливание и строгание зараженного слоя материалов осуществляют при помощи пневматических отбойных инструментов, специальных вращающихся резцов или вручную. Зараженный слой можно удалить с бетона, кирпича, дерева и других материалов. При снятии слоя толщиной 0,5-1,0 см достигается полная дезактивация. Этот способ, так же как пескоструйная обработка, может иметь лишь ограниченное применение.

Дегазация и дезинфекция зараженных поверхностей зданий или сооружений

Дегазацию и дезинфекцию зараженных поверхностей зданий или сооружений осуществляют следующим образом.

Кашицами дегазирующих веществ обрабатывают зараженные поверхности зданий и сооружений. Свежеприготовленные кашицы хлорной извести и ДТС ГК наносят на зараженные поверхности равномерным слоем при помощи кистей, щеток или веников в количестве 1-1,5 л/м2.

Вертикальные поверхности из бетона, кирпича, дерева для лучшего прилипания кашицы предварительно смачивают водой. Далее кашицу на зараженной поверхности перетирают в течение 2-3 мин кистями, щетками. Через 30 мин смывают водой. Затем на обрабатываемую поверхность наносят свежую кашицу, которую также после 30-минутной выдержки смывают.

При обеззараживании каменных, деревянных и других поверхностей зданий и сооружений, на которые хлоративные вещества не оказывают коррозирующего и разрушающего действия, кашицу можно наносить один раз и, не смывая, оставлять ее на продолжительный срок.

При дезинфекции зданий и сооружений двукратная обработка кашицей хлорной извести и ДТС ГК обязательна.

Суспензиями и растворами дегазирующих (дезинфицирующих) веществ орошают и или обрызгивают поверхности зданий и сооружений при помощи разнообразных машин и приборов, имеющих необходимые насадки и распылители, а также газо-жидкостным методом.

Для дегазации зданий и сооружений, зараженных V-газами, применяют 1-1,5%-ные водные суспензии ДТС ГК и дегазирующий раствор ©1. При заражении ОВ типа зомана используют водные суспензии ДТС ГК и хлорной извести (содержащие соответственно 7-8% и 5-6% активного хлора), дегазирующий раствор ©2-ащ (©2-бщ), а также водные растворы едкого натра, сернистого натрия и аммиака.

При дегазации объектов, зараженных ОВ типа иприта, применяют водные суспензии ДТС ГК и хлорной извести с содержанием активного хлора 7-8 и 5-6% и дегазирующий раствор ©1.

Способы дегазации и дезинфекции с использованием перечисленных веществ и рецептур наиболее надежны, но не всегда доступны. Так, дегазирующие растворы ©1 и ©2-ащ (©2-бщ), растворы формальдегида и монохлорамина относительно дороги и дефицитны. Поэтому их можно применять только в ограниченных масштабах для обеззараживания наиболее важных зданий и сооружений.

В населенных пунктах наряду с перечисленными приемами и средствами дегазации и дезинфекции можно применять и другие. Например, вместо специальных растворов для дегазации поверхностей зданий и сооружений, особенно при заражении ОВ типа зарина, можно применять кашицы и суспензии гашеной извести или водные щелочные растворы из некоторых производственных отходов. Поверхности зданий и сооружений обрабатывают также струей пара и горячей воды или обильно обмывают струей холодной воды под давлением, как при дезактивации. Однако эти способы не всегда обеспечивают полноту обеззараживания и по эффективности уступают способам, основанным на применении активнодействующих веществ.

Следует помнить, что при всех условиях процессы дегазации зданий и сооружений носят главным образом поверхностный характер. Поэтому, так же как и при обеззараживании территории, в первые часы после обработки необходимо соблюдать меры предосторожности.

Наружные поверхности сооружений, которые нельзя оставить на естественное обеззараживание из-за опасности поражения людей (радиация, испарения ОВ и т. д.), обрабатывают в определенной последовательности.

Все зараженные сточные воды и отработанные растворы подлежат обязательному сбросу в канализацию. Если ее нет, то подготавливают стоки и отводят их к ямам, канавам, балкам, где сточные воды не могут растекаться. Предварительно их обрабатывают дегазирующими или дезинфицирующими веществами.

При подготовке к обработке наружных поверхностей зданий и сооружений машины и приборы, предназначенные к использованию при обеззараживании, устанавливают на предварительно обеззараженные и подготовленные площадки с наветренной стороны от объекта обработки. Площадки должны иметь источники воды и обеспечиваться емкостями и инвентарем для приготовления рабочих растворов. Возможен также подвоз

необходимых растворов и материалов с пунктов материально-технического обеспечения, развертываемых в других местах. Расстояние между рабочей площадкой и обрабатываемым объектом зависит от длины шлангов, мощности и дальности струи подаваемых растворов, от удобства работы, возможности обработки наибольшей поверхности зданий и сооружений без перемещения машин и приборов и, наконец, от условий безопасности для участвующих в работах.

Внутренние поверхности помещения зданий и сооружений обеззараживают, когда они оказываются зараженными радиоактивной пылью или аэрозольными частицами отравляющих веществ и бактериальных средств, которые могут проникать через разбитые окна, поврежденные двери, стены и другие конструкции или занесены людьми с одеждой и обувью. Степень зараженности помещений значительно ниже, чем снаружи, но для обеспечения полной безопасности необходимо обеззаразить их.

При дезактивации, дегазации и дезинфекции служебных и жилых помещений, где обильное использование воды и рабочих растворов нежелательно, зараженные поверхности смачивают и обрызгивают моющими или дегазирующими (дезинфицирующими) растворами. Одновременно их протирают щетками, кистями, ветошью. После этого обрабатываемые поверхности промывают чистой водой и еще раз протирают чистой ветошью. Перед обеззараживанием легкие вещи из помещений выносят и обрабатывают отдельно, а громоздкие обеззараживают одновременно с помещением.

При этих условиях обработки помещений в последнюю очередь обрабатывают пол. Если степень заражения незначительна, полы можно протереть древесными опилками, мелкими стружками или другими пористыми измельченными материалами, предварительно смоченными моющими или дегазирующими (дезинфицирующими) растворами.

Все отходы и смывные воды после обработки помещений необходимо выносить в специально отведенные места или спускать в канализацию.

При выполнении работ по обеззараживанию помещений удобно и безопасно пользоваться щетками (швабрами) на длинных ручках, которые легко изготовить из подручных средств.

Если возникает необходимость в дезактивации мебели и мягкого бытового имущества, то их протирают влажной ветошью, вытряхивают, выколачивают, чистят пылесосами или щетками вне помещений.

Литература:

1. Акимов Н.И., Ильин В.Г. Гражданская оборона на объектах сельскохозяйственного производства. М., “Колос”, 1984
2. Атаманюк В.Г., Ширшев Л.Г., Акимов Н.И. Гражданская оборона. М., “Высшая школа”, 1986
3. Николаев Н.С., Дмитриев И.М. Гражданская оборона на объектах агропромышленного комплекса. М., “Агропромиздат”, 1990
4. Использованы материалы с сайта http://www.bti.secna.ru

Тема урока: «Санитарная обработка людей».

Цели: подробно изучить виды санитарной обработки людей; рассмотреть способы частичной и полной санитарной обработки людей.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Санитарная обработка людей.

Санитарную обработку проводят для предупреждения или максимально возможного ослабления поражения людей, в первую очередь в тех случаях, когда степень зараженности поверхности тела превышает допустимые уровни. Санитарная обработка сопровождается, как правило, дезактивацией, дегазацией или дезинфекцией одежды, обуви и средств индивидуальной защиты.

В зависимости от условий, характера заражения и наличия соответствующих средств санитарная обработка людей бывает частичная и полная

Частичная санитарная обработка.

Частичная санитарная обработка носит обычно характер предварительной меры перед более тщательной полной санитарной обработкой, и ее обязательно проводят после выхода (вывода) людей из зараженного района. При радиоактивном заражении частичная санитарная обработка заключается в обмывании незараженной водой рук, лица, шеи и других открытых участков тела, а также в полоскании и промывании полости рта и носа.

Перед тем как приступить к частичной санитарной обработке, сначала производят частичную дезактивацию одежды, обуви и имеющихся средств индивидуальной защиты. Для этого осторожно снимают плащи, накидки, пальто или другую верхнюю одежду и очищают ее от радиоактивной пыли вытряхиванием, выколачиванием и обметанием подручными средствами. Вслед за этим протирают или обмывают водой обувь. После завершения частичной дезактивации одежды, обуви и защитных средств снимают противогазы, респираторы или другие применявшиеся средства защиты органов дыхания. Лицевые части и коробки противогазов тщательно протирают и укладывают в предварительно очищенные противогазовые сумки.

Далее приступают к непосредственному проведению санитарной обработки открытых участков тела. В первую очередь как можно лучше моют чистой водой загрязненные в

процессе дезактивации руки, а затем тщательно умываются, промывая лицо, шею, глаза и ушные раковины. Для удаления радиоактивной пыли, попавшей в полость рта и носоглотки, промывают нос водой и несколько раз прополаскивают рот незараженной водой.

В случае отсутствия или наличия опасной зараженности воды частичную санитарную обработку следует проводить с помощью других доступных средств. Так, загрязненные радиоактивными веществами руки, лицо и открытые участки тела осторожно, без особых усилий обмахивают и протирают носовым платком, чистой тканью, травой, листьями и другими подручными материалами. При заражении отравляющими веществами частичная санитарная обработка заключается в дегазации ОВ, которые попали на кожные покровы, одежду, обувь и средства защиты.

Общий порядок частичной санитарной обработки и частичной дегазации одежды почти не отличается от того порядка, который рекомендован на случай радиоактивного заражения. Частичную обработку в зараженном районе выполняют, не снимая противогаза и других средств защиты. После же выхода из очага поражения сначала дегазируют одежду, обувь и средства индивидуальной защиты, затем снимают противогаз и проводят частичную санитарную обработку. Лучшим средством для проведения частичной санитарной обработки следует считать индивидуальный противохимический пакет. Габариты и форма пакета удобны для его практического применения и ношения в кармане сумки противогаза. Пакет предназначен для дегазации ОВ на открытых участках кожи (лице, шее, руках) и отдельных частях одежды (воротнике, манжетах). Кроме того, возможна в отдельных случаях дегазация лицевой части противогаза и мелких деталей и предметов, которые представляют опасность.

При пользовании индивидуальными противохимическими пакетами всегда следует помнить, что в первую очередь нужно обрабатывать зараженные участки кожных покровов и только после этого одежду и средства защиты. Если нет индивидуальных противохимических пакетов, частичную санитарную обработку и удаление отравляющих веществ проводят всеми доступными мерами с использованием имеющихся подручных средств. Простейшие способы частичной санитарной обработки и дегазации состоят в том, что сначала открытые участки кожи и одежды промывают водой или протирают чистым песком, землей, снегом. Подобная обработка не обеспечивает полной дегазации, но способствует снижению степени поражения.

При заражении болезнетворными микробами и токсинами частичную санитарную обработку по возможности должны проводить сразу же после установления факта заражения или выхода из зараженного района. Одежду, обувь и средства защиты обметают вениками, травой, обмывают или протирают влажной ветошью, водой, снегом. Далее жидкостью из индивидуального противохимического пакета сначала обрабатывают лицевую часть и коробку противогаза, а потом протирают руки, лицо и шею. Если пакета нет, частичную санитарную обработку можно проводить незараженной водой, лучше с мылом и добавкой дезинфицирующих веществ.

Полная санитарная обработка.

Полная санитарная обработка, также как и частичная, заключается в удалении радиоактивных и отравляющих веществ или бактериальных средств, но в отличие от нее носит характер заключительной меры профилактики поражения людей и сохранения их

работоспособности. Ее выполняют более тщательно, при этом обрабатывают не только отдельные зараженные участки кожи, но и всю поверхность тела водой с мылом и мочалкой. Полную санитарную обработку в обязательном порядке должны проходить все люди, которые находились на зараженной территории. Полная санитарная обработка людей проводится, как правило, в предварительно оборудованных стационарных обмывочных пунктах, банях, душевых павильонах, санитарных пропускниках или на специально развертываемых для этой цели площадках с использованием передвижных средств.

При благоприятных летних условиях полную санитарную обработку проводят на открытых проточных водоемах или на реке. Люди, пришедшие в зараженной одежде и нуждающиеся в полной санитарной обработке, направляются в раздевалки, где снимают и передают свою одежду в специально оборудованное помещение для сбора загрязненной одежды и подготовки ее к обеззараживанию. Далее все прибывшие проходят в помещение, где медицинский персонал, осматривает пораженных, помогает им в обработке слизистых оболочек глаз, носа и рта, а также оказывает нуждающимся необходимую медицинскую помощь. При входе в душевое отделение люди получают мыло и мочалки из мягких материалов или ветошь. На каждого расходуется примерно 40 г мыла и 30-35 л воды, подогретой до 38-40оС.

Санитарная обработка длится не более 30 мин (раздевание 5 мин, мытье под душем 15 мин и одевание 10 мин). После обмывания люди переходят в помещение для одевания, где подвергаются повторному медицинскому осмотру, а при радиоактивном заражении - дозиметрическому контролю. Если в этом случае остаточная зараженность людей окажется выше допустимой, то их возвращают обратно в душевую, где они проходят повторное обмывание.

В помещении для одевания люди, прошедшие санитарную обработку, получают свою обеззараженную одежду, обувь, одеваются и уходят из стационарного обмывочного пункта, не встречаясь с потоком людей, направляющихся на пункт санитарной обработки. В тех случаях, когда сложность и продолжительность режимов обеззараживания одежды исключают возможность ее своевременного возвращения людям, прошедшим санитарную обработку, выдают чистое белье, халаты, тапочки и другие предметы одежды из запаса стационарных обмывочных пунктов (обменный фонд). Санитарная обработка людей, зараженных радиоактивными и отравляющими веществами или бактериальными средствами и имеющих ранения, ожоги, контузии и другие повреждения, организуется медицинской службой гражданской обороны в ее формированиях.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. проф. Э.А. Арустамова. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2004.
2. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник / ГУУ. М., 2000.
3. Атаманюк В.Г., Ширшев А.Г., Акимов Н.И, Гражданская оборона. Учебник для ВУЗов М., 1986.
4. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие. М.: ИВЦ «Маркетинг», 1999.
5. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://www.bti.secna.ru/

Тема урока: «Эвакуация населения».

Цели: сформировать понятия о рассредоточении, эвакуации населения, загородной зоне; изучить виды эвакуации; рассмотреть какие люди подлежат рассредоточению.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

В условиях неполной обеспеченности защитными сооружениями рабочих, служащих и остального населения городов, отнесенных к группам по гражданской обороне, и других населенных пунктов, являющихся вероятными объектами поражения потенциального противника, проведение эвакуационных мероприятий по вывозу (выводу) населения этих городов и размещению его в загородной зоне является основным (необходимым) способом его защиты от современных средств поражения.

В целях организованного проведения эвакуационных мероприятий в максимально сжатые (короткие) сроки планирование и всесторонняя подготовка их производятся заблаговременно (в мирное время), а осуществление – в период перевода гражданской обороны с мирного на военное положение, при угрозе применения потенциальным противником средств поражения или в условиях начавшейся войны (вооруженного конфликта).

Рассредоточение – это комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) из категорированных городов и размещение в загородной зоне для проживания и отдыха рабочих и служащих объектов экономики, производственная деятельность которых в военное время будет продолжаться в этих городах.

Эвакуация населения – это комплекс мероприятий по организованному вывозу всеми видами имеющегося транспорта и выводу пешим порядком населения из категорированных городов и размещению его в загородной зоне.

Загородная зона - это территория в пределах административных границ субъектов Российской Федерации, располагающаяся вне зон возможных разрушений, возможного опасного радиоактивного заражения, возможного опасного химического заражения, возможного катастрофического затопления, вне приграничных районов, заблаговременно подготовленная для размещения эвакуируемого населения по условиям его первоначального жизнеобеспечения.

Рассредоточению подлежат рабочие и служащие:

- уникальных (специализированных) объектов экономики, для продолжения работы которых соответствующие производительные базы в загородной зоне отсутствуют или располагаются в категорированных городах;
- организаций, обеспечивающих производство и жизнедеятельность объектов категорированных городов (городских энергосетей, объектов коммунального хозяйства, общественного питания, здравоохранения, транспорта и связи, органов государственной власти субъектов Республики, органов местного самоуправления).

Рассредоточиваемые рабочие и служащие размещаются в ближайших к границам категорированных городов районах загородной зоны вблизи железнодорожных, автомобильных и водных путей сообщения

Эвакуации подлежат: рабочие и служащие с неработающими членами семей объектов экономики, деятельность которых в соответствии с мобилизационными планами не прекращается в военное время и может быть продолжена на новой базе, соответствующей их производственному профилю и расположенной в загородной зоне, крайне необходимое оборудование и документы, без которых невозможно возобновление деятельности на новой базе; рабочие и служащие с неработающими членами семей объектов экономики, прекращающих свою деятельность в военное время, а также нетрудоспособное и не занятое в производстве население.

Общая эвакуация – проводится на территории страны или на территории нескольких субъектов и предполагает вывоз (вывод) всех категорий населения, за исключением нетранспортабельных больных, обслуживающего их персонала и лиц, имеющих мобилизационные предписания.

Частичная эвакуация – проводится до начала общей эвакуации при угрозе воздействия современными средствами поражения потенциального противника без нарушения действующих графиков работы транспорта. При частичной эвакуации вывозится нетрудоспособное и не занятое в производстве и в сфере обслуживания население (студенты, учащиеся школ-интернатов и профессионально-технических училищ, воспитанники детских домов, подведомственных детских садов и прочих детских учреждений, пенсионеры, содержащиеся в домах инвалидов и престарелых, - совместно с преподавателями, обслуживающим персоналом и членами их семей).

Для выполнения задач по эвакуации и рассредоточения создаются необходимые эвакуационные органы:

- эвакуационная комиссия;

- сборный эвакуационный пункт;

- приемные эвакуационные пункты;

- промежуточные пункты эвакуации.

Назначение и задачи, решаемые этими органами будут изучены в дальнейшем.

Несколько слов об **экстренной эвакуации.**

Экстренная эвакуация значительно отличается от той, о которой уже шла выше речь. Экстренная эвакуация вызывается обычно какими-то быстротечными, чрезвычайными ситуациями, их масштабы большей частью носят ограниченный характер, но не всегда.

В наших условиях экстренная эвакуация может быть осуществлена при угрозе или возникновении на объектах школы пожара, оползня, наличия данных об угрозе совершения теракта и т.д.

Литература:

1.Защита от оружия массового поражения. Воениздат, 1989 г.

2.Отравляющие вещества. Воениздат, 1990 г.

3. «Гражданская оборона» Н.И.Акимов, М.Л.Василевский, И.Д.Марков,

Л.П.Русман, М.П.Умнов, -М:1969.

Тема урока: «Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля».

Цели: изучить для чего предназначаются дозиметрические приборы; рассмотреть классификацию дозиметрических приборов; рассказать подробно о некоторых войсковых дозиметрах.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

За последние 30 - 40 лет в связи с бурным развитием электроники созданы новые современные приборы для регистрации всех видов ионизирующего излучения, что оказало существенное влияние на качество и достоверность измерений. Повысилась надежность средств измерения, значительно снизились энергопотребление, габариты, масса приборов, повысилось разнообразие и расширилась сфера их применения (см.приложение№3).

Дозиметрические приборы предназначаются для:

1. контроля облучения - получения данных о поглощенных или экспозиционных дозах излучения людьми и сельскохозяйственными животными;

2. контроля радиоактивного заражения радиоактивными веществами людей, сельскохозяйственных животных, а также техники, транспорта, оборудования, средств индивидуальной защиты, одежды, продовольствия, воды, фуража и других объектов;

3. радиационной разведки - определения уровня радиации на местности.

Кроме того, с помощью дозиметрических приборов может быть определена наведенная радиоактивность облученных нейтронными потоками различных технических средствах, предметах и грунте. Для радиационной (химической) разведки и дозиметрического контроля на объекте используют дозиметры и измерители мощности экспозиционной дозы.

Дозиметрические приборы подразделяются на следующие основные группы:

1.*Дозиметры* -- приборы для измерения дозы ионизирующего излучения (экспозиционной, поглощенной, эквивалентной), а также коэффициента качества.

2.*Радиометры* -- приборы для измерения плотности потока ионизирующего излучения.

3.*Универсальные приборы* -- устройства, совмещающие функции дозиметра и радиометра, радиометра и спектрометра и пр.

4.*Спектрометры ионизирующих излучений* -- приборы, измеряющие распределение (спектр) величин, характеризующих поле ионизирующих излучений.

В соответствии с проверочной схемой по методологическому назначению приборы и установки для регистрации ионизирующих излучений подразделяются на образцовые и рабочие. *Образцовые* приборы и установки предназначены для поверки по ним других средств измерений, как рабочих, так и образцовых, менее высокой точности. Заметим, что образцовые приборы запрещается использовать в качестве рабочих. *Рабочие* приборы и установки -- средства для регистрации и исследования ионизирующих излучений в экспериментальной и прикладной ядерной физике и многих других областях народного хозяйства.

Приборы для регистрации ионизирующего излучения разделяются также по виду измеряемого излучения, по эффекту взаимодействия излучения с веществом (ионизационные, сцинтилляционные, фотографические и т. д.) и другим признакам.

По оформлению приборы для регистрации ионизирующего излучения подразделяют на стационарные, переносные и носимые, а также на приборы с автономным питанием, питанием от электрической сети и не требующие затрат энергии.

Дозиметрические приборы подразделяются на измерители дозы (дозиметры), измерители мощности дозы и интенсиметры. *Измерителями дозы* называют дозиметры, измеряющие экспозиционную или поглощенную дозу ионизирующего излучения. *Измерители мощности дозы* -- дозиметры, измеряющие мощность экспозиционной или поглощенной дозы ионизирующего излучения. *Интенсиметры* -- дозиметры, измеряющие интенсивность ионизирующего излучения.

Дозиметры применяются для дозиметрического контроля людей, измерения дозы облучения при контроле различных радиохимических процессов, при воздействии ионизирующих излучений на растительность, живые объекты, различные вещества и материалы, измерения дозы в биологических тканях человека и животных с учетом биологической эффективности ионизирующих излучений и различного состава объекта облучения (ткань, кости и др.).

Стационарные дозиметры применяются чаще всего для осуществления контроля над процессом облучения объектов до заранее заданных доз. Для дозиметрического контроля персонала стационарные дозиметры практически не применяются. В практической деятельности для измерения доз наибольшее распространение получили индивидуальные дозиметры. Рассмотрим устройство, работу и основные технические данные некоторых наиболее широко применяемых дозиметров.

Войсковой дозиметрический прибор ДП-5В

Назначение

ДП-5В используется для измерения мощности дозы гамма-излучения на местности; для измерения зараженности поверхности по гамма-излучению; для обнаружения бета-

заражения. Мощность гамма-излучения определяется в миллирентгенах или рентгенах в час для той точки пространства, в которой помещен при измерениях соответствующий счетчик прибора. Кроме того, имеется возможность обнаружения бета-излучения.

Характеристики

Метод определения ионизационный. Диапазон измерения от 0,05 мР/ч до 200 р/ч, в диапазоне температур от - 40 до +50 °С. относительная погрешность 30%. Герметичен, виброударопрочен, пылеводостоек, время непрерывной работы 40 часов, масса 2,5 кг. Масса полного комплекта 7,6 кг.

Войсковой дозиметрический прибор ДП-22В

Назначение

ДП-22В, имеющий дозиметр карманный прямо показывающий ДКП-50А, предназначен для контроля экспозиционных доз гамма-облучения, получаемых людьми. Содержит 50 дозиметров ИД-1. Комплект дозиметров ДП-22В состоит из зарядного устройства типа ЗД-5 и 50 индивидуальных дозиметров карманных прямо показывающих типа ДКП-50А. . Питание осуществляется от двух сухих элементов типа 1,6-ПМЦ-У-8, обеспечивающих непрерывную работу прибора не менее 30 ч при токе потребления 200 мА. Конструктивно он выполнен в форме авторучки. Дозиметр состоит из дюралевого корпуса, в котором расположены ионизационная камера с конденсатором, электроскоп, отсчетное устройство и зарядная часть. Дозиметр крепится к карману одежды с помощью держателя.

Характеристики

Диапазон измерения 250 ренген, диапазон рабочих температур -40+50 С, масса комплекта в укладочном ящике 5 кг.

Принцип работы

Принцип действия дозиметра подобен действию простейшего электроскопа. В процессе зарядки дозиметра визирная нить электроскопа отклоняется от внутреннего электрода под влиянием сил электростатического отталкивания. Отклонение нити зависят от приложенного напряжения, которое при зарядке регулируют и подбирают так, чтобы изображение визирной нити совместилось с отсчетного устройства.

Комплект ИД-1

Назначение

Предназначен для измерения поглощённых доз гамма-нейтронного излучения. Он состоит из индивидуальных дозиметров ИД-1 и зарядного устройства ЗД-6. В комплект прибора входят: футляр с ремнями; удлинительная штанга; колодка питания к ДП-5А (Б) и делитель напряжения к ДП-5В; комплект эксплуатационной документации и запасного имущества; телефон и укладочный ящик.

Характеристики

Метод определения ионизационный. Диапазон измерения 20500 рад., относительная погрешность 20%, работоспособен при температуре -50 +50 С, масса комплекта в футляре 1.5 кг.

Принцип работы

Принцип работы дозиметра ИД-1 аналогичен принципу работы дозиметров для измерения экспозиционных доз гамма-, излучения (например, ДКП-50А).

Войсковой прибор химической разведки ВПХР

Назначение

Используется для обнаружения отравляющих веществ в воздухе, на местности, вооружении и военной техники.

Характеристики

Время определения 0В 1-5 мин; производительность насоса 1,8-2л/ч; работоспособен от -40 до +50 °С; масса 2,3 кг.

Принцип работы

При просасывании ручным поршневым насосом зараженного воздуха через индикационные трубки, в них происходит изменение окраски наполнителя и ее интенсивности, по этим признакам определяют наличие 0В и его примерную концентрацию.

Устройство ВПХР:

Ручной насос, плечевой ремень с тесьмой, насадки к насосу, защитные колпачки противодымные фильтры, патроны к грелки, электрофанарь, штырь, лопатка для взятия проб.

Газоанализатор универсальный (УГ-2)

Назначение

Предназначен для измерения концентрации вредных газов и паров в воздухе рабочей зоны производственных помещений и на территории химических предприятий.

Характеристики

Масса воздухозаборного устройства не более 1.5 кг.,общее время просасывания воздуха 40300 сек., продолжительность хода штока 4300 сек., масса комплекта 1.2 кг..

Устройство и принцип работы

УГ-2 состоит из воздухозаборного устройства и комплектов индикаторных средств:

шток, индикаторная трубка, воздухозаборное устройство, ампулы с индикаторным, порошком, шкала, ремень, резиновая трубка.

Воздухозаборное устройство УГ-2 состоит из резинового сильфона с двумя фланцами, стакана с пружиной, находящихся внутри корпуса. Во внутренних гофрах сильфона установлены распорные кольца для придания жесткости сильфону и сохранения постоянства объема. На верхней плате имеется неподвижная втулка для направления штока при сжатии сильфона. На штуцер с внутренней стороны надета трубка резиновая , которая через нижний фланец соединяется с внутренней полостью сильфона. Свободный конец трубки резиновой служит для присоединения индикаторной трубки при анализе. На цилиндрической поверхности штока расположены четыре продольные канавки с двумя углублениями для фиксации двух положений штока фиксатором . Расстояние между углублениями на канавках подобрано таким образом, чтобы при ходе штока от одного углубления до другого сильфон забирал заданный объем исследуемого воздуха.

В комплекты индикаторных средств УГ-2 входят ампулы с индикаторными и поглотительными порошками, необходимыми для изготовления индикаторных трубок (ИТ) и фильтрующих патронов, и принадлежности: трубка стеклянная индикаторная, стержень, воронка, заглушка, трубка резиновая, ампула НС-1 и штырек.

Индикаторные средства УГ-2

Ампулы (5) с индикаторными и поглотительными порошками, для изготовления индикаторных трубок (ИТ) и фильтрующих патронов, и принадлежностей:

трубка стеклянная индикаторная, стержень, воронка, ампула с индикаторным порошком, заглушка, трубка резиновая, ампула УГ-2 НС-1.

Принцип работы

УГ-2 основан на изменении окраски индикаторного порошка (ИП) в индикаторной трубке после просасывания через нее воздухозаборным устройством исследуемого воздуха.

Подготовка газоанализатора УГ-2 к работе.

Перед началом работы необходимо:

· изготовить индикаторные трубки (ИТ);

· -изготовить фильтрующие патроны;

· -проверить герметичность воздухозаборного устройства УГ-2.

Бортовой измеритель мощности дозы ДП-3Б

Назначение

Предназначен для определения уровней радиации на местности, зараженной радиоактивными веществами. Его можно устанавливать на автомобилях, самолетах, вертолетах, речных катерах, тепловозах, а также в убежищах и противорадиационных укрытиях. Питание прибора осуществляется от источников постоянного тока напряжением 12 или 26В. *В комплект прибора входит*: измерительный пульт А, выносной блок Б, кабель питания с прямым разъемом 1, кабель с угловым разъемом 9 для соединения пульта с выносным блоком Б, крепежные скобы, техническая документация и вспомогательные принадлежности.

Подготовка Бортовой измеритель мощности дозы ДП-3Б к работе.

· проверка комплекта,

· внешний осмотр прибора и принадлежностей,

· сборка прибора,

· подключение к цепи питания проверка работоспособности.

Работоспособность прибора проверяется в положении переключателя «Вкл.» Нажатием кнопки «Проверка». При этом стрелка микроамперметра должна находиться в пределах 0,4-0,8 Р/ч, а индикаторная лампа давать частые вспышки или гореть непрерывно.

Литература:

1. Приборы радиационной химической разведки и дозиметрического контроля. Методическая разработка. / НГТУ; Сост.: В.А. Днепровский. Н.Новгород, 1992.

2. Горишний В.А., Чернецов В.Б., Волков В.В., Борисенко Л.Н. Приборы дозиметрического и химического контроля для объектов экономики: Метод. разработка / НГТУ; Сост.: В.А. Горишний и др., Н.Новгород, 2003.

3. Максимов М.Г и др.. Радиоактивные загрязнения и их измерение. - М.:Энергоатомиздат, 1989.

Вопросы к самостоятельным и контрольным работам.

Вопросы для контрольных и самостоятельных работ выбираются учителем независимо. В любом порядке и в любом количестве из представленного перечня.

1.Расскажите об основных задачах, выполняемых ГЗ.
2.Что такое чрезвычайные ситуации? В каких сферах они возникают?
3.Дайте характеристику землетрясений. Расскажите о правилах поведения при землетрясениях.
4.Природные пожары и меры, принимаемые при их возникновении.
5.Что такое наводнение? Меры, принимаемые при угрозе наводнения и его совершении.
6.Дайте краткую характеристику ЧС техногенного характера .Что такое авария и катастрофа ? Чем они отличаются друг от друга .
7.Расскажите об авариях на пожаро- и взрывоопасных объектах. Чем они опасны для населения?
8.В чем состоит угроза для населения от аварий на химически опасных объектах?
9.Аварии на транспорте. Их классификация и действия при авариях на транспорте ?
10.Расскажите о правилах поведения людей, захваченных террористами в заложники?
11.Расскажите о правилах поведения человека, похищенного террористами?
12.Расскажите о правилах поведения если вы ранены?
13.
14.Дать общую характеристику ядерному оружию.
15.Что такое химическое оружие и какова его классификация?
16.Что такое бактериологическое оружие? Назовите основные болезни и их возбудители, вызывающие эпидемии, эпизоотии, эпифитотии.
17.Что относится к современным обычным средствам поражения?
18.Что такое оповещение? Что такое сигнал? Виды сигналов.
19. Назовите средства индивидуальной зашиты. Приведите примеры.
20.Расскажите и дайте характеристику средствам коллективной зашиты.
21.
22.Что такое аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР)? Что к ним относится?
23.Расскажите о способах и видах обеззараживания.
24. Назовите виды санитарной обработки людей. Для чего она нужна?
25. Что такое эвакуация и рассредоточение? Назовите виды эвакуации.
26.Расскажите о приборах радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

Тема урока: «Понятие о ране. ПМП при ранениях».

Цели: сформировать понятия о ране; изучить классификацию ран; рассказать о первой медицинской помощи (ПМП) при ранениях.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Рана — это механическое повреждение, сопровождается нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоколежащих тканей и внутренних органов и сопровождается кровотечением.

По характеру повреждения раны бывают: *поверхностные* (повреждаются кожа и слизистая оболочка), *глубокие* (с повреждением сосудов, нервов, костей) и *проникающие* (в брюшную полость, грудную клетку, череп).

Ранения возникают различным способом в соответствии с чем делятся на следующие:

- Механические – обусловленные действием тупого или острого предмета или инструмента.
- Физические – обусловленные действием холода и тепла.
- Химические– обусловленные действием щелочей и кислот.
- Биологические – обусловленные бактериями и их ядовитыми выделениями.
- Психические – возникающие в результате раздражения нервной системы и психической деятельности чувством постоянного страха и угрозами.

В зависимости от степени тяжести ранения делятся на следующие группы:

- Легкие – рваные раны, растяжения.
- Средней тяжести – вывихи, переломы пальцев.
- Тяжелые – сотрясение мозга, переломы бедра, сильное кровотечение.

Раны делятся на:

- поверхностные раны – неглубокие, когда повреждена только одна кожа.
- глубокие раны – захватывающие подкожные ткани и мышцы.

По способу возникновения различают раны:

- Резанные раны – нанесенные острым предметом, чаще всего ножом, бритвой, стеклом и т.д. они характеризуются острыми краями и умеренно или сильно кровоточат;
- Рубленные раны – наносятся опускающимся предметом с острыми краями, по своему внешнему виду напоминают резанные раны, но отличаются большей глубиной;
- Колотые раны – наносятся ножом, гвоздем, вилами или любым острым предметом, это узкие и глубокие раны;

- Ушибленные раны – возникают под действием давления, при ударе тупым предметом, при падении или сдавливании тела, края раны не ровные, кровотечение слабое;
- Рваные раны – возникают в результате разрыва кожи при ее натяжении, края таких ран не ровные, кровотечение слабое, отмечается значительная болезненность;
- Укушенные раны – по внешнему виду напоминают ушибленные или рваные раны, нередко вместе со слюной бешеных животных в них попадает инфекция;
- Огнестрельные раны – обуславливаются пулями и осколками снарядов. Эти раны характеризуются наличием небольшого округлого входного отверстия, место входа пули, и большого выходного отверстия, место выхода пули из тела. Эти раны подразделяют, с одной стороны, на *сквозные, слепые* и *касательные,* с другой – на *пулевые, осколочные, ранения дробью* и *минно-взрывные травмы.*
- Скальпированные – бывают только на голове.

ПМП при ранениях.

Поскольку раны являются большей частью повреждения тела, их обработка является основой первой помощи при травмах. Правильная обработка раны препятствует возникновений ее осложнений и в три раза сокращает время заживления раны. Для обработки раны необходима марля, вата, бинт и какое-нибудь дезинфицирующее средство. Само собой разумеется что перевязку раны следует производить по возможности чистыми, вымытыми руками.

Если рана очень сильно кровоточит, то сначала необходимо остановить кровотечение. Затем начинают перевязку раны. При отсутствии дезинфицирующего раствора, в рамках оказания первой помощи, рану достаточно с верху просто накрыть чистой марлей, затем наложить слой марли и перевязать всю рану бинтом. Ссадины обмывают перекисью водорода и перевязывают.

Рану нельзя ополаскивать водой, а тем более спиртом или йодной настойкой. Дезинфицирующий раствор, попадая в рану, вызывает гибель поврежденных клеток, тем самым вызывая значительную боль. Рану нельзя засыпать ни какими порошками, а также нельзя накладывать на нее никакую мазь, точно также запрещается класть непосредственно на рану вату.

Если из раны выступают наружу какие-либо ткани – мозг, кишечник, то их сверху прикрывают чистой марлей или тканью, но ни в коем случае не вдавливают вовнутрь.

При обширных ранах конечностей раненую конечность следует иммоболизовать (зафиксировать неподвижно). При любой сравнительно глубокой ране необходимо проведение квалифицированной хирургической обработки. в связи с этим оказывающий первую помощь должен обеспечить транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Литература:

1. «Неотложная медицинская помощь», под В.И. Кандрора, М.В. Неверовой, А.В. Сучкова. Москва «Медицина» 2001
2.Первая медицинская помощь. Полный справочник. – Москва, 2004.
3.Ужегов Г.И. Первая медицинская помощь. – Смоленск, 2001.
4.Ильина Н. Самопомощь. Справочник скорой доврачебной помощи. – М. - СПб., 2000.
5.Ежов В. Первая помощь. Пока не приехала скорая. – СПб: ИД «Весь», 2003.

Тема урока: «Правила наложения стерильных повязок. ПМП при кровотечениях».

Цели: изучить основные виды, признаки и помощь при кровотечениях; рассказать о правилах наложения стерильных повязок.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

ПМП при кровотечениях.

Признаки артериального кровотечения.

Первое, что необходимо установить при кровотечениях, какие кровеносные сосуды повреждены - вены, артерии, капилляры. Именно от этого будет зависеть первая помощь. При повреждении артерии кровь имеет ярко-алый цвет и фонтанирует из раны. Учитывая, что артериальная кровь поступает от сердца к периферии, кровотечение можно остановить, пережимая поврежденный сосуд выше места повреждения.

Пережать артерию можно, лишь прижав ее к кости. Если кровотечение происходит из раны средней и нижней трети плеча, предплечья и кисти, прижимают плечевую артерию, если кровотечение из ран в области плечевого сустава, подмышечной, подключичной области, прижимают подключичную или сонную артерию. Если источник кровотечения на нижних конечностях, прижимают бедренную артерию.

Помощь при артериальных кровотечениях.

Пальцевое прижатие. Для экстренной остановки кровотечения необходимо прижать артерию к кости пальцами либо, если это бедренная артерия, - кулаком. Однако долго удерживать пальцы с таким усилием Вам не удастся, поэтому пока Вы удерживаете артерию пальцами, кому-то надо срочно найти резиновый артериальный жгут, марлевые салфетки и вату.

Наложение артериального жгута (см. приложение). На месте пальцевого прижатия (см. приложение) необходимо наложить несколько туров артериального жгута, подложив под него марлевые салфетки и вату. О правильном наложении жгута свидетельствует прекращение кровотечения из раны (после первого же тура затянутого жгута) и отсутствие пульсации ниже места наложения жгута. Слабо наложенный жгут только усилит кровотечение.

Если Вы прижимаете жгутом сонную артерию, обязательно подложите под жгут не размотанный бинт, чтобы не пережать трахею и не задушить своего пациента.

Жгут может быть наложен не больше, чем на 2 ч летом и на 1 ч зимой, поэтому под жгут необходимо вложить записку, где будет указано время наложения жгута.

После этого пациента следует немедленно госпитализировать, причем та часть тела, где наложен жгут, не должна быть закрыта одеждой.

Способ форсированного сгибания конечности используется (см приложение), если артериальное кровотечение не сопровождается переломами конечности. При кровотечении из кисти и предплечья с внутренней стороны сустава подкладывают бинт, руку сгибают до отказа в локтевом суставе и фиксируют ее с помощью бинта в таком положении к плечу. При кровотечении из ран плеча и подмышечной области руку до отказа заводят за спину и сгибают в локтевом суставе. Конечность фиксируют с помощью бинта. При кровотечении из нижней конечности бинт подкладывают под колено, сгибают ногу в колене до отказа и фиксируют ее к бедру. При кровотечении из бедра ногу сгибают и в коленном, и бедренном суставах. В область паха при этом подкладывают большой и тугой комок из ваты или одежды (см.приложение№4).

Признаки венозного кровотечения.

Если кровь темно-красного цвета и поступает из раны медленной либо слабо пульсирующей в такт дыханию струей, у Вашего пациента венозное кровотечение. Кровотечение из крупных вен (бедренной, подключичной, яремной) представляет опасность для жизни больного как вследствие быстрой кровопотери, так и возможности воздушной эмболии. Кроме случаев травматического повреждения вен венозное кровотечение возможно при разрыве кровеносных сосудов в слизистой оболочке носа или варикозных вен нижних конечностей. Носовые кровотечения, обусловленные принятием аспирина, повышением артериального давления, могут не прекращаться длительное время и требуют госпитализации больного. Первая помощь при любых венозных кровотечениях предусматривает наложение давящей повязки, холод и возвышенное положение.

Помощь при венозных кровотечениях.

Наложение давящей повязки и воздействие холодом. Давящая повязка накладывается ниже раны, поскольку венозная кровь поднимается от периферических сосудов к сердцу. Такая давящая повязка состоит из нескольких стерильных марлевых салфеток или неразмотанного бинта, на которые накладывают жгут или эластичный бинт. О правильности наложения венозного жгута свидетельствует остановка кровотечения, но сохранение пульсации ниже места прижатия. Сверху бинта в проекции к источнику кровотечения хорошо наложить пузырь со льдом или грелку, наполненную холодной водой. Не забывайте, что через 30-40 мин холод необходимо убрать на 10 мин, чтобы восстановить общий кровоток в этой области. Если кровотечение происходит из конечности, ей следует придать возвышенное положение.

При носовом кровотечении крыло носа прижимают к его перегородке, хорошо предварительно ввести в носовой ход комочек ваты, смоченный 3 % перекисью водорода. На область переносицы или затылка прикладывают холод на 3-4 мин с перерывами в 3-4 мин до прекращения кровотечения. Голову запрокидывать не надо, потому что кровь будет стекать по задней стенке глотки.

Признаки капиллярного кровотечения.

Медленное истечение крови со всей поверхности раны - показатель капиллярного кровотечения. При всей кажущейся безобидности такой раны, остановка такого кровотечения представляет большие трудности, если больной страдает плохой свертываемостью крови (гемофилией).

Помощь при капиллярных кровотечениях.

Наложение давящей повязки. Если в Вашей аптечке есть гемостатическая губка, ее следует наложить на рану, после чего сделать давящую повязку. Если такой губки нет, то на рану накладывают несколько слоев марлевых салфеток, которые фиксируют давящей повязкой.

В любом случае, если рана находится на конечности, ей следует придать возвышенное положение и обеспечить покой и холод (пузырь со льдом).

Правила наложения бинтовых повязок:

- придать удобное положение пострадавшему, обеспечивающее также хороший доступ к бинтуемой области;
- бинтуемой части тела придается положение, в котором она будет находиться после бинтования (среднефизиологическое положение для конечности);
- оказывающий помощь должен находиться лицом к пострадавшему, чтобы видеть его состояние, не причиняет ли повязка боль;
- бинтовать надо начинать снизу (от периферии) вверх (к центру), при этом правой рукой развертывают головку бинта, а левой подхватывают ее, расправляя ходы (туры) бинта, равномерно натягивая, бинт развертывают в одном направлении, чаще слева направо (по ходу часовой стрелки), за исключением некоторых специальных повязок;
- бинтование начинают с кругового, закрепляющего тура, для фиксации бинта первый ход накладывают так, чтобы остался неприкрытым кончик начала бинта, который затем загибают и фиксируют вторым туром (рис.21а);
- каждый последующий тур должен прикрывать предыдущие на половину или 2\3 его ширины, а головка бинта должна катиться по бинтуемой части тела, не отходя от нее. Для лучшего прилегания бинта при наложении повязки на участок тела конической формы (бедро, голень, предплечье) через один или два оборота бинта его перегибают. Перегибы делают на одной линии. Если одного бинта оказалось недостаточно, используют второй бинт, при этом конец нового бинта фиксируют циркулярными турами и продолжают бинтование;
- по окончанию бинтования необходимо проверить, правильно ли наложена повязка, достаточно хорошо ли закрывает больную часть тела, не сползает ли. Выяснить у больного, не давит ли повязка. При туго наложенной повязке вскоре появляется посинение и отек конечности;
- конец бинта разрезают (разрывают) на две полосы, которые, перекрещивая, обводят вокруг забинтованной части тела и завязывают на здоровой стороне. Не следует завязывать узлы на трущихся поверхностях. Конец бинта можно укрепить подшиванием или булавкой.

(см.приложение№5).

Литература:

1.Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях / Борисов Е. С., Буров Н. Е., Поляков В. А. и др.; Под ред. В. А. Полякова. – М.: Медицина, 1990.

2. Доврачебная помощь пострадавшим при дорожно – транспортных происшествиях. – Ижевск: изд-во «Удмуртия», 1977.

3. Учебное пособие для санитарных дружинниц. М., “Медицина” , 1973.

4.Первая медицинская помощь. Полный справочник. – Москва, 2004.
5.Ужегов Г.И. Первая медицинская помощь. – Смоленск, 2001.

Тема урока: «Синдром сдавливания. Перелом костей».

Цели: сформировать понятия о синдроме длительного сдавливания (СДС), о переломе; изучить степени тяжести СДС и помощь при нем; рассказать о видах и признаках переломов, помощь при них.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Синдром длительного сдавливания. СДС можно получить при любых обвалах, землетрясениях, взрывах на шахтах, столкновениях автомобилей, при неподвижном положении тела без сознания, при неправильном наложении жгута и т.д. При этом в сдавленном участке тела прекращается кровообращение, клетки мягких тканей находятся в состояние ишемии, гипоксии — все это приводит к гибели клеток. В результате в тканях, сдавленных кровеносных сосудах накапливаются продукты обмена веществ, продукты распада, калий, азот, фосфор, серотомин, гистамин. Все это вызывает воспаление, боль.

Когда освободим конечность, то наблюдается сначала цвет бледно-синюшный, а потом багровый. Также ссадины, гематомы, кровоподтеки. Сразу начнет увеличиваться отек конечности.

По степени тяжести СДС может быть:

1) крайне тяжелая форма, если две конечности сдавлены более 8 ч. После освобождения может начаться тяжелый шок.

2) тяжелая форма, если 1 или 2 конечности сдавлены 4-6 ч., тоже шок. Если человек выживает, то возникает острая почечная недостаточность на 2-3 недели. Причина смерти может быть из-за нее.

3) средней степени тяжести, если 1 конечность сдавлена на срок до 4 ч. Тоже шок, но не сильный. Почечная недостаточность на 1-2 недели. 30% летальный исход.

4) легкой степени тяжести, если сдавлена не вся, а часть конечности на 4 ч. Шок легкий, почечная недостаточность 1-2 дня.

Неотложная помощь:

1) обеспечить доступ воздуха к пострадавшему. Освободить конечность.

2) Нужно туго наложить жгут выше места сдавления (зимой на 1 ч., летом на 1,5-2 ч.). Осмотреть, если есть рана, то обработать края, убрать инородные предметы (осколки, землю и т.д.), наложить асептическую повязку. Забинтовать туго всю конечность от кончиков пальцев до жгута.

3) Ввести обезболивающий препарат: промидол, морфин, анальгин 2-4 мл внутримышечно.

4) Можно зафиксировать конечность шиной. Поверх повязки приложить холод. Нужно согреть, укрыть, дать горячий чай и доставить в больницу.

Перелом – это полное или неполное нарушение целости кости, возникающее под влиянием внешней травмы или вследствие болезненных изменений кости и сопровождающееся обычно повреждением мягких тканей (мышц, кровеносных сосудов, сухожилий, нервов).

Признаки переломов костей:

- боль, строго локализованная в месте перелома;

- невозможность двигать поврежденной конечностью;

- неправильная, необычная форма конечности, подвижность ее там, где нет сустава, иногда укорочение конечности.

Перелом бывает открытый и закрытый.

При *закрытом* переломе рана в месте травмы отсутствует. О наличии перелома можно судить по изменению формы конечности: нарушается ее прямолинейность (в месте перелома появляется характерная «ступенька»). Кроме того, о переломе свидетельствуют и другие симптомы: ненормальная подвижность конечности, боль, хруст отломков, припухлость в месте травмы. ***Первая помощь при закрытом переломе:***1. Обезболивание, холод, 2. Освободите травмированную конечность от одежды. 3.Обложите поврежденную руку (ногу) ватой или тканью. 4.Поверх ткани наложите две шины, надежно зафиксировав конечность с двух противоположных сторон. (При необходимости в качестве шины можно использовать лыжи, доски, ружья, прутья, картон, жесткие пучки соломы и т д. Если подручного материала нет прибинтуйте травмированную конечность бинтом или косынкой к здоровой части тела: верхнюю конечность — к туловищу, нижнюю — к здоровой ноге.) Чтобы создать неподвижность в зоне перелома, фиксируйте 2 сустава — выше и ниже перелома (например голеностопный и коленный при переломе голени) в положении, удобном для больного и транспортировки.

При *открытом* переломе в месте травмы имеется рана и область перелома сообщается с внешней средой. По этой причине открытый перелом может представлять собой опасность для жизни — велика вероятность развития травматического шока, большой потери крови, инфицирования. ***Первая помощь при открытом переломе:*** наложите на рану стерильную повязку и дайте пострадавшему любое обезболивающее средство. Категорически запрещается вправлять пальцами в рану отломки костей. В случае сильного кровотечения наложите на конечность жгут выше травмированного места. Транспортируйте пострадавшего в лечебное учреждение на носилках в положении лежа на спине.

Литература:

1. Первая медицинская помощь. Полный справочник. – Москва, 2004.
2. Ужегов Г.И. Первая медицинская помощь. – Смоленск, 2001.
3. Ильина Н. Самопомощь. Справочник скорой доврачебной помощи. – М. - СПб., 2000.
4. Ежов В. Первая помощь. Пока не приехала скорая. – СПб: ИД «Весь», 2003.

Тема урока: «Остановка сердца и прекращение дыхания».

Цели: сформировать понятия о реанимации; изучить основные правила осуществления искусственного дыхания «рот в рот», «рот в нос» и через воздуховод; рассмотреть общие принципы строительства гражданской защиты; рассмотреть технику закрытого массажа сердца и действия при одномоментной остановке дыхания и сердечной деятельности.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Реанимация. Искусственное дыхание «рот в рот», «рот в нос» и через воздуховод. Реанимация — оживление организма. Реанимационные мероприятия направлены на восстановление важных функций организма, в первую очередь дыхания и кровообращения. Реанимационные мероприятия включают в себя массаж сердца и искусственное дыхание. Чем раньше будут начаты реанимационные мероприятия, тем вероятнее благоприятный исход.

При остановке дыхания пострадавший находится без сознания, пульс прощупывается, усиливается посинение кожи. Во избежание кислородного голодания головного мозга, прекращения сердечной деятельности необходимо немедленно приступить к искусственному дыханию (ИД). ИД осуществляется путем вдыхания воздуха в легкие пострадавшего по принципу «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Для осуществления **ИД «изо рта в рот»** необходимо выполнить следующие мероприятия: положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, подложив под плечи пострадавшего валик (чтобы голова запрокинулась). Очистить полость рта от слюны, слизи, рвотных масс и т.п. пальцем, салфеткой, платком. Встать справа от больного, подложить под шею правую руку и приподнять шею (при этом голова пострадавшего запрокидывается и его дыхательные пути, закрытые до этого запавшим языком, открываются). Большим и указательным пальцами левой руки зажать нос пострадавшего, убрать правую руку из-под шеи и, надавив ею на подбородок, открыть рот пострадавшему. Положить на рот пострадавшего салфетку. Глубоко вдохнув, плотно прижать свой рот ко рту пострадавшего (через салфетку), с усилием выдохнуть в рот пострадавшего, смещая при этом его нижнюю челюсть кверху для предупреждения западения языка. Вдувать воздух 14-18 раз в течение 1 мин.

При проведении **ИД способом «изо рта в нос»** рот пострадавшего должен быть закрыт, а нижняя челюсть смещаться кверху.

ИД проводится до тех пор, пока пострадавший не начнет самостоятельно дышать или до оказания квалифицированной помощи. Проводя ИД у пострадавшего с остановкой дыхания, надо ежеминутно проверять наличие кровообращения. Если признаки кровообращения исчезли, то нужно выполнить совместно ИД с непрямым массажем сердца.

Техника закрытого массажа сердца. Действия при одномоментной остановке дыхания и сердечной деятельности. Для проведения закрытого (непрямого) массажа

сердца необходимо расположиться сбоку от пострадавшего, лучше справа. Пострадавший должен находиться на твердой поверхности и на таком уровне по отношению к спасающему, чтобы спасающий мог надавливать на грудину руками, выпрямленными в локтевых суставах. Как правило, это возможно лишь при положении пострадавшего на земле или на полу. Если же пострадавший находится на кровати, то спасателю приходится подниматься на дополнительное возвышение (стул, ящик и т.д.). Необходимо расстегнуть все стягивающие грудь и живот части одежды. Далее следует пальцем нащупать мечевидный отросток (для этого проводят пальцем по ребрам). Установить два пальца руки в направлении шеи, положить ладонь правой руки поверх тыла левой ладони, при этом пальцы обеих рук «смотрят вверх», выпрямить руки. За счет тяжести своего тела надавить на грудину с такой силой, чтобы прогнуть ее к позвоночнику на 45 см. На грудину следует нажимать с частотой 60-70 раз в 1 мин, при этом важно соблюдать равномерность и ритмичность. При проведении непрямого массажа сердца чрезмерно сильные толчки, особенно при неправильном положении рук, могут вызвать повреждение ребер, грудины и некоторых других внутренних органов. При правильном проведении закрытого массажа сердца можно относительно долго по времени (1 – 1,5 ч) поддерживать вполне удовлетворительное кровообращение.

При отсутствии сознания, дыхания и сердечной деятельности приступают к сердечно-легочной реанимации. Пострадавшего укладывают на ровную твердую поверхность, как сказано выше. Дважды пытаются ввести воздух в легкие, проверив после этого наличие пульса. Если пульс не прощупывается, то равномерно чередуют по 15 раз закрытый массаж сердца с двумя сильными вдохами по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос». После четырех таких циклов еще раз проверяют пульс на сонных артериях. Если пульса нет, то сердечно-легочную реанимацию продолжают. Кроме выявления пульса об эффективности реанимационных мероприятий свидетельствует постепенное сужение зрачков, порозовение кожных покровов, появление признаков сознания. Закрытый массаж сердца при сердечно-легочной реанимации заканчивают только тогда, когда пульс на сонной артерии прощупывается без массажа сердца. Если при этом дыхание не восстановилось, то ИД необходимо продолжать. Как правило, только врач дает разрешение на прекращение реанимационных мероприятий.

Литература:

1.Первая медицинская помощь. Полный справочник. – Москва, 2004.
2.Ужегов Г.И. Первая медицинская помощь. – Смоленск, 2001.
3.Справочник по анестезиологии и реаниматологии/Под ред. А.А.Бутаняна. - М.:Медицина, 1982.
4.Л. Г. Шигунова «Наука об оживлении организма». Издательство «Медицина». Москва – 1972

Тема урока: «Ожоги и обморожения».

Цели: сформировать понятия об ожогах и обморожениях; изучить классификации ожогов и обморожений; рассказать общие правила оказания первой медицинской помощи при ожогах и обморожениях.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Ожог—повреждение кожи и других тканей, возникшее от термического, химического, электрического или радиационного воздействия. (Дети переносят ожоги тяжелее, чем взрослые. У пожилых людей травма протекает также тяжелее, чем у лиц среднего возраста.)

Неотложная помощь при ожогах — общие и местные мероприятия на месте происшествия. Ожоги делятся на: 1) термические; 2) химические; 3) лучевые; 4) электроожоги. Детские ожоги опаснее, чем у взрослого. Они более глубже (преобладают ожоги пальцев, ладошек).

Классификация ожогов по степени тяжести:

1 степень. Ожоги полученные при воздействие t° менее 70°С. Сопровождаются болью, жжением, гиперемией. Покраснение поврежденной части тела, отек. Излечиваются быстро.

2 степень. При t° до 70°С. Являются поверхностным ожогом. Симптомы те же, но на фоне гиперемии и отека появляются пузыри наполненные прозрачной светлой жидкостью. Проходят немного дольше, через несколько дней пузыри рассасываются, кожа восстанавливается за 8-12 дней.

3 степень а) Ожоги поверхностные при t° более 70°С. Кожа повреждается на большую глубину, но при этом сохраняет ростковый слой, из которого кожа восстанавливается. Сохраняют чувствительность нервные окончания. Появляется ожоговая рана.

3 степень б) Глубокие ожоги сопровождаются разрушением росткового слоя кожи. Ожоговая поверхность содержит ожоговые раны, видны обрывки пузырей, кожные лоскуты белого и черного цвета.

Заживление при **3 степени а)** 2-3 недели. Ожоговая рана очищается и в течение месяца образуется на этом месте восстановленный кожный покров. После **3 степени б)** очищение дольше и после этого остается рубец, который стягивает и деформирует кожу.

4 степень. Обугливание кожи и директор. Тканей: мышц, сухожилий. Невозможно самостоятельное заживление, только при хирургическом вмешательстве. *Признаками глубокого ожога являются:* сухая поверхность ожоговой раны, черный или неестественно белый цвет поверхности, отсутствие чувствительности при прикосновении, отрицательная спиртовая проба (прикосновение 33% спиртом смоченным ватным тампоном — не ощущается).

ПМП: 1) Прекратить воздействие повреждающего фактора. Для начала погасить горящую одежду и вынести из горящего здания. Не гасим водой: бензин, место где есть электропроводка, большое пламя!

2) Осмотреть пострадавшего с повреждением участков тела, снять одежду и затем оценить степень ожога, на сколько опасен. Затем приступать к помощи.

1 и 2 степень не смазывать маслом и др.; можно только водой. 2 степень, если что-то прилипло не трогать!

3) Вокруг ожога обработать зеленкой, йодом не касаясь ожоговой раны. Легким движением обработать 33% спиртом. Обезболить.

4) Если ожог тяжелый следует ввести наркотическое вещество (морфин). Можно доступные средства: анальгин 2-5 мл вводится подкожно, внутримышечно; можно димедрол. Это уменьшает жжение, отечность.

5) Наложить стерильную повязку.

6) Пострадавшего уложить, тепло укрыть. Дать обильное питье (воду немного соленую, минералку, кофе, сок). Ввести камфару, кофеин и доставить в больницу.

Определение площади ожогов. Тяжесть ожога зависит не только от глубины поражения кожи и тканей, но и от размеров поврежденной поверхности.

Площадь ожоговой поверхности определяется несколькими способами:

1)правило ладони: площадь ладони равна 1% поверхности тела;
2)правило «девяток» (пригодно для определения площади ожогов только у взрослых). Условно поверхность тела разделяется на области, площадь которых составляет одну«девятку», или 9% поверхности тела, что легко запоминается. Так, голова и шея составляют одну «девятку», или 9%, каждая верхняя конечность — 9%, передняя поверхность туловища — две «девятки», или 18%, задняя поверхность туловища — также 18%, каждое бедро — 9%, голень со стопой—9% и промежность — 1% поверхности тела;

Ожоговая болезнь — возникает в результате обширной ожоговой травмы. Это синдром, включающий клиническую картину местных повреждений при ожоге и тяжелые длительные нарушения общего состояния организма. Периоды: 1. Ожоговый шок — он связан с болевым фактором и потерей значительного кол-ва плазмы (крови). Выражается в расстройствах кровообращения (учащение пульса, снижение АД.) 2 ст. Стадия токсемии, связана с отравлением организма всасывающимися продуктами распада поврежденных тканей. 3 ст. Септикотоксемия (присоединение инфекции). 4 ст. Стадия исхода: выздоровление., неполное выздоровление, летальный исход.

Обморожения. Классификация обморожений, неотложная помощь. Обморожение (О.) начинается с поверхностных мягких тканей. Происходит в связи со спазмом артериальных сосудов. Способствует О. сильный ветер, повышенная влажность воздуха, соприкосновение с холодными предметами, тесная одежда и обувь, от состояния организма (переутомление, недосыпание, голодание), прием алкогольных напитков.

О. по степени тяжести делится на 4 степени:

1 степень, когда кожа имеет мраморную или бледно-синюшную окраску и на ощупь холодная. При отогревание чувствуется покалывание, болезненность.
2 степень становится заметна через 12-20 ч. после согревания. Появляется гиперемия, синюшность, отек и появление пузырей со светлой жидкостью. Затем постепенно увеличивается боль, рассасываются пузыри. Через 1-2 недели слущивается поверхность кожи. Чувствительность конечности снижена на долго.
3 степень после согревания багровый цвет кожи. Образование пузырей с розово-красным содержимым. О. глубокое, гибнут рецепторы кожи, длительное заживление. На месте О. образуется рубец.

4 степень глубокий некроз кожи, мышц, сухожилий, костей. Этому более подвержены уши, руки. Исходом является мумификация, высыхание и почернение. Хуже является влажный некроз, вследствие развивается сепсис, гангрена.

ПМП: Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний. Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения – **доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение**, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо **срочно вызвать врача**, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При **обморожении I степени** охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При **обморожении II-IV степени** быстрое согревание, массаж или растирание **делать не следует.** Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр. Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина.

Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать **быстрое отогревание** обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи – **втирание** масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.

Литература:
1. Ожоги: интенсивная терапия. Учебное пособие для ВУЗов Назаров Игорь 2007 г.
2. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. Р.В. Тонкова – Ямпольская, Т. Я. Черток, И. Н. Алферова. М. : Просвещение 1981.
3. Основы первой медицинской помощи Трушкин А.Г., Гарликов Н.Н., Двуреченская В.М. и др. 2005 г.

Тема урока: «Солнечный и тепловой удары. Утопление».

Цели: изучить основные причины и правила оказания помощи при солнечном и тепловом ударах; сформировать понятия об утоплении; рассмотреть виды утопления; рассказать о правилах помощи при утоплении.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- изучение нового материала

3.Заключение:

- повторение;
- Д/З

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе. Тепловой удар наступает вследствие общего перегрева тела. Условия для возникновения тепловых ударов могут создаваться у лиц, находящихся в недостаточно вентилируемых помещениях, а также в помещениях с высокой температурой, особенно при выходе вентиляционных установок из строя. В этих условиях при длительном воздействии на организм высокой температуры окружающей среды общее перегревание приводит к повышению температуры тела. Влажный теплый воздух препятствует теплоотдаче, и организм вырабатывает больше тепла, чем может отдать в окружающее пространство. При этом затрудняется дыхание, возникают общая слабость и головокружение, лицо становится красным, появляется сильная жажда, нарушается работа сердца, пульс учащается и человек теряет сознание.

Солнечный удар происходит от перегревания головного мозга при длительном воздействии солнечных лучей. В жаркий солнечный день палящие лучи солнца вызывают сильный прилив крови к голове, если она не покрыта; у пострадавшего возникают головная боль, тошнота, иногда – рвота, наступает общая слабость, возможна потеря сознания. Солнечный удар может наступить при нахождении на пляже с непокрытой головой.

При солнечном и тепловом ударе пострадавшего следует отнести на свежий воздух, в тень или прохладное место, где положить его так, чтобы голова была немного выше туловища, я расстегнуть воротник и пояс, а еще лучше – раздеть до пояса, полить голову и туловище холодной водой. Желательно положить на голову холодный компресс. Для лучшего охлаждения рекомендуется пострадавшего чем-нибудь обмахивать. Если пострадавший в сознании, нужно напоить его холодной водой или холодным чаем, а если пострадавший не дышит, сделать ему искусственное дыхание и вызвать врача или фельдшера.

Чтобы избежать солнечного удара, необходимо в жаркие солнечные дни держать голову покрытой, находиться в месте, закрытом от воздействия прямых солнечных лучей, понемногу пить воду и чаще полоскать рот водой. Если предстоит длительный переход в знойный день, лучше переход начать утром рано, а в самое жаркое время дня остановиться на отдых в прохладном месте.

Утопление — смерть или терминальное (кома) состояние, возникающее в результате проникновения воды (реже — других жидкостей) в лёгкие и дыхательные пути.

Утопление может быть в пресной или соленой воде. Тяжесть состояния утонувшего зависит от того, был ли он здоров до того как попал под воду, а также от температуры воды. Различают три вида утопления:

1) белое. «Белый» утонувший — кожа бледная, так как пострадавший в воде не дышал и вода не успела попасть в легкие. Клиническая смерть наступила из-за инфаркта, от рефлекторной остановки сердца и т.д.. Именно эта категория пострадавших наиболее легко поддается реанимации.

2) синее. «Синий» утонувший — кожные покровы синюшные, шейные вены не вздуты. Происходит попадание воды в легкие, но воды в легких не очень много, так как клиническая смерть наступила из-за спазма голосовой щели.
3) синкопальное. «Синий» утонувший — со вздутыми шейными венами, в легких много воды (вода даже проникла в кровь). Реанимировать такого пострадавшего труднее всего.

ПМП: 1) Если извлеченный из воды в сознании, надо его успокоить, снять мокрую одежду, согреть, переодеть в сухую одежду, укутать, напоить горячим чаем или кофе. После этого отправить в больницу, так как одним из осложнений утопления является пневмония.
2) Если у пострадавшего отсутствует дыхание и сердцебиение, то нужно приступать к реанимационным мероприятиям, но в зависимости от типа утопления с различиями в порядке действий. *У «белых» утонувших* нужно проверить проходимость верхних дыхательных путей, очистить рот и нос от тины, песка и т.п. После этого проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание по обычной методике. *У «синих» утонувших* после очищения носоглотки необходимо до начала реанимации удалить воду из верхних дыхательных путей. Для этого спасатель кладет пострадавшего грудью на бедро своей согнутой в колене правой ноги, надавливая на спину пострадавшего левой рукой, чтобы удалить воду из верхних дыхательных путей (в течение не более 20-30 с).



Удаление воды из дыхательных путей

При этом не следует пытаться удалить всю воду, так как это неосуществимо. После выхода воды из верхних дыхательных путей (примерно около 1 л), нужно сразу же приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца, которые надо продолжать до приезда бригады скорой помощи.

Литература:

1. Евдокимов Н.М. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.-М., 2001
2. Малая медицинская энциклопедия т. 1,2,3 М.,1986
3. Первая медицинская помощь: справочник М., 2001
4. Первая медицинская помощь М., 1999

Тема урока: «Укусы ядовитых змей и насекомых. Отравление ядовитыми грибами и растениями».

Цели: рассказать об основных семействах ядовитых змей и правилах оказания помощи при их укусах, а также жалящих насекомых; изучить основные ядовитые грибы, симптомы их отравления и помощь; рассказать об некоторых видах ядовитых растениях и об основных правилах помощи при отравлении ядовитыми растениями.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Укусы змей вызывают острое отравление, обусловленное специфическим действием змеиного яда – продукта ядовитых желез змей. Наиболее опасные для человека ядовитые змеи принадлежат к следующим 4 семействам: 1) морским змеям, обитающим в прибрежных водах Индийского и Тихих океанов; 2) аспидам (среднеазиатская кобра и др.); 3) ямкоголовым змеям (щитомордники – азиатский, восточный, скалистый и др.); 4) гадюкам (гюрза, песчаная эфа, гадюка обыкновенная, степная гадюка, гадюка Радде, кавказская гадюка, носатая гадюка). Основные действующие начала ядов – токсичные белки, на долю которых приходится более 60% сухой массы яда. В тело жертвы яд вводится с помощью двух зубов. Обломавшиеся зубы сразу же заменяются запасными, в связи, с чем удаление ядовитых зубов не обезвреживает змею.

При оказание первой помощи пострадавшему сразу же после укуса должен быть обеспечен полный покой в горизонтальном положении. Раскрытие ранок надавливанием и начатое в первые же минуты энергичное отсасывание содержимого ранок ртом позволяют удалить от 20 до 50% введённого яда. Отсасывание ртом проводят в течение 15 мин (для лица, оказывающего первую помощь, оно совершенно не опасно), после чего ранку дезинфицируют обычным способом и накладывают на неё стерильную повязку, которую по мере развития отёка периодически ослабляют, чтобы она не врезалась в мягкие ткани. Наложение на поражённую конечность жгута намного усугубляет как местные, так и общие проявления болезни, часто ведёт к гангрене, повышает смертность. Противопоказаны разрезы, прижигания, введение в область укуса перманганата калия и других сильных окислителей и все травмирующие местные воздействия. Распространение яда в организме значительно замедляется при ранней иммобилизации пораженной части тела шинами, после чего пострадавшего следует, возможно, быстрее доставить на носилках в ближайшее лечебное учреждение. При укусах аспидов необходимо введение сыворотки «Антикобра» в дозе до 300 мл и более.

Ужаления ос и пчел и другими жалящими насекомыми сопровождается резко локальной болевой реакцией, появлением в зоне поражения умеренного покраснения и отека. Может возникнуть аллергическая реакция, для предотвращение которой необходимо дать пострадавшему антиаллергические препараты (супрастин). На место укуса необходимо приложить холод или смоченный уксусным раствором компресс. Тяжелые общие отравления – судороги, потеря сознания, рвота – наблюдаются лишь при множественных ужалениях (смертельные исходы зарегистрированы при нескольких сотнях ужалений).

Грибные отравления.

Основная причина **грибных отравлений** — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов, а также возможные мутации съедобных грибов. Видов ядовитых грибов сравнительно мало, а смертельно ядовита — только бледная поганка. Признаки отравления бледной поганкой появляются лишь через 8—12 часов

после ее употребления: сильные боли в животе, частый понос при непрерывной рвоте, сильная жажда, головные боли, холодный пот. Температура тела человека понижается до 36—35', пульс становится слабым, конечности — холодными. Сознание в большинстве случаев сохраняется.

Признаки отравления мухоморами (красным, пантерным, вонючим), а также некоторыми грибами из рода клитоцибе появляются через 1,5—2 часа после их употребления: боль в животе, тошнота, рвота, сильное слюновыделение, потение. Потом начинается умопомрачение, появляются бред и галлюцинации, человек теряет способность управлять своими действиями и впадает в состояние, граничащее временами с помешательством. Смерть наступает редко, в основном у детей. Можно отравиться и съедобными грибами. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи являются только сравнительно молодые грибы. Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде - это может привести к отравлению.

При всяком, даже легком, отравлении грибами необходимо немедленно обратиться к врачу или доставить пострадавшего в больницу. До прихода врача больному необходимо очистить желудок, обязательно положить в кровать, к ногам и животу приложить грелки. Нужно давать пить маленькими глотками холодную подсоленную воду (одна чайная ложка соли на стакан воды) — это несколько ослабляет тошноту и рвоту. Кроме того, можно давать крепкий чай, черный кофе, мед и молоко. Человеку, (правившемуся грибами, ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки, так как спирт содействует быстрому всасыванию в организм грибных ядов. Остатки грибов, которые привели к отравлению, нужно передать врачу для исследования это облегчит последующее лечение.

Ядовитые растения.

Среди тысяч лекарственных растений встречаются травы ядовитые, которые нередко искусно маскируются под своих вполне безобидных собратьев. Очень важно уметь различать ядовитые растения и конечно знать как действовать в случае, если отравление все-таки произошло. Приведем несколько примеров.

Белена черная.

Некоторые ядовитые растения синтезируют биологически активные соединения - алкалоиды- и в строго определенных дозах используются как лекарственные средства. Таким растением является белена, которая используется для лечения больных с древних времен. Но в больших дозах белена может вызвать отравление.

Белена - травянистое растение семейства пасленовых высотой 30—60 см. Стебель прямой, опушенный мягкими железистыми волосками. Листья очередные, удлиненно-опальные, выемчатозубчатые. Прикорневые листья - черешковые. Цветки собраны на верхушках стеблей, крупные и имеют грязно-желтый с темно-фиолетовыми жилками венчик. Плод - коробочки с мелкими буровато-серыми семенами.

Растет белена на сорных местах, на огородах, садах, обочинах дорог. Дикорастущие растения для лечебных целей не заготавливаются. Во всех частях растения содержатся ядовитые алкалоиды группы атропина. В семенах также содержится горький гликозид, смолы, жирные масла. Именно семена, приятные на вкус и напоминающие семена мака, чаще всего вызывают отравления.

Первые признаками отравления является расширение зрачков, головокружение, покраснение лица, чрезмерное возбуждение, сопровождающееся бредом и галлюцинациями.

Волчье лыко.

Сильно ветвистый кустарник из семейства ягодковых. Ветви его прутьевидные, с серой корой, покрытой мелкими, бурыми пятнами. Листья очередные, продолговато-ланцетные, собраны на концах ветвей. Сверху листья синевато-зеленые, снизу — сизоватые. Цветки четырехле-

пестковые, розовые или белые, душистые, сидящие по бокам ветвей в пазухах листьев. Плод — ягода сочная, ярко-красная, иногда желтая; растут прямо на стебле.

Все части растения ядовиты. В них содержится ядовитое вещество — дафнин. Особенно ядовиты кора и сок растения, а также ягоды, привлекающие своей яркой окраской. К растению даже опасно прикасаться, ни в коем случае его нельзя трогать руками, так как при контакте с растением на коже человека возникает раздражение, воспаление, появляются пузыри и длительно незаживающие язвы. Отравление волчьим лыком также может возникнуть при употреблении ягод, чаще всего детьми, которые соблазняются их красивым внешним видом. При отравлении возникает слюнотечение, боли в желудке, рвота, головокружение и судороги.

Вороний глаз.

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Стебель прямостоячий, высотой 20—30 см и имеет четыре обратнояйцевидных листа, расположенных крест-накрест. Корневище ползучее, длинное, тонкое. Зеленовато-желтый цветок вырастает в верхней части стебля. Цветет в мае-июне. Из цветка в июле—августе образуется плод — черно-синяя крупная ягода. По незнанию ее иногда принимают за чернику или голубику. Растет на влажной почве, в смешанных и хвойных лесах, среди кустарников, в тенистых местах.

Все растение очень ядовито, особенно много яда в шаровидных ягодах. При отравлении ягодами возникает тошнота, рвота, боли в животе.

Первая помощь при отравлении.

Если отравление ядовитыми растениями все же произошло, то прежде всего необходимо срочно удалить яд из организма и замедлить его всасывание.

Прежде всего нужно вызвать рвоту, раздражая корень языка и дать пострадавшему внутрь большое количество (4—5 стаканов) теплой подсоленной воды. Также рекомендуется с целью окисления ядовитых продуктов раствор калия перманганата для промывания желудка.

Уменьшению всасывания ядов способствует прием взвеси активированного угля – карболена. Для этого несколько таблеток измельчают, смешивают с водой и дают выпить пострадавшему. Желательно сделать очистительную клизму. При прикосновении к ядовитому растению руками или телом следует пораженный участок обмыть несколько раз водой с мылом или раствором калия перманганата. Пострадавшего немедленно следует доставить в лечебное учреждение для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Литература:

1.Журба О. В., Дмитриев М. Я. Лекарственные, ядовитые и вредные растения. - М.: КолосС, 2006.
2.Домашняя аптека.- М.: Эксмо-Пресс, 2001.
3.Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения (растения-целители). - М.: Высш. шк., 1983.
4. Горленко М. В. и др. Грибы СССР: Справочник-определитель. - М.: Мысль, 1980.
5. Горленко М. В. и др. Все о грибах. - М.. Лесн. пром-сть, 1985.
6. Поддубная Г.А., «Виды змей. Первая помощь при укусах змей».

Тема урока: «Выполнение нормативов по оказанию ПМП».

Цели: научить и развить навыки правильному и быстрому наложению стерильных бинтовых повязок на основные части тела человека.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение, демонстрация.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:

- практика

3.Заключение:

- Д/З

Практическая отработка нормативов по наложению повязок на различные области тела с использованием табельных и подручных средств для остановки кровотечения.

Норматив № 2 – Наложение первичной повязки

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: «Раненый» и обучаемый лежат. Время, затраченное на обнажение раны, не учитывается (допускается бинтование поверх обмундирования). Перевязочный материал и другие средства оказания первой помощи (жгуты, шины) находятся в руках обучаемого или рядом с ним.

По команде: ***«К выполнению норматива - Приступить»*** обучаемый обнаруживает рану и приступает к наложению повязки.

Время отсчитывается с момента начала развертывания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта).

<table>
<tr><td>Наименование норматива</td><td colspan="3">Условия (порядок) выполнения норматива</td></tr>
<tr><td>НАЛОЖЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ПОВЯЗКИ НА ПРАВЫЙ (ЛЕВЫЙ) ГЛАЗ</td><td colspan="3">1. снять головной убор с «раненного»;
2. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1);
3. сложить подушечки ППИ и наложить их на пораженный глаз;
4. закрепить бинт двумя круговыми горизонтальными ходами вокруг головы, разматывая его слева направо, при наложении повязки на правый глаз, и справа налево при наложении повязки на левый;
5. вывести бинт сзади вниз на затылок, под ухо со стороны больного глаза, наискось через щеку вверх, закрывая больной глаз. Косой ход бинта закрепить круговым ходом вокруг головы;
6. чередуя косые и круговые ходы, закрыть область поврежденного глаза;
7. закончить бинтование круговыми ходами на голове и закреплением повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта).</td></tr>
<tr><td colspan="4">ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:</td></tr>
<tr><td>Категория обучаемых</td><td>Отлично</td><td>Хорошо</td><td>Удовлетворительно</td></tr>
<tr><td>Все категории</td><td>1мин 25 с</td><td>1 мин 35 с</td><td>1 мин 55 с</td></tr>
<tr><td colspan="4">ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:</td></tr>
<tr><td>На один балл</td><td colspan="3">1. повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки;</td></tr>
</table>

	2. повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.
НАЛОЖЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ПОВЯЗКИ НА ПРАВОЕ (ЛЕВОЕ) УХО	1. снять головной убор с «раненного»; 2. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1); 3. сложить подушечки ППИ и наложить их на ухо; 4. закрепить бинт двумя горизонтальными круговыми ходами вокруг головы, разматывая его слева направо при наложении повязки на правое ухо, и справа налево при наложении повязки на левое ухо; 5. вести бинт вокруг затылка на правое (левое) ухо и один ход вокруг головы, закрепляя предыдущий ход бинта; 6. чередуя ходы, закрыть область поврежденного уха; 7. закончить повязку ее закреплением (булавкой или концами надорванной ленты бинта).
ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:	

Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Все категории	1 мин 10 с	1 мин 15 с	1 мин 30 с

ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:	
На один балл	1. повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки; 2. повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.
НАЛОЖЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ПОВЯЗКИ НА ЛОКТЕВОЙ (КОЛЕННЫЙ) СУСТАВ	**Черепашья повязка на область локтевого сустава.** При повреждении непосредственно в области локтевого сустава накладывают *сходящуюся* черепашью повязку. Если повреждение располагается выше или ниже сустава, применяют *расходящуюся* черепашью повязку. 1. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1); 2. согнуть руку в локтевом суставе под прямым углом;

	Сходящаяся черепашья повязка. 3. сначала бинтовать круговыми укрепляющими турами либо в нижней трети плеча над локтевым суставом, либо в верхней трети предплечья; 4. затем восьмиобразными турами закрыть перевязочным материалом области повреждения (ходы бинта перекрещивать только в области локтевого сгиба. Восьмиобразные туры бинта постепенно смещать к центру сустава); 5. закончить повязку циркулярными турами по линии сустава и закрепить ее (булавкой или концами надорванной ленты бинта).	***Расходящаяся черепашья повязка.*** 3. бинтование начать с круговых закрепляющих туров непосредственно по линии сустава; 4. затем бинт поочередно провести выше и ниже локтевого сгиба, прикрывая на две трети предыдущие туры (все ходы перекрещивать по сгибательной поверхности локтевого сустава) и закрепить ее (булавкой или концами надорванной ленты бинта).
	Черепашья повязка на область коленного сустава. При повреждении непосредственно в области коленного сустава накладывают *сходящуюся* черепашью повязку, при повреждении рядом с коленным суставом – *расходящуюся*. Повязка накладывается в положении незначительного сгибания в суставе. 1. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1); 2. согнуть руку в локтевом суставе под прямым углом;	
	Сходящаяся черепашья повязка. 3. бинтование начать закрепляющими круговыми турами в нижней трети бедра над коленным суставом или в верхней трети голени под коленным суставом в зависимости от того, где расположена рана или другое повреждение; 4. затем наложить сходящиеся восьмиобразные туры бинта, перекрещивающиеся в подколенной области; 5. повязку закончить круговыми турами в верхней трети голени под коленным суставом и закрепить ее (булавкой или концами	***Расходящаяся черепашья повязка.*** 4. бинтование начать закрепляющими круговыми турами через наиболее выстоящую часть надколенника; 5. затем выполнить восьмиобразные расходящиеся ходы, перекрещивающиеся в подколенной области; 6 повязку закончить круговыми турами в верхней трети голени или нижней трети бедра в зависимости от того, где расположено повреждение и закрепить ее (булавкой или

<table>
<tr><td></td><td>надорванной ленты бинта).</td><td>концами надорванной ленты бинта).</td></tr>
<tr><td colspan="3">ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:</td></tr>
<tr><td>Категория обучаемых</td><td>Отлично</td><td>Хорошо</td><td>Удовлетворительно</td></tr>
<tr><td>Все категории</td><td>1 мин 10 с</td><td>1 мин 15 с</td><td>1 мин 30 с</td></tr>
<tr><td colspan="3">ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:</td></tr>
<tr><td>На один балл</td><td colspan="2">1. повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки;
2. повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.</td></tr>
<tr><td>НАЛОЖЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ПОВЯЗКИ НА ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ</td><td colspan="2">На левый плечевой сустав повязку бинтуют слева направо, на правый – справа налево, то есть бинтование колосовидной повязки осуществляется в направлении стороны повреждения. Различают восходящую и нисходящую колосовидные повязки на область плечевого сустава.

1. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1);</td></tr>
<tr><td></td><td>Восходящая колосовидная повязка.

2. бинтование начать с круговых закрепляющих туров в верхнем отделе плеча, затем бинт вести на надплечье и по спине к подмышечной области противоположной стороны;

3. далее ход бинта направить по передней стороне груди на переднюю поверхность плеча, по наружной поверхности вокруг плеча в подмышечную ямку, с переходом на наружную поверхность плечевого сустава и надплечье;

4. затем туры бинта повторить со смещением кверху на одну треть или половину ширины бинта;

5. бинтование закончить круговыми турами вокруг грудной клетки и закрепить бинт (булавкой или концами надорванной ленты бинта).</td><td>Нисходящая колосовидная повязка.

2. конец бинта зафиксировать циркулярными ходами вокруг грудной клетки;

3. затем из подмышечной области здоровой стороны поднять бинт по передней поверхности грудной клетки до надплечья на стороне повреждения, обогнуть его по задней поверхности и через подмышечную область вывести на переднюю поверхность надплечья;

4. после чего ход бинта по спине возвратить в подмышечную область здоровой стороны. Каждый последующий восьмиобразный ход повторить несколько ниже предыдущего;

5. бинтование закончить круговыми турами вокруг грудной клетки и закрепить бинт (булавкой или концами</td></tr>
</table>

		надорванной ленты бинта).

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:			
Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Все категории	1 мин 15 с	1 мин 20 с	1 мин 35 с

ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:	
На один балл	1. повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки; 2. повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.

«ВОСЬМИОБРАЗНАЯ» ПОВЯЗКА НА ГРУДЬ (накладывается одним пакетом и бинтом)	1. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1); 2. при проникающем ранении грудной клетки на рану наложить прорезиненную оболочку внутренней стороной, потом марлевые подушечки и прибинтовать. При ранении в грудь без осложнения пневмотораксом на рану наложить марлевые подушечки и начать бинтовать; 3. бинтование начинать с фиксации бинта несколькими круговыми ходами на грудной клетке; 4. бинт вывести по передней поверхности груди вверх косо справа на левое надплечье, далее через спину поперечно на правое надплечье и опустить косо под левую подмышечную впадину. Закрепить повязку вокруг груди. Далее бинт направлять через левое надплечье, повторяя 2-й и 3-й ходы.

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:			
Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Все категории	2 мин 10 с	2 мин 20 с	2 мин 50 с

ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:	
На один балл	повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки;

	повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.
НАЛОЖЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ПОВЯЗКИ НА ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ	1. вскрыть пакет перевязочный индивидуальный или бинт (выполнить норматив №1); 2. сложить подушечки ППИ и наложить их на рану; 3. бинтование начинать с фиксации бинта круговым ходом над ледыжками; 4. затем бинт вести по тыльной стороне стопы, спустив вниз на подошву и вести вокруг стопы; 5. после этого бинт поднять по тылу стопы и обвести его сзади лодыжки. Ходы повторять до полного закрепления области сустава; 6. бинтование закончить закреплением бита на голени под латыжкой.

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:			
Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Все категории	1 мин 5 с	1 мин 10 с	1 мин 25 с

ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:	
На один балл	1. повязка наложена слабо (сползает) или при ее наложении образуются «карманы», складки; 2. повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.

Обучение выполнению нормативов по остановке кровотечения и наложению иммобилизирующих повязок при переломах костей № 3, 4, 5

Норматив № 3 – Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Обучаемый лежит около «раненого», держит в руках жгут.

По команде: ***«К выполнению норматива - Приступить»*** обучаемый накладывает жгут.

Выполнение норматива заканчивается закреплением жгута.

Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива
НАЛОЖЕНИЕ РЕЗИНОВОГО КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕГО ЖГУТА НА БЕДРО (ПЛЕЧО)	1. взять резиновый жгут двумя руками в средней части и сильно растянуть; 2. жгут в растянутом виде обернуть 2-3 раза вокруг бедра (плеча) выше места кровотечения так, чтобы первый оборот был туже последующих оборотов и чтобы витки ложились рядом; 3. концы жгута закрепить с помощью цепочки и крючка или завязать узлом; 4. обозначить время наложения жгута на листе бумаги и вложить под жгут.

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:			
Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно

Все категории	18 с	20 с	25 с
ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:			
На один балл	1. наложен жгут на область, не соответствующую ранению; 2. наложен жгут на оголенное тело без подкладки, ущемлена жгутом кожа; 1. обучаемый не обозначил время наложения жгута.		
До неудовлетворительно	1. неправильное наложение жгута (расслабление или его соскальзывание), что вызывает повторное кровотечение, угрожающее жизни раненого.		

Норматив № 4 – Наложение закрутки с помощью косынки и других подручных средств на бедро (плечо)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Обучаемый лежит около «раненого», держит в руках закрутку.

По команде: ***«К выполнению норматива - Приступить»*** обучаемый накладывает закрутку.

Выполнение норматива заканчивается закреплением закрутки.

Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива
НАЛОЖЕНИЕ ЗАКРУТКИ С ПОМОЩЬЮ КОСЫНКИ И ДРУГИХ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ НА БЕДРО (ПЛЕЧО)	1. косынку (или подручный материал) обернуть вокруг бедра (плеча) выше места ранения и завязать крепким узлом; 2. в образовавшуюся петлю вставить палку и закрутить ее; 3. концы палки закрепить на бедре (плече) бинтом (тесьмой). обозначить время наложения закрутки на листе бумаги и вложить под закрутку.

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:			
Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Все категории	30 с	35 с	40 с
ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:			
На один балл	1. наложена закрутка на область, не соответствующую ранению; 2. наложена закрутка на оголенное тело без подкладки, ущемлена закруткой кожа; 3. обучаемый не обозначил время наложения закрутки.		
До неудовлетворительно	1. неправильное наложение закрутки (расслабление или ее соскальзывание), что вызывает повторное кровотечение, угрожающее жизни раненого.		

Норматив № 5 – Наложение шин из подручного материала при переломах костей

верхних и нижних конечностей

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: при наложении шины на плечо (голень) «раненый» сидит (лежит) на земле, а обучаемый работает в удобном положении. Шина накладывается на обмундирование (время подгонки шины не входит в норматив). Предварительного наложения повязки не требуется. Перевязочный материал, шины находятся рядом с обучаемым.

По команде: ***«К выполнению норматива - Приступить»*** обучаемый накладывает шину.

Выполнение действий при переломе костей плеча заканчивается подвешиванием руки на косынку (бинт, ремень); при переломе костей голени – закреплением повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта).

<table>
<tr><td>Наименование норматива</td><td colspan="4">Условия (порядок) выполнения норматива</td></tr>
<tr><td>НАЛОЖЕНИЕ ШИН ИЗ ПОДРУЧНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ ПЛЕЧА</td><td colspan="4">1. согнуть руку в локтевом суставе под прямым углом, ладонь к животу, пальцы полусогнуты;
2. в подмышечную впадину положить комок ваты (можно свернуть валиком пилотку) который укрепить бинтом через надплечье здоровой руки. В кисть вложить валик из ваты.
3. шину отмоделировать по размерам и контурам поврежденной руки (на здоровой руке) так, чтобы она начиналась от плечевого сустава здоровой стороны и проходила через спину по надлопаточной области (больной стороны), а затем по задненаружной поверхности плеча и предплечья и заканчивалась у основания пальцев, т.е. захватывала всю конечность;
4. шину прибинтовать к руке и частично к туловищу с помощью колосовидной повязки;
5. подвесить руку на косынке (ремне).</td></tr>
<tr><td colspan="5">ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Категория обучаемых</td><td>Отлично</td><td>Хорошо</td><td>Удовлетворительно</td></tr>
<tr><td colspan="2">Все категории</td><td>2 мин 20 с</td><td>2 мин 30 с</td><td>3 мин</td></tr>
<tr><td colspan="5">ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:</td></tr>
<tr><td>На один балл</td><td colspan="4">1. недостаточная фиксация шины;
2. нарушена последовательность работы при наложении шины.</td></tr>
<tr><td>До неудовлетворительно</td><td colspan="4">1. наложенная шина не дает необходимой иммобилизации раненой конечности.</td></tr>
</table>

НАЛОЖЕНИЕ ШИН ИЗ ПОДРУЧНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ ГОЛЕНИ	1. незначительно согнуть ногу в коленном суставе, стопу установить по отношению к голени под прямым углом; 2. одну Г-образную (заднюю) шину отмоделировать по размерам и контурам поврежденной ноги; 3. нижний конец двух боковых лестничных шин изогнут Г-образно; 4. заднюю шину положить снизу нижней конечности так, чтобы подошва опиралась на Г-образный выступ, на шину и в области суставов подложить вату; 5. две боковых, более коротких шины, положить по внутренней и наружной поверхности голени так, чтобы их верхние концы доходили до середины бедра, а нижние - выступал за подошву; 6. прибинтовать шины к ноге марлевыми бинтами; 7. закреплением повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта).

ОЦЕНКА ПО ВРЕМЕНИ:

Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Все категории	2 мин	2 мин 10 с	2 мин 35 с

ОШИБКИ, СНИЖАЮЩИЕ ОЦЕНКУ:	
На один балл	1. недостаточная фиксация шины; 2. нарушена последовательность работы при наложении шины.
До неудовлетворительно	1. наложенная шина не дает необходимой иммобилизации раненой конечности.

Тема урока: «Понятие о радиации».

Цели: сформировать понятия о радиации, радиоактивности, радиоактивном распаде; изучить виды радиоактивного излучения; рассмотреть источники радиоактивного излучения.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1. **Вводная часть:**
   - орг. момент;
   - опрос
2. **Основная часть:**
   - изучение нового материала
3. **Заключение:**
   - повторение;
   - Д/З

Термин «радиация» происходит от латинского слова radius и означает луч. В самом широком смысле слова радиация охватывает все существующие в природе виды излучений — радиоволны, инфракрасное излучение, видимый свет, ультрафиолет и, наконец, ионизирующее излучение. Все эти виды излучения, имея электромагнитную природу, различаются длиной волны, частотой и энергией.

Существуют также излучения, которые имеют другую природу и представляют собой потоки различных частиц, например, альфа-частиц, бета-частиц, нейтронов и т.д.

Каждый раз, когда на пути излучения возникает барьер, оно передает часть или всю свою энергию этому барьеру. И от того, насколько много энергии было передано и поглощено в организме, зависит конечный эффект облучения. Всем известны удовольствие от бронзового загара и огорчение от тяжелейших солнечных ожогов. Очевидно, что переоблучение любым видом радиации чревато неприятными последствиями.

Для здоровья человека наиболее важны ионизирующие виды излучения. Проходя через ткань, ионизирующее излучение переносит энергию и ионизирует атомы в молекулах, которые играют важную биологическую роль. Поэтому облучение любыми видами ионизирующего излучения может так или иначе влиять на здоровье. К их числу относятся:

Альфа-излучение — это тяжелые положительно заряженные частицы, состоящие из двух протонов и двух нейтронов, крепко связанных между собой. В природе альфа-частицы возникают в результате распада атомов тяжелых элементов, таких как уран, радий и торий. В воздухе альфа-излучение проходит не более пяти сантиметров и, как правило, полностью задерживается листом бумаги или внешним омертвевшим слоем кожи. Однако если вещество, испускающее альфа-частицы, попадает внутрь организма с пищей или вдыхаемым воздухом, оно облучает внутренние органы и становится потенциально опасным.

Бета-излучение — это электроны, которые значительно меньше альфа-частиц и могут проникать вглубь тела на несколько сантиметров. От него можно защититься тонким листом металла, оконным стеклом и даже обычной одеждой. Попадая на незащищенные участки тела, бета-излучение оказывает воздействие, как правило, на верхние слои кожи. Во время аварии на Чернобыльской АЭС в 1986 году пожарные получили ожоги кожи в результате очень сильного облучения бета-частицами. Если вещество, испускающее бета-частицы, попадет в организм, оно будет облучать внутренние ткани.

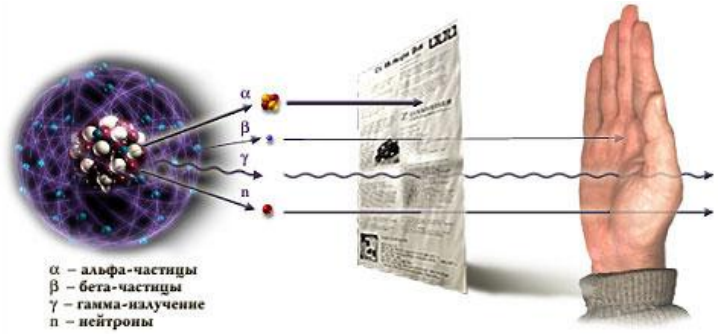
Гамма-излучение — это фотоны, т.е. электромагнитная волна, несущая энергию. В воздухе оно может проходить большие расстояния, постепенно теряя энергию в результате столкновений с атомами среды. Интенсивное гамма-излучение, если от него не защититься, может повредить не только кожу, но и внутренние ткани. Плотные и тяжелые материалы, такие как железо и свинец, являются отличными барьерами на пути гамма-излучения.

Рентгеновское излучение аналогично гамма-излучению, испускаемому ядрами, но оно получается искусственно в рентгеновской трубке, которая сама по себе не радиоактивна. Поскольку рентгеновская трубка питается электричеством, то испускание рентгеновских лучей может быть включено или выключено с помощью выключателя.

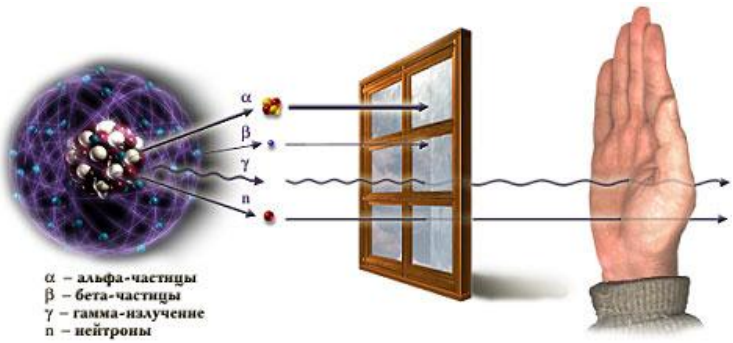
Нейтронное излучение образуется в процессе деления атомного ядра и обладает высокой проникающей способностью. Нейтроны можно остановить толстым бетонным, водяным или парафиновым барьером. К счастью, в мирной жизни нигде, кроме как непосредственно вблизи ядерных реакторов, нейтронное излучение практически не существует.

В отношении рентгеновского и гамма-излучения часто употребляют определения *«жёсткое»* и *«мягкое»*. Это относительная характеристика его энергии и связанной с ней проникающей способности излучения («жёсткое» — большие энергия и проникающая способность, «мягкое» — меньшие).

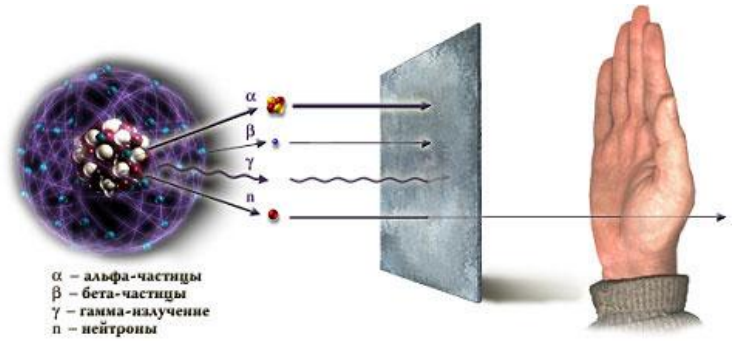
Ионизирующие излучения и их проникающая способность



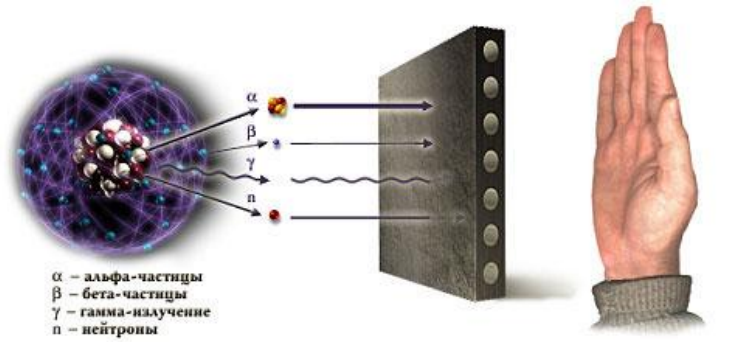
Бумага задерживает только а-излучение



Стекло задерживает α-излучение и β-излучение



Стальной лист задерживает α-излучение, β-излучение и γ-излучение



Бетонная плита задерживает α-излучение, β-излучение, γ-излучение и нейтронное излучение

Радиоактивность

Число нейтронов в ядре определяет, является ли данное ядро радиоактивным. Чтобы ядро находилось в стабильном состоянии, число нейтронов, как правило, должно быть несколько выше числа протонов. В стабильном ядре протоны и нейтроны так крепко связаны между собой ядерными силами, что ни одна частица не может выйти из него. Такое ядро всегда будет оставаться в уравновешенном и спокойном состоянии. Однако ситуация совсем иная, если число нейтронов нарушает равновесие. В этом случае ядро обладает избыточной энергией и просто не может удерживаться в целости. Рано или поздно оно выбросит свою избыточную энергию.

Различные ядра высвобождают свою энергию разными способами: в форме электромагнитных волн или потоков частиц. Такая энергия называется излучением.

Радиоактивный распад

Процесс, в ходе которого нестабильные атомы испускают свою избыточную энергию, называется **радиоактивным распадом**, а сами такие атомы — **радионуклидом**. Легкие ядра с небольшим числом протонов и нейтронов становятся стабильными после одного распада. При распаде тяжелых ядер, например, урана, образующееся в результате этого ядро по-прежнему является нестабильным и, в свою очередь, распадается дальше, образуя

новое ядро, и т.д. Цепочка ядерных превращений заканчивается образованием стабильного ядра. Такие цепочки могут образовывать радиоактивные семейства. В природе известны радиоактивные семейства урана и тория.

Представление об интенсивности распада дает понятие **периода полураспада** — периода, в течение которого произойдет распад половины нестабильных ядер радиоактивного вещества. Период полураспада каждого радионуклида уникален и неизменен. Один радионуклид, например, криптон-94, рождается в ядерном реакторе и очень быстро распадается. Период полураспада его меньше секунды. Другой, например, калий-40, образовался в момент рождения Вселенной и до сих пор сохранился на планете. Период полураспада его измеряется миллиардами лет.

Источники излучения.

В повседневной жизни человек подвергается воздействию различных источников ионизирующего излучения как естественного, так и искусственного (техногенного) происхождения. Все источники можно разделить на четыре группы:

- естественный радиационный фон;
- техногенный фон от естественных радионуклидов;
- медицинское облучение за счет рентгено- и радиоизотопной диагностики;
- глобальные выпадения продуктов испытательных ядерных взрывов

К этим источникам следует добавить и облучение, обусловленное работой предприятий атомной энергетики и промышленности и радиоактивным загрязнением окружающей среды в результате радиационных аварий и инцидентов, хотя эти источники носят ограниченный локальный характер.

Естественный радиационный фон формируется космическим излучением и естественными радионуклидами, находящимися в горных породах, почве, продуктах питания и организме человека.

Под техногенным облучением обычно понимается облучение, обусловленное естественными радионуклидами, которые концентрируются в продуктах человеческой деятельности, например, строительных материалах, минеральных удобрениях, выбросах тепловых электростанций и др., т.е. техногенно измененный естественный фон.

Медицинские источники ионизирующего излучения являются одним из наиболее значимых факторов облучения человека. Это связано, прежде всего, с тем, что диагностические и профилактические рентгенологические процедуры носят массовый характер. Кроме того, уровни облучения зависят от структуры процедур и качества аппаратуры. Остальные источники техногенного облучения — тепловые электростанции, АЭС, минеральные удобрении, потребительские товары и др. в сумме формируют дозу облучения населения в несколько мкЗв в год (см. приложение №6).

Литература:

1.Ландау-Тылкина С.П. Радиация и жизнь. М. Атомиздат, 1974 г.
2. Тутошина Л.М. Петрова И.Д. Радиация и человек. М. Знание, 1987 г.
3. Белоусова И.М. Естественная радиоактивность .М. Медгиз, 1960 г.
4. Петров Н.Н. "Человек в чрезвычайных ситуациях". Учебное пособие - Челябинск: Южно-Уральское книжное изд-во, 1995 г.

Тема урока: «Мероприятия по противорадиационной защите населения».

Цели: сформировать понятия о противорадиационной защите (ПРЗ), о режиме радиационной защиты; изучить мероприятия ПРЗ , режимы работы рабочих и служащих; основные задачи выполняемые гражданской защитой; рассказать о дозиметрическом контроле и его видах.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Противорадиационная защита(ПРЗ)- это комплекс мероприятий ГО, направленных на предотвращение или ослабление воздействия ионизирующих излучений.

ПРЗ включает следующие мероприятия:

- выявление и оценка радиационной обстановки;

- разработка и ввод в действие режимов радиационной защиты;

-организация и проведение дозиметрического контроля;

- способы защиты населения при радиоактивном заражении;

- обеспечение населения и невоенизированных формирований ГО средствами ПРЗ;

- ликвидация последствий радиоактивного заражения(специальная санитарная обработка, обеззараживание местности и сооружений, йодная профилактика) и другие.

Организация и осуществление мероприятий противорадиационной защиты населения возлагается на соответствующие службы министерств и ведомств.

Эти службы обязаны:

- организовать радиационное наблюдение, разведку и дозиметрический контроль облучения людей;
- обеспечить проведение санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий;

- предотвратить потребление зараженного продовольствия и воды, обеспечить их обеззараживание;
- обеспечить правильное хранение, своевременную выдачу и надежное использование СИЗ и КСЗ.

Решение вопросов защиты населения от заражения РВ зависит также от тесного взаимодействия указанных служб с другими службами, так как защита населения зависит не только от своевременного обнаружения и оповещения о заражении или угрозе заражения, но и от умелого использования средств индивидуальной и коллективной защиты, других организационных и инженерно-технических мероприятий, осуществляемых в интересах защиты населения. Необходимо своевременное принятие мер по ликвидации очагов заражения, созданию условий для продолжения производственной деятельности объектов хозяйства и жизнедеятельности населения.

Таким образом, противорадиационная защита населения представляет собой сложный комплекс мероприятий, средств и способов защиты, осуществляемый с целью защиты людей от воздействия РВ в экстремальных ситуациях мирного и военного времени.
Противорадиационная защита населения основывается на принципах изоляции органов дыхания и тела человека от вредных агентов, находящихся в окружающем воздухе (радиоактивной пыли) или фильтрации зараженного воздуха средствами защиты. Защита от внешнего гамма и нейтронного излучения строится на принципах поглощения и экранизации ионизирующих излучений защитными сооружениями, производственными, жилыми и другими помещениями.
Задача мероприятий, осуществляемых в интересах РЗ, состоит не только в защите людей, но и в создании условий для продолжения производственной деятельности.
На предприятиях, производственная деятельность которых должна продолжаться в условиях радиоактивного заражения, проводится герметизация основных производственных зданий и сооружений путем устройства тамбуров, герметизации дверей, оконных и технологических проемов. В системе приточно-вытяжной вентиляции устанавливают фильтры и герметические задвижки, устанавливают устройства для обеззараживания воды, поступающей на хозяйственные, бытовые и производственные нужды. Создают запасы СИЗ, дезактивирующих и дезинфицирующих веществ, подготавливают технические средства для их применения.
Режимы работы рабочих и служащих.
При радиоактивном заражении местности трудно создать такие условия, при которых люди практически бы не облучались. При организации противорадиационной защиты должны приниматься все меры, чтобы дозы облучения всех категорий населения были, по возможности, минимальными.
В целях исключения массовых радиационных поражений и переоблучения людей сверх установленных доз, действия рабочих и служащих, личного состава ГО и остального населения в условиях радиоактивного заражения строго регламентируется и подчиняются определенному режиму радиационной защиты.

Режим радиационной защиты - порядок действия людей, применения средств и способов защиты в зонах радиоактивного заражения, предусматривающий максимальное уменьшение возможных доз облучения.
Режим радиационной защиты включает время непрерывного пребывания людей в защитных сооружениях, зданиях, продолжительность кратковременного выхода из них, ограничение пребывания их на открытой местности после выхода из защитных или при ведении СиДНР в очагах поражения.
Продолжительность непрерывного пребывания людей в защитных сооружениях и, в целом, соблюдение режима зависит от уровня радиации, защитных свойств убежищ, ПРУ, производственных и жилых зданий.
С учетом этих факторов заблаговременно в мирное время разрабатывают для населенных пунктов режимы защиты населения, а для предприятий (объектах)- режимы защиты и служащих.

Разработаны типовые режимы радиационной защиты: 4 - для защиты рабочих и служащих, 3 - для защиты населения для некоторых усредненных показателей защитных свойств ПРУ, зданий и сооружений, в которых могут укрыться люди. Типовыми режимами можно пользоваться при соответствии фактических защитных свойств с заложенными в типовых режимах или при отсутствии времени для их разработки применительно к фактическим условиям возможной степени защищенности.

Как правило, в ходе разработки планов ГО должны быть разработаны оптимальные режимы защиты, соответствующие фактическим условиям защиты иных категорий
рабочих, служащих и населения.

Дозиметрический контроль.

Дозиметрический контроль организуется штабом и службами ГО объекта и проводится командирами формирований и силами разведывательных подразделений. Дозиметрический контроль включает контроль облучения и контроль радиоактивного заражения (загрязнения).

При контроле радиоактивного облучения определяется величина поглощенной дозы облучения людей за время пребывания на зараженной местности.

Контроль облучения подразделяется на групповой и индивидуальный. Групповой контроль проводится командиром (начальником) по подразделениям (бригадам) с целью получения данных о средних дозах облучения для оценки и определения их работоспособности.

Доза облучения личного состава ГО, рабочих и служащих определяется с помощью приборов (измерителей дозы ИД-1 или дозиметров ДКП-50А из комплектов ДП-22В и ДП-24), а неработающего населения - расчетным методом.

Дозиметры выдаются личному составу перед выходом на местность, зараженную радиоактивными веществами, из расчета - один дозиметр на звено (расчет); один - два - на производственную бригаду, группу 15-20 чел; лицам, действующим в отрыве от своих подразделений - каждому по дозиметру. Выдачу дозиметров личному составу производят по ведомостям под расписку. После выхода из зоны заражения или в установленное время (не реже одного раза в сутки) производят считывание показаний дозиметров командиром (начальником) или назначенным им лицом. Данные о дозах облучения заносятся в ведомость выдачи дозиметров и считывания показаний.

Дозы облучения всего личного состава учитывают в группе (звене), бригаде и записывают нарастающим итогом в журнал контроля облучения. Периодически суммарную дозу записывают также в индивидуальную карточку учета доз облучения.

Индивидуальный контроль проводят с целью получения данных о дозах облучения каждого человека, которые необходимы для первичной диагностики степени тяжести острой лучевой болезни. Личному составу ГО, рабочим и служащим выдаются индивидуальные измерители дозы ИД-11. При контроле радиоактивного заражения степень заражения людей, технику оборудования, одежды и др. определяют измерением уровня радиации с поверхности этих объектов с помощью приборов типа ДП-5. Степень радиоактивного заражения (загрязнения) продовольствия и воды может определяться в радиометрических лабораториях.

Оценка опасности заражения объекта делается сравнением измеренной величины с допустимой. **Если степень заражения превышает допустимые значения, требуется дезактивация (обеззараживание).** Контроль радиоактивного заражения людей, техники, оборудования производят, как правило, вне зон заражения, а при необходимости - и на зараженной местности.

Литература:

1.Гончаренко Е. Н., Кудряшов Ю. Б.- Химическая защита от лучевого поражения- М.: Изд-во МГУ, 1985

2.Военная токсикология, радиобиология и медицинская защита. — Под ред. С. А. Куценко. — С-Пб.: Фолиант. — 2004

Тема урока: «Признаки и характер поражения отравляющими веществами и СДЯВ».

Цели: сформировать понятия о химическом оружии, сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ); изучить типы отравляющих и сильно действующих ядовитых веществ; рассказать о помощи при поражении СДЯВ.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Химическое оружие — это оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах отравляющих веществ и средства их применения: снаряды, ракеты, мины, авиационные бомбы, ВАПы (выливные авиационные приборы).

Сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ) называются химические соединения, которые в определенных количествах, превышающих ПДК, оказывают вредное воздействие на людей, сельскохозяйственных животных, растения, вызывая у них поражения различной степени.

СДЯВ могут быть элементами технологического процесса (аммиак, хлор, серная и азотная кислоты, фтористый водород) и могут образовываться при пожарах на объектах народного хозяйства (оксид углерода, оксид азота, хлористый водород, сернистый газ).

Поражающее действие СДЯВ на людей возможно как в результате попадания таких веществ в капельножидком виде на кожу человека, так и в результате вдыхания их паров. По токсическим свойствам СДЯВ в основном относятся к группе веществ обще ядовитого и удушающего действия. Симптомами отравления ими в большинстве случаев являются головная боль, головокружение, потемнение в глазах, шум в ушах, нарастающая слабость, одышка, тошнота, рвота, а при сильных отравлениях- обморок, судороги, потеря сознания и даже смерть.

По характеру физиологического воздействия на организм человека выделяют шесть основных типов отравляющих и сильно действующих ядовитых веществ:

- Отравляющие вещества нервно-паралитического действия, воздействующие на центральную нервную систему. Целью применения ОВ нервно-паралитического воздействия является быстрый и массовый вывод личного состава из строя с

возможно большим числом смертельных исходов. К отравляющим веществам этой группы относятся зарин, зоман, табун и V-газы.

- Отравляющие вещества кожно-нарывного действия. Они наносят поражение главным образом через кожные покровы, а при применении их в виде аэрозолей и паров — также и через органы дыхания. Основные отравляющие вещества — иприт, люизит.

- Отравляющие вещества общеядовитого действия. Попадая в организм, они нарушают передачу кислорода из крови к тканям. Это одни из самых быстродействующих ОВ. К ним относятся синильная кислота и хлорциан.

- ОВ удушающего действия поражают главным образом легкие. Главные ОВ — фосген и дифосген.

- ОВ психохимического действия способны на некоторое время выводить из строя живую силу противника. Эти отравляющие вещества, воздействуя на центральную нервную систему, нарушают нормальную психическую деятельность человека или вызывают такие психические недостатки как временная слепота, глухота, чувство страха, ограничение двигательных функций. Отравление этими, в дозах вызывающих нарушения психики, веществами не приводит к смерти. ОВ из этой группы — инуклидил-3-бензилат (BZ) и диэтиламид лизергиновой кислоты.

- Отравляющие вещества раздражающего действия, или ирританты (от англ. irritant — раздражающее вещество). Раздражающие вещества относятся к быстродействующим. В то же время их действие, как правило, кратковременно, поскольку после выхода из зараженной зоны признаки отравления проходят через 1 — 10 мин. Смертельное действие для ирритантов возможно только при поступлении в организм доз, в десятки- сотни раз превышающих минимально и оптимально действующие дозы. К раздражающим ОВ относят слезоточивые вещества, вызывающие обильное слезотечение и чихательные, раздражающие дыхательные пути (могут также воздействовать на нервную систему и вызывать поражения кожи). Слезоточивые вещества — CS, CN, или хлорацетофенон и PS, или хлорпикрин. Чихательные вещества — DM (адамсит), DA (дифеннлхлорарсин) и DC (дифенилцианарсин). Существуют ОВ, совмещающие слезоточивое и чихательное действия. Раздражающие ОВ состоят на вооружении полиции во многих странах и поэтому классифицируются как полицейские, либо специальные средства несмертельного действия (спецсредства).

Первая медицинская помощь при поражении СДЯВ.

Первая помощь при заражении нервно-паралитическими включает:

- надевание противогаза;
- введение антидота из аптечки индивидуальной АИ или из сумки медицинской войсковой СМВ;
- частичную санитарную обработку с помощью индивидуального противохимического пакета ИПП;
- искусственное дыхание (по показаниям);
- выход, (вынос, вывоз) из очага заражения;
- эвакуацию на медицинский пункт части санитарным или другим транспортом в средствах защиты, в первую очередь тяжелопораженных.

Первая помощь при заражении отравляющими веществами кожно-нарывного действия включает:

- надевание противогаза после предварительного промывания глаз водой из фляги и обработки лица содержимым ИПП;
- обработку открытых участков кожи и прилегающего к ним обмундирования с помощью ИПП;
- вызывание рвоты при попадании ОВ в желудок;
- эвакуацию пораженных из очага.

Первая помощь при заражении отравляющими веществами кожно-нарывного действия включает:

- надевание противогаза;
- при расстройстве дыхания или его остановке – искусственное дыхание;
- выход (вынос) из зараженной зоны.

Лиц с тяжелой интоксикацией эвакуируют в первую очередь. Эффективным лечебным антидотом является антициан, который вводится внутримышечно в объеме первой врачебной помощи.

Первая помощь при заражении отравляющими веществами удушающего действия включает:

- надевание противогаза и вынос пострадавшего из зараженной зоны;
- при остановке дыхания – искусственное дыхание;
- предоставление покоя и укрытие от холода;
- эвакуацию пострадавших на транспорте.

Первая помощь при заражении раздражающими отравляющими веществами включает:

- надевание противогаза;
- применение лечебного средства – фицилина для снятия болевого синдрома со стороны дыхательных путей (раздавливают ампулу и закладывают под маску противогаза);
- снятие противогаза и промывание глаз водой вне очага заражения;
- при резком раздражении дыхательных путей и глаз пораженные эвакуируются на медицинский пункт.

Первая помощь при заражении Психохимическими ОВ включает:

- надевание противогаза;
- частичную санитарную обработку с помощью ИПП;
- вывод (вынос) из зоны заражения с предварительно изъятым оружием;
- эвакуацию в первую очередь лиц с нарушенной психикой (агрессивными действиями, галлюцинациями, необычным поведением и др.).

Литература:

1. Костович Д.Д., Цирулик Ю.А., Дяговец Е.В. Безопасность и защита населения в условиях ЧС природного и техногенного характера. Учебно-методическое пособие. Часть I и II. Тирасполь, 2006.
2. Зайцев А.П. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. - М., 2000.
3. Петров М.А. защита от чрезвычайных ситуаций. - М., 2002.

Тема урока: «Профилактика поражения отравляющими веществами (ОВ)».

Цели: изучить правила поведения и действия населения в очаге химического поражения.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правила поведения и действия населения в очаге химического поражения.

При обнаружении признаков применения противником отравляющих веществ (по сигналу “Химическая тревога”) надо срочно надеть противогаз, а в случае необходимости и средства защиты кожи; если поблизости есть убежище, укрыться в нем. Перед тем, как войти в убежище, следует снять использованные средства защиты кожи и верхнюю одежду и оставить их в тамбуре убежища; эта мера предосторожности исключает занос отравляющих веществ в убежище.

При пользовании укрытием (подвалом, перекрытой щелью и т.д.) не следует забывать, что оно может служить защитой от попадания на кожные покровы и одежду капельножидких ОВ, но не защищает от паров или аэрозолей отравляющих веществ, находящихся в воздухе. При нахождении в таких укрытиях в условиях наружного заражения обязательно надо пользоваться противогазом.

Находиться в убежище (укрытии) следует до поступления распоряжения на выход из него. Когда такое распоряжение поступит, необходимо надеть требуемые средства индивидуальной защиты (лицам, находящимся в убежищах, - противогазы и средства защиты кожи, лицам, находящимся в укрытиях и уже используемым противогазы, - средства защиты кожи) и покинуть сооружение, чтобы выйти за пределы очага поражения.

Выходить из очага химического поражения нужно по направлениям, обозначенным специальными указателями или указанным постами ГО (милиции). Если нет ни указателей, ни постов, то двигаться следует в сторону, перпендикулярную направлению ветра. Это обеспечит быстрейший выход из очага поражения, поскольку глубина распространения облака зараженного воздуха (она совпадает с направлением ветра) в несколько раз превышает ширину его фронта.

На зараженной отравляющими веществами территории надо двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыль. Нельзя прислоняться к зданиям и прикасаться к окружающим предметам (они могут быть заражены). Не следует наступать на видимые капли и мазки ОВ.

На зараженной территории запрещается снимать противогазы и другие средства защиты. В тех случаях, когда неизвестно, заражена местность или нет, лучше действовать так, как будто она заражена.

Особая осторожность должна проявляться при движении по зараженной территории через парки, сады, огороды и поля. На листьях и ветках растений могут находиться осевшие капли ОВ, при прикосновении к ним можно заразить одежду и обувь, что может привести к поражению.

По возможности следует избегать движения оврагами и лощинами, через луга и болота, в этих местах возможен длительный застой паров отравляющих веществ. В городах пары ОВ могут застаиваться в замкнутых кварталах, парках, а также в подъездах и на чердаках домов. Зараженное облако в городе распространяется на наибольшие расстояния по улицам, тоннелям, трубопроводам.

В случае обнаружения после химического нападения противника или во время движения по зараженной территории капель или мазков отравляющих веществ на кожных покровах, одежде, обуви или средствах индивидуальной защиты необходимо немедленно снять их тампонами из марли или ваты; если таких тампонов нет, капли (мазки) ОВ можно снять тампонами из бумаги или ветоши. Пораженные места следует обработать раствором из противохимического пакета или путем тщательной промывки теплой водой с мылом. При поражениях ОВ надо принять таблетки из гнезда [1] 2 аптечки АИ-2.

После выхода из очага химического поражения как можно скорее проводится полная санитарная обработка. Если это невозможно сделать быстро, проводятся частичные дегазация и санитарная обработка.

Литература:

1. “Основы медицинских знаний учащихся”, пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева”, изд. “Просвещение”, Москва, 1991.

2. “Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях”, под редакцией В.А. Полякова, изд. “Медицина”, Москва, 1990.

3. “Строителю о первой медицинской помощи”, под редакцией Н.Л. Хафизулиной, изд. “Стройиздат”, Москва, 1991.

4. “Гражданская оборона”, учебное пособие, под редакцией А.Т. Алтунина, “Воениздат”, Москва, 1984.

Тема урока: «Понятие об инфекционных болезнях».

Цели: сформировать понятия об инфекционном и эпидемическом процессах; изучить эпидемиологическую классификацию инфекционных болезней; рассмотреть общую характеристику и свойства микроорганизмов; рассказать об основных принципах профилактики инфекционных болезней.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Понятие об инфекционном и эпидемическом процессах. Эпидемиологическая классификация инфекционных болезней.

Инфекционная болезнь (ИБ) – это результат взаимодействия 2-х самостоятельных биосистем микроорганизма и макроорганизма.

Инфекционная болезнь характеризуется заразительностью, специфичностью возбудителя и реакциями инфицированного организма на микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки) цикличностью течения и формированием иммунитета. Причиной возникновения ИБ является внедрение в организм человека постоянного возбудителя. Заражение сопровождается развитием инфекционного процесса, который не всегда приводит к ИБ.

Эпидемический процесс (ЭП)– распространение заразных болезней путем формирования цепи последовательно возникающих эпидемических очагов.

Основные условия развития ЭП:

- наличие источника болезни

- наличие восприимчивого населения

- наличие механизма передачи И.

Классификация ИБ:

1. Антропонозные инфекции – источником является больной или носитель (грипп, дизентерия).

2. Зоонозные И. – источник – животное (сальмонеллез, бешенство, клещевой энцефалит).

3. Сапронозные И. – возбудители обитают во внешней среде, почве, воде (халера, столбняк, газовая гангрена).

4. Сапрозоонозы – возбудители поражают животных.

5. Антропанозы – легко поражают животных и человека.

Характеристика патогенных микроорганизмов (МО).

1. Прионы (открыты в 1953г.) являются причиной очень опасных болезней; старческий маразм, болезнь Альтсгеймера, психоз склероз.

2. Вирусы – живая клетка (не имеет ДНК, но имеет РНК), не имеет возможность самостоятельно размножаться, поэтому встраиваются в клетку хозяина.

3. Одноклеточные – бактерии (самостоятельно делятся, имеют средство для передвижения):

- кокковые бактерии

- палочкообразные бактерии (бациллы).

4. Простейшие (амеба, возбудитель малярии).

5. Многоклеточные (грибки, глисты (гельминты)).

6. Членистоногие (чесоточный клещ, вши).

Свойства МО:

1. *Патогенность* (болезнетворность) – это способность МО приживаться в тканях организма человека, размножаться в них, вызывая патологические изменения.:

- патогенные

- условнопатогенные

- непатогенные.

2. *Вирулентность* – степень патогенности данного возбудителя. Она измеряется инфицированной дозой (количество МО, которая вызывает развитие ИП) и смертельной дозой (доза МО, которая вызывает гибель).

3. *Контагеозность* - способность передаваться при контакте. Кантагеозный индекс тифа 50%, кори 100%.

4. *Токсигенность* – способность МО вырабатывать токсины (яды):

- экзотоксины (продукты жизнедеятельности МО)

- эндотоксины (сами клетки).

Клиническая классификация ИБ.

Построена на локализации воспалительного процесса и с учетом механизма передачи возбудителя.

1. *Кишечные И.* – механизм передачи ФЕКАЛЬНО-ОРАЛЬНЫЙ.

Пути передачи: водный, пищевой, контактный, бытовой, мухи.

Дизентерия, брюшной тиф, холера, сальмонеллез, ботулизм, гепатит А, гильментозы.

2. *И. дыхательных путей* – механизм передачи АЭРОГЕННЫЙ.

Пути передачи: воздушно-капельный, воздушно-пылевой.

Туберкулез, ОРВИ, грипп, парагрипп, корь, скорлотина, коклюш.

3. *Кровяные И.* – механизм ТРАНСМЕССИВНЫЙ (через кровь)

Пути: комары, клещи, блохи.

Малярия, клещевой энцефалит, чума.

4. *И наружных покровов тела и слизистых оболочек.* Это болезни кот. развиваются в результате проникновения возбудителя через поврежденную кожу и слизистые. оболочки.

Путь: контактно-бытовой.

Раневые И. (бешенство, столбняк, сибирская язва, ящур). Грибковые. Венерические болезни.

Клинические формы ИБ:

1. Острая форма, ее делят на периоды:

— инкубационный (от момента заражения до первых симптомов болезни – о неск. часов до неск. лет);

— период начальных проявлений (синдром общей интоксикации: недомогание, слабость, головная боль, тошнота, рвота, повыш. t, ломота в суставах);

— разгар болезни (нарушение сна, бред, голюцинации, специфич. симптомы);

— период выздоровления.

2. Стертая (маловыраженные симптомы результат выздоровление или переход в хроническую).

3. Хроническая (острая форма не заканчивается выздоровлением а переходит в хроническую форму).

4. Носительство И (человек клинически здоров).

5. Медленные И (протекают медленно, изначально хронически в течении всей жизни, не склонны к самоизлечению, постоянно прогрессируют, приводят к инвалидности или летальному исходу). НАПР: проказа, туберкулез, сифилис, СПИД.

Основные принципы профилактики ИБ.

1) Выявление и ликвидация источника И:

— изоляция (пассивный)

— активное выявление больных

— дератизация – уничтожение грызунов

— дезинфекция – уничтожение микробов (высок t, кипячение, стерилизация, продолжительность 45 мин)

— кварцевание

— химический метод (спирт, йод, антисептики)

2) Выявление и нарушения механизма и пути передачи:

— дезинсекция – борьба с насекомыми

3) Иммунизация населения.

Литература:

1. И.Г. Булкина «Инфекционные болезни».
2. В.И. Покровский «Профилактика инфекционных заболеваний».
3. Чрезвычайные ситуации и защита от них. Сост. А.Бондаренко. Москва, 1998 г.
4. Чрезвычайные ситуации. Энергия: экономика, техника, экология, 2000 г. №1, 1999 г. №2
5. Большая медицинская энциклопедия. Под общей редакцией Сафронова. Москва, Медицина, 1983

Тема урока: «Дезинфекция».

Цели: сформировать понятия о дезинфекции; изучить основные виды дезинфекции; рассмотреть способы дезинфекции в инфекционной больнице; рассказать о характеристиках некоторых дезинфицирующих веществ.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 90 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Что такое дезинфекция?

Дезинфекция (обеззараживание) — это комплекс мероприятий, направленных на уничтожение или удаление возбудителей заразных болезней в окружающей человека среде, в том числе и в живых организмах (членистоногие и грызуны). Цель дезинфекции — прерывание путей распространения инфекционных болезней. Принято различать следующие дезинфекционные мероприятия: собственно дезинфекцию, дезинсекцию и дератизацию.

Что подразумевается под «собственно дезинфекцией»?

Собственно дезинфекция заключается в уничтожении или удаление патогенных микроорганизмов на различных объектах и предметах окружающей среды. Дезинфекцию подразделяют на профилактическую и очаговую.

Что такое профилактическая дезинфекция?

Профилактическая дезинфекция — это обеззараживание тех объектов, где лишь предполагается наличие патогенных возбудителей (хлорирование водопроводной воды и воды в плавательных бассейнах, дезинфекция в местах скопления людей и общего пользования и т. д.).

Что такое очаговая дезинфекция?

Очаговая дезинфекция (текущая и заключительная) производится в очаге инфекционного заболевания, т. е. там, где находится или был инфекционный больной, например, в квартире или инфекционной отделении. У постели инфекционного больного проводят текущую дезинфекцию, задачей которой является уничтожение патогенных микроорганизмов по мере их выделения из организма больного.

Что является объектом текущей дезинфекции?

Объектами текущей дезинфекции являются белье и постельные принадлежности, выделения больного, предметы ухода за ним и др.Например, при дизентерии возбудитель в большом количестве выделяется с испражнениями больного, обсеменяя предметы окружающей обстановки, при брюшном тифе — с калом и мочой; следовательно, эти выделения больных и должны будут в первую очередь подвергаться текущей дезинфекции.

Что представляет собой заключительная дезинфекция?

Заключительная дезинфекция проводится в очаге после удаления из него источника инфекции (в инфекционном отделении — после выписки или смерти больного) с целью уничтожения возбудителей заболевания, которые, возможно, остались в помещении, где находился больной. В отличие от текущей дезинфекции, проводится однократно.

Таким образом, в инфекционном отделении проводится текущая и заключительная дезинфекция. Медицинская сестра отделения должна знать основные средства и способы дезинфекции для того, чтобы грамотно их использовать в своей работе и обучать правилам дезинфекции санитарок и младших медицинских сестер.

Какие способы дезинфекции выделяют в инфекционной больнице?

Различают 3 основных способа дезинфекции: механический, физический и химический.

Механический способ дезинфекции предполагает влажную уборку помещений, мытье, стирку, вытряхивание и выколачивание. Сюда же относится фильтрация воздуха и воды, заключающаяся в очистке их от посторонних частиц, в том числе и микробов. Механический способ не приводит к полному освобождению от микробов, поэтому его обычно сочетают с физическим и химическим способами.

Физический способ дезинфекции — кипячение, обработка паром и горячим воздухом, а также ультрафиолетовое облучение. Кипячение используется для обработки белья (кипятят в мыльно-содовом растворе в течение 2 часов), посуды (в 2 % содовом растворе в течение 15 минут), питьевой воды, игрушек, остатков пищи. Паровоздушная смесь является действующим началом в пароформалиновой дезинфекционной камере; в дезинфекционных камерах обеззараживают вещи больного и постельные принадлежности. Ультрафиолетовое облучение используется для обеззараживания воздуха помещений в лечебных и других учреждениях (лампа БУВ-15 или БУВ-30).

Химический способ дезинфекции состоит в применении химических средств, губительно действующих на возбудителей инфекционных заболеваний.

Какие химические вещества используются для химической дезинфекции?

Из химических дезинфицирующих средств в практической работе инфекционных отделений наиболее часто используются хлорсодержащие препараты, фенолы, формалин, перекись водорода, спирты.

Характеристики некоторых дезинфицирующих веществ.

Хлорная известь — белый комковатый порошок с характерным запахом хлора; действующим началом являются кислород и хлор. Содержание активного хлора в препарате при отгрузке с завода составляет 32 до 36 %, при хранении оно постепенно падает. При наличии активного хлора менее 15 % использование хлорной извести для дезинфекции не разрешается. Сухая хлорная известь употребляется для дезинфекции испражнений, мочи, мокроты. Например, при кишечных инфекциях (дизентерия, брюшной тиф) к испражнениям с мочой в судно добавляют сухую хлорную известь из расчета 200 г на 1 л выделений.

Хлорноизвестковое молоко используется в свежеприготовленном виде для обработки помойных и мусорных ям в 10 % или 20 % концентрации (на ведро воды берут 1—2 кг сухой хлорной извести).Осветленные растворы хлорной извести используются для дезинфекции помещений, посуды и других объектов, за исключением тканей и металлических изделий. Приготовляют осветленные растворы из 10 % хлорноизвесткового молока, которое отстаивается в течение 24 часов, после чего верхний осветленный слой жидкости сливают в темную стеклянную бутыль. Полученный основной осветленный раствор (10 % концентрации) хранят не более 5 дней; из него приготовляют осветленные растворы меньшей концентрации, например, поверхности помещений и дверей при кишечных инфекциях орошаются 0,2 % осветленным раствором хлорной извести.

Хлорамин — белый или кремового цвета порошок с запахом хлора, частично растворимый в воде. Содержит от 24—28 % активного хлора. Препарат используется в виде водных растворов 0,1—10 % концентрации. Растворы хлорамина более стойки при хранении, чем растворы хлорной извести и меньше разрушают ткани. Хлорамин широко используется для обеззараживания больничных помещений, посуды, белья, рук. Нательное белье обеззараживают путем замачивания его в 0,2—0,5 % растворе хлорамина с последующей стиркой или посредством кипячения в бучильниках.

Гексахлорофен — используется для изготовления мыла «Гексафен», которое рекомендуется для персонала лечебно-профилактических учреждений (в первую очередь инфекционных больниц), детских учреждений и родильных домов.

Надуксусная (перуксусная) кислота обладает бактерицидным и спороцидным действием в концентрациях 0,1—2 %. Применяется в виде 0,1 % раствора для обработки медицинских термометров, инструментов из пластмассы и резины, помещений и предметов обстановки.

Лизол — смесь крезолов и калийного зеленого мыла, темно-бурая маслянистая жидкость с резким своеобразным запахом. Кроме бактерицидных, обладает и инсектицидными свойствами, в связи с чем рекомендуется к использованию в очагах чумы. Применяется в виде 3— 5 % растворов для дезинфекции предметов обстановки, игрушек, белья, туалетов и выделений больных. Лизол не действует на туберкулезную палочку и споровые формы бактерий.

Формалин — 40 % раствор формальдегида в воде. В медицинской практике используется для распыления в пароформалиновых дезинфекционных камерах при обеззараживании вещей и постельных принадлежностей.

Перекись водорода — бесцветная прозрачная жидкость, обладает выраженным бактерицидным и спороцидным действием. Выпускается в виде 27,5—40 % растворов, рабочие концентрации растворов составляют 3—6 %. Перекись водорода может использоваться для промывания ран, дезинфекции белья, посуды и помещений.

Из спиртов для целей дезинфекции используется обычно 70 % этиловый спирт, так как растворы большей концентрации хуже проникают в глубину бактериальной клетки. Этиловый спирт применяется для обработки кожи при различных инъекциях, стерилизации режущих медицинских инструментов и др. Вещества, применяемые для химической дезинфекции, токсичны. Дома у постели инфекционного больного применяются те препараты, которые разрешены для продажи населению. При использовании химических дезинфицирующих средств необходимо строго соблюдать инструкцию, прилагаемую к препарату.

Литература:

1.Гаймак В.А. Ликвидация последствий радиоактивного заряжения. - М., 1981.
2.Зимон А.Д Радиоактивные загрязнения. Источники. Опасность. Дезактивация. - М., 2000.
3.Помощь пострадавшим. Защитные меры. (выпуск №3). Автор-сост. Зайцев А.П., 2000.
4.Использовались данные с сайта: http://medic.oke.ru

Тема урока: «Технические средства, используемые для дезинфекции».

Цели: изучить основные технические средства используемые для дезинфекции; рассмотреть общие принципы строительства гражданской защиты; рассказать о дегазационных машинах.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Технические средства дегазации составляют различные пакеты, комплекты, приборы и машины, с помощью которых применяются дегазирующие вещества.

Индивидуальный противохимический пакет предназначается для дегазации кожных покровов и обмундирования и представляет собой пластмассовый футляр, в котором помещены малый и большой сосуды с дегазирующими растворами, заключенные в марлевые мешочки, и четыре ампулы с противодымной смесью (также в марлевых мешочках). Кроме того, в футляре имеются четыре марлевые салфетки.

Обезвреживание отравляющих веществ типа зарин осуществляется с помощью дегазирующего раствора, находящегося в малом сосуде, обезвреживание иприта и люизита — раствором из большого сосуда. В большом сосуде дегазатор находится в ампуле, перед применением сосуда эту ампулу необходимо раздавить. Извлечение растворов из сосудов производится путем прокалывания последних с помощью шипа, имеющегося на крышке футляра.

Противохимическая сумка предназначается для дегазации сильно зараженных кожных покровов и обмундирования.

Сумка состоит из фанерного ящика с откидной крышкой, в котором размещены три бутылки. В одной бутылке (пробка залита красной смолой) находится раствор для обезвреживания отравляющих веществ типа зарин, в двух остальных (пробки залиты белой смолой) — растворитель для приготовления раствора для обезвреживания иприта, азотистых иприто в и люизита; дегазирующие вещества в порошкообразном виде находятся в четырех пакетах (двух больших и двух малых), заключенных в пенал. Кроме дегазирующих веществ и растворов, в противохимической сумке имеются две пачки марлевых тампонов (по 10 штук в пачке), бачок для приготовления раствора,

предназначенного для обезвреживания отравляющих веществ кожно-нарывного действия и деревянная мешалка. Порядок пользования противохимической сумкой, а также порядок приготовления раствора для обезвреживания отравляющих веществ кожно-нарывного действия изложены в правилах пользования сумкой, прилагаемых к последней.

Пулеметно-минометный дегазационный комплект предназначается для дегазации ротных, станковых и крупнокалиберных пулеметов, 82-лш минометов и станковых гранатометов.

Комплект состоит из металлического футляра с крышкой, плечевым ремнем и поясной тесьмой, двух банок с дегазирующими растворами (с красной и черной крышками), кисти для нанесения дегазирующих растворов на поверхности, пенала для хранения сухого дегазирующего вещества, скребка для удаления загрязнения и густой смазки с оружия, ручки с иголкой для прочистки отверстия внутри головки кисти и некоторых запасных частей и материалов.

В банке с красной крышкой помещается растворитель для приготовления дегазирующего раствора, предназначенного для обезвреживания отравляющих веществ кожно-нарывного действия; раствор приготовляется перед применением. В банке с черной крышкой помещается готовый дегазирующий раствор, предназначенный для обезвреживания отравляющих веществ типа зарин. Емкость каждой банки 0,25—0,28 л.

Крышки банок снабжены скобами для облегчения их открывания. При подготовке прибора к работе крышки банок открываются с помощью рукоятки скребка и вместо них навинчивается кисть; в головке кисти имеется отверстие для вытекания дегазирующего раствора.

Артиллерийский дегазационный комплект предназначается для дегазации артиллерийских орудий, 120- и 160-лш минометов, а также боевых машин, грузовых и специальных автомобилей.

Комплект состоит из металлического футляра с крышкой, четырех банок с дегазирующими растворами, двух кистей с рукоятками, двух пеналов для хранения сухих дегазирующих веществ, двух скребков, запасных частей и обтирочного материала. Назначение деталей то же, что и в пулеметно-минометном дегазационном комплекте. Под каждый дегазирующий раствор используется по две банки; емкость банок 1,0— 1,1 л.

Ранцевый дегазационный прибор предназначается для дегазации боевой техники и транспорта, может также применяться для дегазации некоторых сооружений.

Прибор состоит из резервуара, в который помещается до 8,5 л дегазирующего раствора; воздушного насоса поршневого типа для создания давления в резервуаре; рукава с брандспойтом и щеткой для распыления дегазирующего раствора и протирания обрабатываемой поверхности; ручного привода насоса для приведения насоса в действие; запасных частей и инструментов.

При дегазационных работах снаряженный дегазационный прибор надевают на спину, рукояткой ручного привода насоса делают 25—30 качаний для создания в приборе давления, достаточного для равномерной подачи дегазирующего раствора, после чего открывают кран брандспойта. При расходе дегазирующего раствора 0,7 л/мин, чему

соответствует темп работы насоса при 20—25 качаниях в минуту, время опорожнения прибора около 12 минут. Вес снаряженного прибора около 18 кг, пустого — 8,5 кг.

Дегазационные машины. Кроме рассмотренных простейших технических средств дегазации, для проведения дегазационных работ в больших масштабах имеются специальные машины и приборы.

Для дегазации вооружения, боевой техники и транспорта применяются:

— авто дегазационная машина (АДМ-48);

— авторазливочная станция (АРС-12).

Для дегазации местности и сооружений применяются:

— авторазливочная станция (АРС-12);

— подвесной дегазационный прибор (ПДП-53),

Для дегазации обмундирования, снаряжения и других предметов снабжения применяются:

— автодегазационная станция (АГВ-3);

— бучильная установка (БУ-4).

Для полной санитарной обработки личного состава используется дезинфекционно-душевая автомашина (ДДА-53),

Автодегазационная машина представляет собой специально оборудованную грузовую машину. Оборудование состоит из двух одинаковых, независимых друг от друга дегазационных систем, каждая из которых включает: резервуар, ручной насос, жидкостную коммуникацию с коллектором, раздаточные резинометаллорукава с брандспойтами и щетками. Одна система работает на раздачу дегазирующего раствора, предназначенного для обезвреживания отравляющих веществ типа иприт, другая — для обезвреживания отравляющих веществ типа зарин. При необходимости возможно заполнение систем одним и тем же составом. С помощью автодегазационной машины дегазируется преимущественно крупная боевая техника. Машина позволяет одновременно обслуживать не менее четырех рабочих мест.

Авторазливочная станция—дегазационная машина, сконструированная на шасси автомобиля ЗИЛ-151.

Специальное оборудование машины состоит из цистерны, механического насоса с приводом, трубопроводов и принадлежностей. Работа механического насоса осуществляется с помощью двигателя автомобиля. Жидкость с помощью насоса из цистерны подается в раздаточную трубу, расположенную под цистерной и оканчивающуюся сзади машины ниппелем с заглушкой.

При дегазации местности для равномерного распыления дегазирующей жидкости используется насадка специальной конструкции. Ширина дегазируемой полосы при одном заезде машины составляет 5м.

При использовании АРС-12 для дегазации боевой техники и транспортных машин к раздаточной трубе присоединяется коллектор с рукавами; к каждому рукаву присоединяется брандспойт со щеткой, которой и производится обработка дегазируемого объекта. Количество одновременно обслуживаемых рабочих мест в зависимости от объекта и способа дегазации может составлять от 2 до 4—5.

Подвесной дегазационный прибор может монтироваться на машине ГАЗ-57 (63) или ЗИЛ-150. Он предназначается для дегазации местности сыпучими дегазирующими веществами и состоит из бункера, высевающего механизма, привода и нижней откидной крышки.

Дегазирующее вещество типа хлорной извести подается из кузова машины в бункер прибора, захватывается вращающимся от привода высевающим механизмом и выбрасывается на землю. Ширина дегазируемой полосы при одном заезде равняется ширине кузова машины.

Автодегазационная станция размещается на четырех машинах— одной силовой, двух дегазационных и одной вспомогательной. Первые три машины оборудованы на шасси автомобиля ЗИЛ-151, вспомогательная — на шасси автомобиля ЗИЛ-150.

Дегазация обмундирования, снаряжения, обуви производится в дегазационных камерах дегазационных машин; на каждой машине установлено по четыре камеры. Дегазация осуществляется с помощью пара и горячего воздуха, поступающих от силовой машины, а также аммиака, получаемого в специальных генераторах, присоединенных к каждой дегазационной камере дегазационных машин.

Вспомогательная машина предназначается для перевозки вспомогательного оборудования, съемного погрузочно-разгрузочного устройства, а также подвоза воды и различных материалов.

Бучильная установка состоит из основного и вспомогательного оборудования, а также принадлежностей, инструмента и запасных частей. В основное оборудование входят два комплекта бучильника (сучильный чан, топка, дымовая труба, корзины).

Дегазация белья, хлопчатобумажного обмундирования и средств противохимической защиты в бучильной установке может осуществляться кипячением в воде или водных растворах соды, а также пароаммиачным способом. Укладывается и перевозится бучильная установка в кузове автомашины ГАЗ-63 или ГАЗ-51.

Дезинфекционно-душевая автомашина представляет собой комбинированную установку, предназначенную для мытья людей и дезинфекции обмундирования и снаряжения в полевых условиях. Установка смонтирована на автомобиле ГАЗ-51 или ГАЗ-63.

Большинство вышеперечисленных технических средств дегазации может быть использовано не только для целей дегазации, но и для дезактивации (удаления радиоактивных веществ) и для дезинфекции (уничтожения болезнетворных микробов и разрушения токсинов).

Литература:

4. Гаймак В.А. Ликвидация последствий радиоактивного заряжения. - М., 1981.
5. Зимон А.Д Радиоактивные загрязнения. Источники. Опасность. Дезактивация. - М., 2000.
6. Использовались данные с сайта: http://medic.oke.ru

Вопросы к самостоятельным и контрольным работам.

Вопросы для контрольных и самостоятельных работ выбираются учителем независимо. В любом порядке и в любом количестве из представленного перечня.

1. Что такое рана? Дать классификацию ранам.
2. Какие кровотечения бывают и чем они отличаются?
3. Назовите правила наложения стерильных повязок.
4. Что такое синдром длительного сдавливания? Назовите его степени. Помощь.
5. Что такое перелом костей? Какой он бывает? Помощь.
6. Что такое реанимация? Назовите техники выполнения искусственного дыхания.
7. Расскажите о техники закрытого массажа сердца и действиях при одномоментной остановке дыхания и сердечной деятельности.
8. Что такое ожог? Какие бывают ожоги? Назовите степени тяжести ожогов. Помощь.
9. Что такое обморожения? Назовите степени обморожения и помощь.
10. Чем отличаются солнечный удар от теплового удара? При каких обстоятельствах они возникают? Помощь.
11. Что такое утопление? Назовите виды утопления и помощь.
12. Рассказать об укусах ядовитых змей и насекомых. Помощь.
13. Признаки отравления ядовитыми грибами. Помощь.
14. Назовите несколько ядовитых растений, симптомы отравления ими и помощь.
15. Что такое радиация? Назовите виды ионизирующего излучения и дайте им краткую характеристику.
16. Что такое радиоактивность и радиоактивный распад? Какие вы знаете источники излучения?
17. Что такое противорадиационная защита(ПРЗ)? Какие мероприятия она включает?
18. Какие режимы включает ПРЗ? Расскажите о дозиметрическом контроле.
19. Что такое химическое оружие и сильно действующие ядовитые вещества? Дать классификацию. Примеры.
20. Расскажите о первой медицинской помощи при поражении СДЯВ.
21. Рассказать о правилах поведения и действиях населения в очаге химического поражения.
22. Дать определения понятиям инфекционной болезни (ИБ), эпидемическому процессу (ЭП). Назвать основные условия развития ЭП и классификацию ИБ.
23. Дать характеристику патогенным микроорганизмам (МО). Назвать свойства МО.
24. Рассказать клиническую классификацию, формы и основные принципы профилактики ИБ.
25. Что такое дезинфекция? Виды дезинфекции.
26. Какие способы дезинфекции выделяют в инфекционной больнице? Назвать характеристики некоторых дезинфицирующих веществ.
27. Рассказать о технических средствах дегазации: пакеты, комплекты, приборы.
28. Дать характеристику некоторым видам дегазационных машин.

Тема урока: «ЗОЖ и его составляющие».

Цели: сформировать понятия о здоровом образе жизни (ЗОЖ); подробно изучить составляющие ЗОЖ: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относится к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни. Однако можно выделить некоторые базовые компоненты, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек.

1. Рациональное питание. Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни, и в книгах, посвященных данному вопросу, он подвергается наиболее тщательному исследованию. Ведь несомненно то, что питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма.

Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества”,

А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить:

Копчености. Эта группа продуктов содержит вредные для организма вещества - нитриты, которые, накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для выведения из организма вредных веществ нужно употреблять в пищу овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, оздоравливающие кишечник.

Молочные продукты с высоким содержанием жира. Жир, содержащийся в молочных продуктах, может значительно увеличить уровень холестерина в крови (а сливочное масло также содержит и очень большое количество насыщенных жиров). Однако исключать их из рациона нельзя, так как в них содержится множество необходимых для организма веществ (например, молочные продукты являются главным источником кальция), поэтому следует пить (или есть) их в обезжиренном виде.

Скрытые насыщенные жиры, содержащиеся в гидрогенизированных маслах и использующиеся при изготовлении множества продуктов чрезвычайно вредны для здоровья, так как они имеют такое же высокое насыщение, как, например, сливочное масло.

Соль. Следствием излишней соли в пище может стать повышенное артериальное давление. Натрий, содержащийся в соли, необходим организму, но в ограниченных количествах.

Сахар. Основные следствия избыточного употребления сахара - это заболевания зубов (кариес), диабет и избыточный вес, который может привести к атеросклерозу. Сахар - это сплошные калории, которые не успевают расходоваться организмом, а потому сахар больше полнит, чем любая другая пища равной калорийности.

Белые сорта хлеба. При изготовлении белой муки при размоле зерна тратится до 80% питательных веществ и ряд ценных витаминов, вследствие чего у человека снижается необходимость в белом хлебе. Помимо этого такие сорта хлеба чрезвычайно калорийны. Намного полезнее и дешевле хлеб из муки грубого помола.

Важная характеристика рационального питания - это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и поглощать ее в большом количестве.

2. Физическая активность. Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Его сущность я изложу на основании исследований специалистов Станфордского университета. Американские ученые приводят массу доводов, которые могли бы убедить людей заниматься физическими упражнениями. Среди них:

Физические упражнения - это удовольствие.

Подходящий вид физических упражнений найдется для каждого.

Через несколько месяцев вы так к ним привяжетесь, что уже ни за что не бросите.

А через полгода:

Вы станете деятельнее, живее.

Почувствуете прилив сил, улучшится координация движений, лучше станет реакция.

Легче будет справляться с нервным напряжением и плохим настроением.

Уменьшится содержание жировых отложений.

Укрепятся костные ткани.

Улучшится кровообращение.

У вас повысится работоспособность..

Нельзя не согласиться с этими выводами, так как они многократно были подтверждены реальной практикой. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

3. Общая гигиена организма. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

4. Закаливание. Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. Раньше под закаливанием понимали прежде всего или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко - закаливание означает “укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение”.

К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов”. Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды. Неоднократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма даже тогда, когда человек сильно замерз.

Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

5. Отказ от вредных привычек. Прежде всего необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам прежде всего относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечно-сосудистой системы.

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. План этот должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.

Литература.

1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990.

2. Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. - М.: Медицина, 1988.

3. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! - 2-е изд. - М.: Молодая гвардия, 1987.

Тема урока: «Значение гигиены в укреплении здоровья».

Цели: сформировать понятия о гигиене, о личной гигиене; изучить основные правила ухода за кожей, зубами и полостью рта, волосами и одеждой.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1. **Вводная часть:**
   - орг. момент;
   - опрос
2. **Основная часть:**
   - изучение нового материала
3. **Заключение:**
   - повторение;
   - Д/З

Гигиена (от греч. «целебный») — это область науки, в частности медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на человека и разрабатывающая профилактики различных заболеваний; обеспечивающая оптимальные условия для существования; сохраняющая здоровье и продлевающая жизнь.

В формировании и эффективном обеспечении здорового образа жизни всевозрастающее значение в современных условиях приобретает личная гигиена каждого человека.

Личная гигиена — один из важнейших разделов медицины, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности. Личная гигиена— основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний.
В эпоху научно-технического прогресса, которому сопутствуют химическое и физическое загрязнение окружающей среды, негативные последствия процессов урбанизации, личная гигиена становится мощным фактором предупреждения сердечнососудистых и других наиболее распространенных заболеваний; она позволяет эффективно бороться с гипокинезией, нервно-психическим перенапряжением, существенно ослабляет неблагоприятные воздействия различных профессиональных вредностей и других повреждающих факторов окружающей среды, способствует повышению работоспособности.

Общественное значение личной гигиены определяется тем, что несоблюдение ее требований в повседневной жизни может оказывать неблагоприятное влияние и на здоровье окружающих (пассивное курение, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, ухудшение качества воздушной среды обитаемых помещений и др.). По мнению многих исследователей, здоровый образ жизни, постоянное соблюдение рационального режима дня,

питания, отказ от вредных привычек значительно увеличивают продолжительность жизни человека.

Не случайно выдающийся физиолог И. П. Павлов указывал, что длительность жизни современного человека должна быть не менее 100 лет, и если этого не наблюдается, то в значительной мере вследствие нашего безобразного отношения к собственному организму.

Для того чтобы быть здоровым, сильным, выносливым, высокоработоспособным, нужно быть внимательным к своему здоровью. Под этим следует понимать не склонность постоянно прислушиваться к тем или иным симптомам, не излишнюю мнительность, а активную самопрофилактику, которая заключается в соблюдении требований личной гигиены.

Комплекс элементов личной гигиены весьма обширен, В него входят: гигиена тела и полости рта, физическая культура, закаливание, предупреждение вредных привычек, гигиена умственного труда, половой жизни, одежды и обуви, отдыха и сна, индивидуального питания и др.

Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

— мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;

— по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;

— если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;

— не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;

— заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;

— употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;

— избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;

— в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;

— в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;

— если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;

— если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

Уход за зубами и полостью рта включает в себя выполнение следующих основных правил:

— обезопасьте себя от травм, получаемых чаще всего во время спортивных занятий и в результате автомобильных аварий: если вы занимаетесь контактными видами спорта, пользуйтесь такими защитными приспособлениями, как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть; в автомобиле пристегивайтесь ремнем безопасности, который может спасти не только вашу жизнь, но и ваш внешний вид, в частности сохранит вам зубы;

— ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению (здоровью зубов способствуют овощи, богатые клетчаткой и кальцием; яблоки, морковь и сельдерей, которые надо тщательно пережевывать, не только дают работу мышцам челюстей, улучшают поступление крови к зубам и деснам, но и очищают поверхность зубов; арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр,

оливки, если их употреблять после еды, могут препятствовать разрушению зубов, предотвращая формирование во рту кислой среды);

— избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;

— регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;

— посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен

Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.

Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание (т. е. должна быть достаточно свободной), легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени оптимальны головные уборы из натурального меха, а для летнего периода — из легких, светлых и малотеплопроводных материалов.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы.

Соблюдение этих правил и требований способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Литература:

1. Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, Общая гигиена, М., 1990.
2. А.В. Хрипкова, Д.В. Колесов, Гигиена и здоровье школьника, М., 1988.
3. А.А. Минх, Общая гигиена., М., 1984.
4. Б.В. Петровский, Популярная медицинская энциклопедия, М., 1987.

Тема урока: «Биологические ритмы и работоспособность человека».

Цели: сформировать понятия о биологических ритмах (биоритмы); изучить классификацию биоритмов; рассмотреть знание и рациональное использование биологических ритмов.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Биологические ритмы и работоспособность.

Все живое на нашей планете несет отпечаток ритмического рисунка событий, характерного для нашей Земли.

Биологические ритмы или биоритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству и обнаружена практически у всех живых организмов. Их можно наблюдать в отдельных клетках, тканях и органах, в целых организмах и в популяциях.

Биоритмы подразделяются на физиологические и экологические. Физиологические ритмы, как правило, имеют периоды от долей секунды до нескольких минут. Это, например, ритмы давления, биения сердца и артериального давления. Имеются данные о влиянии, например, магнитного поля Земли на период и амплитуду энцефалограммы человека. Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 удар/мин сердца в покое до 180-200 удар/мин при выполнении работы).

Период экологических ритмов сравнительно постоянен, закреплен генетически (т.е. связан с наследственностью). Экологические ритмы по длительности совпадают с каким-либо естественным ритмом окружающей среды. К ним относятся суточные, сезонные (годовые), приливные и лунные ритмы. Благодаря экологическим ритмам, организм ориентируется во времени и заранее готовится к ожидаемым условиям существования. Многие животные еще до наступления холодов впадают в зимнюю спячку или мигрируют. Таким образом, экологические ритмы служат организму как биологические часы. В связи с этим, всех людей по динамике работоспособности можно условно разделить на три категории: "голуби", "совы", "жаворонки".

Около 20% населения составляют "совы". В ранние утренние часы их психофизиологические функции еще заторможены. Самочувствие, работоспособность, настроение в первой половине дня

постепенно улучшаются и достигают своего пика во второй половине дня. Представители этого типа людей наиболее эффективно работают в вечернее и даже ночное время.

Примерно половина людей относится к "голубям", или аритмикам. Они легко приспосабливаются к любому режиму труда, то есть хорошо работают в любое время суток, когда это требуется.

Всех остальных можно отнести к "жаворонкам". Они рано встают, лучше всего себя чувствуют и эффективнее работают именно в первой половине дня. Обращу ваше внимание на то, что и "совы", и "жаворонки" работают значительно легче и быстрее именно на гребне функциональной волны.

Точно установить, кто вы: "голубь", "сова" или "жаворонок", вам поможет тест немецкого ученого Г.Хильдебрандта. Утром сразу после пробуждения измерьте частоту сердечных сокращений (ЧСС) и число вдохов. Если отношение ЧСС к вдохам равно примерно 4:1, то вы "голубь", если 5:1 или 6:1, то вы "жаворонок". Увеличение частоты вдохов и уменьшение соотношения ЧСС к числу вдохов характерны для "сов". В современных условиях приобрели значимость социальные ритмы, в плену которых мы находимся постоянно: начало и конец рабочего дня, укорочение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи, ночные бдения. Социальные ритмы оказывают все возрастающее давление на ритмы биологические, ставят их в зависимость, не считаясь с естественными потребностями организма.

Итак, ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, вращением Луны вокруг Земли (и расположением и влиянием планет друг на друга), сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха. Все органы и функциональные системы организма имеют собственные ритмы, измеряемые в секундах, неделях, месяцах и годах. Взаимодействуя друг с другом, биоритмы отдельных органов и систем образуют упорядоченную систему ритмических процессов, которая и организует деятельность целостного организма во времени. Знание и рациональное использование биологических ритмов может существенно помочь в процессе подготовки и в выступлениях на соревнованиях. Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во второй половине дня. Учитывая биоритмы, можно добиваться более высоких результатов меньшей физиологической ценой.

Наука о биологических ритмах имеет огромное практическое значение и для медицины. Появились новые понятия: хрономедицина, хронодиагностика, хронотерапия, хронопрофилактика и др. Эти понятия связаны с использованием фактора времени, биоритмов в практике лечения больных. Ведь физиологические показатели одного и того же человека, полученные утром, в полдень или глубокой ночью, существенно отличаются, их можно трактовать с различных позиций. Стоматологи, например, знают, что чувствительность зубов к болевым раздражителям максимальна к 18 часам и минимальна вскоре после полуночи, поэтому все наиболее болезненные процедуры они стремятся выполнить утром. Использовать фактор времени целесообразно во многих областях деятельности человека. Если режим рабочего дня, учебных занятий, питания, отдыха, занятия физическими упражнениями составлен без учета биологических ритмов, то это может привести не только к снижению умственной или физической работоспособности, но и к развитию какого-либо заболевания.

Литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для вузов/Под ред. В.И.Ильинича.– М. - 2001.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. – М.- 2001.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для среднего профессионального образования. М. - 2002.

Тема урока: «Двигательная активность и ее значение для здоровья».

Цели: сформировать понятия о двигательной активности; изучить значение двигательной активности для здоровья человека.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.

Под **двигательной активностью** понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к

различным заболеваниям.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., 1987. - 230 с.

2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М., 1993. - 412 с.

3. Брехман И.И. Валеология -- наука о здоровье. - М., 1990. - 510 с.

4. Фомин Н.А. Физиология человека. - М., 1982. - 380 с.

Тема урока: «Закаливание, как средство укрепления здоровья».

Цели: сформировать понятия о здоровом образе жизни, о закаливании; рассказать о влиянии закаливания на организм человека; изучить принципы и методы заканивания.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание - это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным людям. Задача медицинского работника состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд правил: Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры) и др.

Принципы закаливания:

а) Систематичность использования закаливающих процедур.

б) Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

в) Последовательность в проведении закаливающих процедур.

г) Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

д) Комплексность воздействия природных факторов.

Основные методы закаливания.

1. **Закаливание воздухом.**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

а) Прогулки на воздухе.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой - катанием на коньках, лыжах, а летом - игрой в мяч и другими подвижными играми.

б) Воздушные ванны.

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

2. **Закаливание солнцем.**

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе - 9-13 и 16-18 часов; на юге - 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

3. **Закаливание водой.**

а) Обтирание - начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого.

б) Обливание - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание - обливание ног.

в) Душ - еще более эффективная водная процедура.

4. **Закаливание в парной.**

Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Литература:

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 1999

2. Иванченко В. Г. тайны русского закала, Москва, 1991

3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2000

4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 1991

5. Мильнер Е. Г. Формула жизни, Москва, 1991

Тема урока: «Рациональное питание и ЗОЖ».

Цели: сформировать понятия о рациональном питании; изучить основные законы питания; рассмотреть основные требования, предъявляемые к рациональному питанию.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

К питанию редко подходят с рациональных позиций. Человек издавна привык окружать получение и потребление пищи традициями и ритуалами. Это, собственно, неудивительно, если учесть, что за исключением последних десятилетий, все существование человека (как, впрочем, и остальных представителей животного мира) сводилось к добыванию еды. В качестве примера таких ритуалов в наши дни можно привести Причащение в христианстве, а также разнообразные посты – во всех конфессиях.

Часто встречается взгляд на полноту как на признак здоровья и благополучия – предрассудок, также доставшийся нам со времен повсеместного дефицита пищи.

Основные законы питания.

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравновешиваться поступлением их с пищей.
3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.
4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.
5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.
6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.
7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек

поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.
8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.
9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.

Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Суть рационального питания составляют три основных принципа:

- равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
- удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- соблюдение режима питания.

К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию относятся:
- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит, характер питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями.

Помните что главной задачей, которая возлагается на рациональное здоровое питания – восстановить и поддерживать обмен веществ в вашем организме (см.приложение №7).

Литература:

1.В.И. Смоляр « Рациональное питание», Киев ,1991 г.
2.А.Василаки, З.Килиенко «Краткий справочник по диетическому питанию» Кишинев 1980г.
3.«Книга о вкусной и здоровой пище» издание десятое, переработанное и дополненное, Москва ВО «Агропромиздат» 1990.

Тема урока: «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика и преодоление вредных привычек».

Цели: изучить влияние табака и алкоголя на органы человека; изучить влияние наркотиков на основные системы жизнеобеспечения организма человека; рассказать о профилактики вредных привычек.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.

Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови.

Алкоголиком может стать каждый при систематическом употреблении спиртных напитков, в том числе и пива. Ознакомимся с тем, что способен сделать алкоголь с нашим организмом.

Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.

Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.

Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы.

Кишечник. Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика.

Болезни, связанные с неправильным питанием и витаминной недостаточностью, типа цинги, пеллагры и бери-бери, вызываемые пренебрежением к еде ради пьянства. Постоянное воспаление желудка и позже кишечника с повышенным риском язвы.

Печень. Учитывая, что 95% всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, ясно, что этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного.

Поджелудочная железа. Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом.

Желудок. Алкоголь подавляет продукцию муцина, выполняющего защитную функцию по отношению к слизистой желудка, что приводит к возникновению язвенной болезни.

Кожа. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Влияние наркотиков на организм.

Влияние наркотиков на дыхание.

Дыхание является одним из основных условий жизни.

Наркотики подавляют работу хеморецепторов. Неизбежно снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию).

Наркоманы также чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через 5 минут после внутривенного введения наркотика. Помощь обычно не могут и не успевают оказать.

Наркотики снижают возбудимость кашлевого центра. Раньше широко использовали средства от кашля, содержащие наркотики, особенно кодеин. Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля. Даже при простуде кашля не возникает. В легких наркомана накапливаются мокрота, слизь, грязь, гной, компоненты дыма, пыль из воздуха. Наркоман превращает свои легкие в переполненную плевательницу. Не может отхаркнуть наружу, а значит плюет в самого себя, во внутреннее пространство своих легких. Мокрота разлагается, микробы размножаются. Наркоман на всю оставшуюся жизнь превращает свои собственные легкие в урну с грязными плевками.

Влияние наркотиков на сердечнососудистую систему.

Значение сердца и сосудов всем хорошо известно. Эти органы обеспечивают доставку в ткани всех необходимых им веществ и удаление из тканей "отходов". Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса.

По этой причине в организме наркомана всегда возникает снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшается снабжение клеток необходимыми им веществами, а также "очистка" клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они и весь организм дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справляться с привычным объемом работы. Старческие изменения в юном возрасте никак не добавляют радостей в жизни.

Влияние наркотиков на систему пищеварения.

Роль питания также общеизвестна. Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения. У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они уже не могут в полной мере получать удовольствия от пищи. Снижается аппетит. Уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере переваривается и усваивается. Наркоман обрекает себя на хроническое голодание. Обычно наркоманы имеют дефицит веса. Наркотики вызывают спазм гладкомышечных сфинктеров кишечника. В результате этого задерживается переход каловых масс из одного отдела в другой. Возникают запоры на 5-10 дней. Каловые массы задерживаются в кишечнике на 10 дней. Процессы гниения и разложения в кишечнике все время продолжаются. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель. У наркоманов всегда плохой цвет и запах кожи. В палатах с наркоманами стоит неприятный специфический запах.

По многим механизмам при наркоманиях угнетаются половые потребности и возможности. Врачи гинекологи отмечают, что у девушек-наркоманок быстро развиваются атрофические процессы в наружных и внутренних половых органах. По состоянию половой сферы эти девушки напоминают старушек.

У наркоманов обычно не бывает детей, часто рождаются дети с уродствами. При приеме наркотиков снижаются все виды обмена веществ, температура тела, иммунитет и все функции организма. Наркоманы очень часто заражаются гепатитом и ВИЧ.
Имеется еще одна причина для разрушения здоровья. Торговцы наркотиками презирают своих покупателей, взымают с них большие деньги, но не берут на себя ни какой ответственности за качество препаратов. Пользуясь тем, что ни один наркоман не пойдет проверять чистоту проданного ему наркотика, торговцы ради увеличения прибыли, к наркотикам добавляют мел, муку, тальк, даже стиральный порошок. Требования стерильности и чистоты игнорируются. От внутривенного введения такой грязи происходит заражение инфекциями, поражение почек, печени и крови. Хроническая гипоксия и интоксикация собственными кишечными ядами - неизбежные спутницы наркотического кайфа - стремительно сокращают жизнь. Наркоманы живут в среднем 5 лет - Меньше чем больные ВИЧ-инфекцией и раком.

Наркотики формируют модели психических заболеваний.

В психиатрии имеется понятие расстройств восприятия. В частности, галлюцинации - восприятия без объекта. Например, больные психозами слышат слова, которых никто не произносит. При психозах нарушается основная функция мозга - отражение реальной действительности. Больные чувствуют воздействия, которых на них никто не оказывает, устанавливают несуществующие связи между явлениями.

Потребители наркотиков страдают психическими расстройствами, аналогичными тем, которыми страдают при психических заболеваниях.

Профилактика вредных привычек.

Так как алкоголизм и табакокурение тоже относятся к наркотическим веществам, значит выделим несколько общих истин:

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий тебе наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

Четыре правила «Нет!» наркотикам.

Правило первое. Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!“ любым наркотикам. Только „Нет!“» — это ваша надежная защита.

Правило второе. Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию. Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

Правило третье. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

Правило четвертое. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

Литература:

1. « Почему это опасно» Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков.

2. «Здоровый образ жизни» К. Байер, Л. Шейнберг.

План-конспекты по безопасности жизнедеятельности на основе тематического планирования 11 класса.

Тема урока: «Формы общения между людьми».

Цели: сформировать понятия об основных формах общения между людьми; изучить подробно некоторые из них; рассмотреть и изучить классификацию составных элементов общения, формы коммуникативного действия, средств и видов общения; ознакомить с понятиями «массовая культура» и «этикет».

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Понятие и специфика общения.

Умеете ли вы общаться? Уверен, что все скажут: "Да, конечно". Но в какой форме проходит это общение? Чаще всего это просто разговор, обмен информацией. В тоже время, всем известно, что понятие “общение” намного обширнее, чем наше обычное: "Привет!" - "Пока".

Если заглянуть в прошлое, то нам, считающим себя людьми современными, станет просто стыдно. Ведь люди, уже начиная с XVI-XVII веков, общались на таком высоком уровне, что нам и не снилось. Сейчас мы оправдываемся перед самими собой, мол "бешеный век, нам и присесть-то некогда, не то что поговорить". И, утешая себя этой мыслью, продолжаем общаться на том же низком уровне.

Предполагая, что "умею общаться" – означает: "умею правильно общаться", а только так и надо понимать поставленный вопрос, то ответ на него можно посчитать, как недостаточно скромный. Хотя речь и играет огромную роль в общении людей, но ведь все прекрасно знают, что люди, например, любящие, не нуждаются в словах, чтобы выражать свои чувства, мысли. Им вполне достаточно видеть друг друга. Этот факт имеет свое подтверждение в романе Л.Н. Толстого "Анна Каренина", в сцене объяснения Кити и Левина, когда они, не произнося ни слова, пишут мелком на зеленом сукне столика для

карточных игр лишь начальные буквы слов, составляющих весьма сложные по синтаксису и содержанию предложения.

Общение между людьми – важнейший признак именно человеческого существования. Без него невозможны деятельность, формирование и усвоение духовных ценностей, формирование и развитие личности. Общение сопровождает все эти процессы, способствует их осуществлению. Общение многогранно, прежде всего, потому, что оно реализуется на разных уровнях: общаться могут страны и народы, партии коллективы и отдельные личности, соответственно этому и взаимодействие между сторонами в этом процессе будет различно по своей социальной значимости. Кроме того, общение может проявляться по-разному: быть непосредственным или опосредованным, различаться по видам и, наконец, в процессе него люди могут обмениваться мыслями, чувствами, опытом, трудовыми навыками и т.п.

Формы общения и их культура.

Общения между людьми происходит в различных формах, которые зависят от уровня общения, его характера, цели. Наиболее типичными формами межличностного общения являются анонимное, функционально-ролевое, в котором особое место занимают служебные отношения, неформальное и интимно-семейное общение. Приведенная классификация, конечно, условна. Она не исчерпывает все возможные формы общения, в которых может участвовать человек.

*К*ультура является главным определяющим фактором общения между людьми, представляя совокупность тех или иных кодов, сформированных культурным багажом данного уровня, облегчающих или затрудняющих общение, но всегда определяющих его «ступень».

Составные элементы общения

- Сообщение
- Разговор
- Раппорт
- Точка зрения
- Комплименты

Средства общения

- Речь
- Язык
- Невербальное общение
- Фраза
- Эмоции

Виды общения

- Человеко-центрированный подход
- Обман
- Убеждение
- Отношения между мужчиной и женщиной

Особый вид общения — коммуникационная деятельность — это деятельность по передаче информации от источника (коммуникатора) к получателю (реципиенту) посредством определенного канала. Между коммуникатором и реципиентом может осуществляться «обратная связь», то есть процесс с помощью которого коммуникатор получает информацию о том, в какой мере и с каким качеством реципиент получил информацию.Общение- это жизнь.

Возможны три формы коммуникационного действия:

- подражание;
- диалог;
- управление.

Границы между этими формами условны, они могут сливаться и дополнять друг друга.

Рассмотрим основные формы поподробнее.

Анонимное общение представляет собой взаимодействие между незнакомыми или не связанными личными отношениями людьми. Под ним понимают любые временные связи между людьми, в которых они выступают как граждане, жители города или населенного пункта, пассажиры поезда, самолета или городского транспорта, зрители кинотеатра или спортивного матча, посетители музея или выставки и т.п. Имеется виду их предварительное и, как правило, последующее незнакомство. Они встречаются, вступают во взаимоотношения друг с другом и расходятся. Они анонимны, безымянны по отношению друг к другу.

Формально-ролевое общение предполагает различной продолжительности связи между людьми, которым присущи определенные роли. Участники такого общения выполняют определенные функции по отношению друг к другу: покупатель – продавец, пассажир – проводник, официант – клиент, врач – больной и т.п. Служебные отношения тоже носят функционально-ролевой характер, но им присуща значительная длительность, они, как правило, имеют большое значение в жизни людей. Их участники знают друг друга в большей или меньшей степени, по крайней мере, как работников, членов одного коллектива.

Неформальное общение представляет собой всевозможные личностные контакты за пределами официальных отношений сослуживцев, членов каких-либо организаций. Разумеется, неформальное общение возможно и с товарищами по работе, но лишь в том случае, если оно выходит за рамки служебных отношений. Примерами могут быть неслужебные контакты с товарищами по работе, знакомыми, встречи с друзьями, товарищами по спортивным и иным увлечениям и т.п. Особая область неформального общения – общение между близкими людьми или членами семьи.

На способность, качество и формы общения между людьми сильно влияет проблема массовости культуры. Как известно, спорно, повышает ли она общий уровень интеллектуальности общества и, тем самым, «ступень общения» людей.

Существуют довольно противоречивые точки зрения по вопросу о времени возникновения «массовой культуры».

Массовая культура — это культура масс, культура, предназначенная для потребления народом; это сознание не народа, а коммерческой индустрии культуры; она враждебна подлинно народной культуре. Она не знает традиций, не имеет национальности, ее вкусы и идеалы меняются с головокружительной быстротой в соответствии с потребностями моды. Массовая культура обращается к широкой аудитории, апеллирует к упрощенным вкусам, претендует на то, чтобы быть народным искусством.

Во все времена и во всех сложившихся обществах поведение людей регламентируется правилами, которые соответствуют конкретной ситуации общения, называемыми этикетом.

Пренебрежительное отношение к этикету, нежелание следовать ему – показатель недостаточного культурного развития человека, затрудняющего его взаимоотношения с другими людьми. Соблюдение же этикетных правил создает атмосферу дружелюбия, уважительности, доверия, теплоты, особого психологического климата, преодолевающего отчужденность людей.

Литература:

1. Изард И. "Эмоции человека" М., 1980.

2. Леонтьев А. Н. "Потребности, мотивы и эмоции." М., 1971.

3. Рейковский Я. “Экспериментальная психология эмоций”.

4. Жельвис В.И. Эмотивный аспект речи. Ярославль, 1990.

5. Шаховский В.И. Категоризация эмоций в лексико-семантической системе языка. Воронеж,1987.

6. “Культурология”, под редакцией Попова Е.В.

7. “Культурология”, под редакцией Радушина А.А.

8. Энциклопедический словарь по культурологии.

9. “Культура общения”, Чернышева М.А., “Знание”, 1983

10. “Культурология в вопросах и ответах”, “Феникс”, Ростов на Дону, 1997

11. Лунева О. В. Общение // *Знание. Понимание. Умение*. — 2005. — № 4.

12. Смирнов И. Motherfucker, или об экстремальных техниках сближения/дистанцирования в коммуникативном акте // Смирнов И. П. Генезис. Философские очерки по социокультурной начинательности. СПб., 2006.

Тема урока: «Уважение личности и мнения собеседника».

Цели: сформировать понятия и дать определение что такое уважение; изучить подробно как следует реагировать на сделанное замечание; рассмотреть с учениками тест про то какие они собеседники; вывести правила хорошего собеседника .

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

В течение всей жизни мы общаемся друг с другом. Быть хорошим собеседником, дано не каждому, у некоторых людей это получается само собой, другим же нужно научиться. Понятно что так же нужно интересоваться новостями в культуре и обществе, для того чтобы можно было поговорить не только о погоде.

Уважение – это:

1. Чувство почтения, отношение, основанное на признании достоинств, высоких качеств кого-либо, чего-либо. Признание важности, значимости, ценности; высокая оценка чего-либо.
2. Уважать - уваживать - проявлять внимание, предусматривать интересы "уважаемого", помогать даже без его ведома.

Уважение характеристика в целом. Общая сумма качеств (включая отрицательные качества), которые в сумме вызывают к человеку уважение или почёт.

Пример: Оказывал ей всегда большое уважение. *Л. Толстой.* Человек должен чувствовать уважение к самому себе. *Тургенев*. Он не имел самоуважения и не чувствовал необходимости в уважении людей. *Пушкин*.

Если во время деловой беседы собеседник высказывает свои замечания, как и когда следует реагировать на них? Рассмотрим несколько правил.

Локализация. Тон ответа доложен быть спокойным и дружеским, даже если замечания носят язвительный или иронический характер. Раздражительный тон существенно затруднит задачу по убеждению вашего собеседника. Нетрадиционный подход, доброжелательность, ясные и убедительные интонации особенно важны при нейтрализации сложных замечаний и возражений.

Явное и грубое возражение. Никогда не следует возражать открыто и грубо, даже если собеседник ведет себя некорректно. Если вы будете противоречить, то только заведете беседу в тупик. Не следует употреблять следующие выражения: "В данном случае вы совершенно не правы!"; "Это не имеет под собой никакой почвы!" и т.д.

Уважение. К позиции и мнению собеседника следует относиться с уважением, даже если они ошибочны и для вас неприемлемы. Ничто так не затрудняет беседу, как пренебрежительное и высокомерное отношение к собеседнику.

Признание правоты. Если вы заметили, что замечания и возражения собеседника являются лишь стремлением подчеркнуть свой престиж, то тактично почаще признавать правоту собеседника. Например: "Это интересный подход к проблеме, который я, честно говоря, упустил из виду. Конечно же, после принятия решения мы его учтем!" После молчаливого согласия собеседника беседу следует продолжить по намеченному плану.

Сдержанность в личных оценках. Следует избегать личных оценок, например, таких: "Будь я на вашем месте..." и т.д. В первую очередь это относится к тем случаям, когда подобной оценки не требуется или когда собеседник не считает вас своим советчиком или признанным специалистом.

Лаконичность ответа. Чем более сжато, по-деловому, вы ответите на замечания, тем это будет более убедительно. В пространных ответах всегда сквозит неуверенность. Чем более многословен ответ, тем больше опасность быть непонятым вашим собеседником.

Контролирование реакций. При нейтрализации замечаний собеседника очень полезно проверить его реакцию. Легче всего это сделать с помощью промежуточных вопросов. Спокойно спросите собеседника, доволен ли он ответом.

Недопущение превосходства. Если вы будете успешно парировать каждое замечание собеседника, то у него вскоре сложится впечатление, что он сидит перед умудренным опытом профессионалом, против которого нет никаких шансов бороться. Именно поэтому не следует парировать каждое замечание собеседника, нужно показать, что и вам не чужды человеческие слабости. Особенно следует избегать немедленного ответа на каждое замечание, потому что вы этим косвенно недооцениваете собеседника: то, над чем он думал в течение многих дней, вы решаете за несколько секунд.

Рассмотрим другой тактичный вопрос: когда следует отвечать на сделанные замечания? Можно предложить следующие варианты:

- до того, как сделано замечание;
- сразу после того, как было сделано замечание;
- позднее;
- никогда.

Рассмотрим эти варианты подробнее.

До того, как сделано замечание. Если известно, что собеседник рано или поздно сделает замечание, то рекомендуется самим обратить на него внимание и заранее, не дожидаясь реакции собеседника, ответить на него. В этом случае у вас появятся следующие преимущества:
отсутствие противоречий с собеседником и тем самым снижение степени риска поссориться в беседе;
возможность самому выбрать формулировку замечаний оппонента и тем самым снизить его смысловую нагрузку;
возможность выбрать наиболее подходящий момент для ответа и тем самым обеспечить себе время для его обдумывания;

укрепление доверия между вами и собеседником (так как он увидит, что вы не собираетесь обвести его вокруг пальца, а, наоборот, ясно излагаете все аргументы "за" и "против").

Сразу после того, как было сделано замечание. Это наиболее удачный вариант ответа и его следует использовать во всех нормальных ситуациях.

Позднее. Если нет желания прямо противоречить собеседнику, то ответ на его замечание лучше отложить до более удобного с тактической и психологической точки зрения момента. Часто бывает, что за счет отсрочки может вообще исчезнуть необходимость отвечать на замечание: ответ возникнет сам по себе после определенного времени.

Никогда. Враждебные замечания, а также замечания, которые представляют собой существенную помеху, следует по возможности полностью игнорировать. Отводы замечаний и возражений собеседника всегда чреваты различного рода конфликтами, поэтому в этих случаях нужна максимальная тактичность и деликатность.

Уважение в интернет сообществе нередко подразумевает под собой чистоту общения между собеседниками. Уважающие собеседников и себя, в первую очередь, люди не допускают в своём общении намеренных грамматических ошибок в словах. Исключая подобное из своей письменной речи, люди несут не только чистоту общения, но и гарантию доступности и понятности их изречений для людей слабо владеющих языком либо пользующихся переводчиком.

Несколько правил, как быть хорошим собеседником:

- Нужно уметь слушать! Дайте выговорится человеку, не нужно его прерывать, дослушайте всё с начала до конца.

- Покажите что вам интересен ваш собеседник, и вам не безразлично то, что он говорит.

- Если ваши мнения разошлись, не надо устраивать перебранку, лучше сменить тему разговора. Иногда помогает шутка.

- Не хвастайтесь своими удачами и не жалуйтесь, если в чем-то не везёт.

- Не задевайте и не высмеивайте собеседника, старайтесь относиться к людям так, как бы вам хотелось, чтобы относились к вам.

- Похвала или критика должна быть правдивой и обоснованной.

- Не навязывайте свою точку зрения и не пытайтесь поменять мнение собеседника.

- Не сплетничайте и не клевещите.

Если вы всегда будете в курсе новостей, будите, интересны и начитаны, то при соблюдение этих простых правил, как собеседнику вам не будет цены! (см. приложение№8).

Литература:

1.Бороздина Г.В. «Психология делового общения». Москва, 1999.
2. Браим И.Н. «Этика делового общения». Минск, 1994.
3. Крупник Е.П., Сирова Т.Б. Теоретические аспекты психологической культуры межличностных взаимоотношений // Мир психологии. - 2001 . № 3.

Тема урока: «Брак и семья. Культура брачных отношений».

Цели: сформировать отношение к семье как одной из важнейших ценностей бытия человека; сформулировать понятия о браке, семье, совместимости; изучить подробно классификации брака и семьи; рассмотреть и изучить понятия планирование семьи и виды контрацепции.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 90 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Для многих девушек это достаточно серьезный вопрос. В нашей стране принято, что первый шаг должен сделать мужчина. Поэтому многие девушки просто ждут, когда парень сделать первый шаг. В наше время нужно быть решительнее и не стесняться, первой познакомиться.

Способы знакомства:

1. Взять любой предмет подойти к парню с вопросом «Это ты уронил?». Затем можно добавить «Ты меня не узнал? Мы где-то виделись».
2. Можно подойти со словами «Ты в этом вопросе разбираешься? Помоги». Вряд ли кто-то вам откажет. Если вы добавите, что только он может в этом помочь, точно не останетесь без помощи.
3. Комплименты любят все. Вы можете похвалить парфюм парня или его прическу. Или сказать: «Как хорошо, что в нашей школе есть победители олимпиады».
4. Можно проходя мимо парня спросить, «Как мороженое, вкусное? Дай попробовать».
5. Проходя мимо каждый раз, что-нибудь спросите: «Как дела?», « Что делаешь», «Что нового?»

Постарайтесь избежать таких ошибок:

- Не нужно начинать кокетничать с первой минуты. Достаточно просто показать, что вы заинтересованы.

- Если мужчина начинает свой разговор с сухих фраз, например « Как доехать до Первомайской», сделайте паузу и затем, переходя на «ты» ответьте « Подожди, сейчас подумаю».
- Не спешите заговорить первой, не поглядывайте слишком часто на часы.
- Не проявляйте нетерпеливость. Чаще всего ошибкой является - спешка. Не следуйте призыву: «Сейчас или никогда!».
- Не игнорируйте взгляды парня, который вам понравился.
- Не нужно слишком много болтать. Рассказав все подруге, об этом могут узнать все и парень, услышав сплетни, подумает, что это розыгрыш.
- Не нужно слишком долго затягивать свой разговор. Это решать парню, приглашать вас или нет. Вы можете только спросить телефон.

Что такое семья? И что такое брак? Связаны ли эти понятия друг с другом? Бывает ли семья без заключения брака или всегда ли создается семья даже, если есть свидетельство о заключении брака. У каждого взрослого гражданина, несомненно, есть свое мнение в отношении этого вопроса: кто-то считает, что настоящая семья обязательно должна зарегистрировать свои отношения; а кто-то полагает, что в таком быстром течение жизни это просто пустая трата времени.

Что представляет собой семья? Семья являет собой сложное социальное явление, в котором переплетаются многообразные формы социальных отношений и процессов. Трудно сравнить с ней любое другое социальное образование, в котором удовлетворялось бы столько разнообразных человеческих и общественных потребностей. Семья представляет собой такую социальную группу, которая накладывает свой отпечаток на всю жизнь человека. Все это приводит к тому, что по отношению к семье не так легко предпринять объективное научное исследование. Как отметил американский социолог Гуд «Мы знаем о семье слишком много, чтобы исследовать ее объективно».

Есть ли преимущества регистрации брака, только кроме того, что многие модницы могут делать себе прекрасные подарки на годовщину - покупать новые обручальные кольца (новая мода).

Вначале следует разобраться, что означают эти на столько знакомые нам понятия:

Брак - семейный союз мужчины и женщины, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу и к детям. В большинстве современных государств закон требует соответствующего оформления (регистрации) брака в специальных государственных органах; наряду с этим в некоторых государствах правовое значение придается также браку, заключенному по религиозным обрядам. В некоторых государствах (напр., во Франции) при оформлении брака нередко заключается брачный контракт. В Российской Федерации признается только брак, заключенный в государственных органах записи актов гражданского состояния (загсах). До 1944 к зарегистрированному приравнивался т. н. фактический (незарегистрированный) брак.

Брак (брачный союз) - постоянный союз мужчины с женщиной с целью создания семьи и продолжения рода. Люди, состоящие в браке, называются супругами или супружеской парой. Мужчина - муж, женщина – жена (согласно Брокгаузу и Ефрону).

Брак (предположительно от глагола брать) или брачный союз — регулируемая обществом (в том числе государством) постоянная связь между мужчиной и женщиной, как правило, основанная на сексуальных отношениях и преследующая цель создания семьи.

Семья - основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью. Как устойчивое объединение возникает с разложением родового строя. Первая историческая форма моногамии - патриархальная семья (управлялась отцом, включала его потомков с их женами и детьми, а также домашних рабов). Индустриализация разрушает связь семьи с домашним производством, оставляя у нее из экономических функций лишь организацию быта; большинство семей состоит из супругов и их детей (нуклеарная семья). В современном обществе действуют две противоречивые тенденции: обновление семьи на основе промышленного и культурного прогресса (превращение семьи в морально-правовой союз мужчины и женщины) и рост семейных коллизий и значительное число разводов. Большинство браков заключается по личному выбору будущих супругов, а семейные отношения все больше характеризуются их равноправием.

Брак или **бра́чный сою́з**, — регулируемая обществом (в том числе государством) постоянная связь между мужчиной и женщиной (в некоторых странах — также между двумя мужчинами или двумя женщинами), как правило, основанная на личных чувствах и сексуальных отношениях, преследующая цель создания семьи.

Согласно Брокгаузу и Ефрону (словарь, изданный в 1890—1907 г), «брак (брачный союз) — постоянный союз мужчины с женщиной с целью создания семьи и продолжения рода». Люди, состоящие в браке, называются **супругами** или **супружеской парой**. Мужчина — **муж** или **супруг**, женщина — **жена** или **супруга.**

В браке упорядочивается и реализуется естественная потребность людей в продолжении рода, преобразованная социальными условиями и культурой. Именно этим объясняется запрет на близкородственные (характер этого запрета, однако, различен в разных обществах) браки, существующий практически во всём мире, — он связан с большой вероятностью получения детьми в таком браке наследственных болезней. Хотя, с другой стороны, браки, в которых детей не может быть ввиду бесплодия одного или обоих супругов, а также браки между глубоко престарелыми мужчинами и женщинами не запрещены, что указывает на более широкую функцию брака, далеко выходящую за рамки продолжения рода.

Как правило, брак подразумевает ведение супругами совместного хозяйства и наличие общего имущества, передаваемого по наследству, а также воспитание ими детей. Брак пользуется охраной и покровительством законов лишь при совершении по известным формам, с соблюдением установленных в законах условий; влечет за собой известные юридические последствия в области личных и имущественных прав и обязанностей супругов по отношению друг к другу и к детям (право на содержание, наследование и пр.).

В то же время в различных странах мира, помимо брака как союза мужчины и женщины, на различных исторических промежутках времени, а в некоторых странах — и в настоящее время практикуется полигамный брак. Кроме того, в ряде стран Европы с недавних пор регистрируют однополые брачные союзы.

Т. В. Андреева, И. В. Гребенников и В. А. Сысенко выделяют три основные ступени готовности молодёжи к браку:

1. Физическая зрелость. Принято считать, что наступление брачного возраста означает завершение физического развития человека. И действительно, его рост, масса тела, окружность грудной клетки, мышцы по своим размерам приближаются к их размерам у взрослого человека.

В юношеском возрасте завершается пубертатный период, то есть период полового созревания. Физиологи считают его одним из наиболее ответственных в жизни человека. Это означает способность молодых людей к зачатию ребёнка без ущерба для своего здоровья, а для девушки ещё и способность выносить и родить здорового ребёнка. Конечно, половая зрелость — одна из важнейших основ супружества. Но половая зрелость ещё не показатель социальной и психологической готовности к браку. Не означает она и готовности к гармоничной сексуальной жизни в браке. А ведь необходима ещё и этическая, и экономическая готовность к семейной жизни, не обойтись и без овладения азбукой воспитания детей, самовоспитания. Поэтому непросто определить, кто из восемнадцатилетних уже социально и морально готов к браку, а кто ещё смотрит на взрослую жизнь глазами ребёнка.

2. Социальная зрелость. Среди принятых в обществе показателей социальной готовности к созданию семьи авторы перечисляют следующие: завершение образования, приобретение профессии или продолжение получения высшего образования, начало самостоятельной трудовой деятельности. С этим неразрывно связанно социально — экономическая готовность к браку, суть которой состоит в возможности молодых людей самостоятельно материально обеспечить себя и свою семью. Однако часть молодых людей становятся экономически независимыми от родительской семьи в 18-19 лет, а другая часть ещё пять — семь лет пользуется материальной помощью родителей. Это противоречие — серьёзное препятствие на пути упрочнения брачных союзов. Социальная готовность к браку включает осознание молодыми людьми того, что они берут на себя ответственность друг за друга, за семью, за детей.

3. Этико-психологическая готовность к браку. Ключевой предпосылкой гармонии супружества и прочности семьи является этико-психологическая готовность вступающих в брак. Она включает очень многие факторы, которые взаимодействуют между собой. Юношу или девушку нельзя считать подготовленными к браку, если у них не сформирован идеал современной семьи, если они не имеют ясного представления о том, зачем вступают в брак, чего ждут от семьи, какие семейные отношения хотят построить, какие обязанности на них налагает супружество, родительство. Будущие супруги должны быть готовы к тому, чтобы сознательными совместными усилиями создать благоприятные условия для жизни семьи, для каждого его члена.

С семьёй человека, как правило, связывает своё стремление быть счастливым. И очень важно уже с раннего детства активно прививать детям правильное представление о личном счастье. В основе этого представления должно быть понимание того, что оно невозможно без процветания Родины, без дружной семьи, без детей, без умения делать людям добро, быть трудолюбивым. На отношения между супругами, на характер семейной жизни определённое влияние оказывают мотивы вступления в брак. Осознание их — важный показатель этико-психологической готовности к семейной жизни.

Виды брака:

- **Церковный брак** — освящённый какой-либо церковью брак. Во многих странах имеет юридическую силу, в некоторых является единственной легальной формой брака. Другие государства, в том числе и Россия, в настоящее время не признают юридической силы церковного брака, поэтому священники перед его заключением рекомендуют провести регистрацию в органах ЗАГСа. В Православии и в Католичестве бракосочетание составляет одно из Таинств — Венчание.
- **Мезальянс** — брак между лицами неравного положения.
- **Морганатический брак** — разновидность мезальянса, в результате которого лицо низшего социального положения не повышает его. В настоящее время это понятие сохранилось в династических регламентах и законах ряда стран.
- **Гражданский брак** — брак, оформленный в соответствующих органах государственной власти без участия церкви. В РФ единственно возможный вид брака. Также гражданским браком часто неправильно называется фактический брак.
- **Временный брак** — в отдельных странах законодательство признаёт его юридическую силу. Продолжительность определяется соглашением сторон и устанавливается в брачном договоре. Одновременно устанавливается размер выкупа, который супруг передаёт жене в таком браке. По истечении срока, на который он был заключён, брак и всякие правовые отношения между супругами считаются прекратившимися[4].

- **Фактический брак** (в российском праве — сожительство) или незарегистрированный брак, часто неправильно называемый «гражданским» — отношения между партнёрами-«супругами», не оформленные в установленном законом порядке. Даже при ведении общего хозяйства и/или наличии общих детей (см. гражданский брак) признаётся не всеми религиозными направлениями. В СССР юридически признавался в 1926—1944 гг. Согласно ныне действующему Семейному кодексу РФ, незарегистрированное совместное проживание мужчины и женщины не порождает брачных прав и обязанностей, хотя права детей, рождённых в браке, не отличаются от прав детей, рождённых вне брака. Законодательством некоторых зарубежных стран признаётся на правах конкубината.
- **Фиктивный брак** — притворная регистрация брака без намерения обеих сторон или одной из них создать семью. Доказанное отсутствие намерения создать семью в России является основанием для признания брака недействительным. Фиктивный брак может заключаться по разным мотивам: перспектива получения жилой площади, постоянной регистрации, наследования имущества в случае смерти престарелого супруга, получение пенсии, другие корыстные и иные цели.
- **Полигиния** (1+N) — одновременное состояние мужчины в браке с несколькими женщинами. Конечно, брак заключается мужчиной с каждой из женщин отдельно, причём возможны градации. В шариате есть ограничение на количество жён — не более четырёх ($N \leq 4$). Все остальные жительницы гарема жёнами не считаются, однако у них есть определённые гарантии (от хозяина гарема) признания ребёнка в случае его рождения. Тем не менее их положение существенно ниже, чем у жён, и скорее напоминает рабство.
- **Полиандрия** (M+1) — одновременное состояние женщины в браке с несколькими мужчинами. Встречается редко, например, у народов Тибета, Гавайских островов. Следы полиандрии замечены в «Махабхарате» (5+1: Драупади была женой всех братьев Пандавов).

- **Групповой брак** (M+N) — сожительство нескольких женщин (N) с несколькими мужчинами (M). В наше время является формой экспериментов молодёжи. В русском языке называется «шведской семьёй», хотя сами шведы выступают против такого определения. Ранее многие учёные утверждали, что групповой брак существовал в первобытном обществе при матриархате и предшествовал институту парного брака; в настоящее время эта теория промискуитета считается весьма сомнительной.[*источник не указан 118 дней*]

- **Однополый брак** (2+0 или 0+2) — сожительство гомосексуальной пары. Во многих странах Запада (Дания, Норвегия, Швеция, Гренландия, Исландия, Испания, Нидерланды, Франция, Бельгия, Германия, Финляндия, Люксембург, Новая Зеландия, Великобритания и Северная Ирландия, Чехия, Швейцария с 2007 года), а также некоторых регионах стран Северной и Южной Америки однополые пары могут заключать брак. Некоторые церкви и синагоги также признают гомосексуальный брак (например, Шведская епископальная церковь и реконструктивистская ветвь иудаизма). В соответствующих национальных языках и законодательствах используется то же слово, которое переводится на русский язык как «брак»; заключение такого союза порождает сходные с браком юридические последствия (например, ПАКС во Франции). Впрочем, из этих последствий есть ряд естественных исключений, поскольку в таком союзе, как и в бездетном гетеросексуальном союзе, не может быть общих биологических детей (но могут быть приёмные). В большинстве стран, в том числе и в России, однополые браки пока не признаются и не регистрируются.

Семья́ — социальная группа,обладающая исторически определенной организацией, члены которой связаны брачными или родственными отношениями (а также отношениями по взятию детей на воспитание), общностью быта, взаимной моральной ответственностью, и социальная необходимость которой обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения.

Слово «Семья» восходит к корню «сем», имеющему отношение к семени и продолжению рода, то есть рождению и воспитанию детей, которое традиционно считается основным предназначением создания семьи. Иногда для обозначения семьи или родословной используется латинское слово **«фамилия»,** которое в русском языке в первую очередь обозначает «общее имя для членов семьи»

Типы семьи и её организации

При комплексном изучении семейной структуры они рассматриваются в комплексном сочетании. С демографической точки зрения выделяется несколько типов семьи и её организации.

В зависимости от форм брака:

- моногамная семья — состоящая из двух партнёров
- полигамная семья — один из супругов имеет несколько брачных партнёров

В зависимости от числа поколений в семье:

- сложные — в них совместно проживает несколько поколений родственников

- простые — однопоколенные семьи, прежде всего — супружеские пары с не состоящими в браке детьми (нуклеарные семьи). Это основная ячейка воспроизводства населения.

Также выделяются:

- Полная семья — семья с обоими супругами; неполная — если отсутствует один из супругов. Возможна типологизация семей по числу входящих в состав семьи лиц, включая детей.
- Эгалитарная семья — семья, основанная на равенстве супругов
- Авторитарная семья — базируется на экономическом, психологическом и другом господстве одного из партнёров.

СОВМЕСТИМОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

Психологическая совместимость — совокупность положительных эмоций и положительных взаимных оценок брачных партнеров. Психологическая совместимость основана на взаимной комплексной оценке образа мыслей, поведения, намерений и желаний брачных партнеров.

Из-за чего же бывают конфликты в семейных отношениях?

А. И. Кочетов называет семь основных причин, перечисляя их в соответствии с частотой встречаемости:

. нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность);

. биологическая несовместимость;

. неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми — родственниками, знакомыми, сослуживцами и т. д.;

. несовместимость интересов и потребностей;

. различные педагогические позиции по отношению к ребенку;

. наличие личностных недостатков или отрицательных

. качеств у одного, а подчас и у обоих супругов; отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

Советы супругам и молодым парам:

1. Уважай себя. Чтобы пользоваться уважением второго супруга, его родителей, своих детей, соседей (а человек не живет без контакта с другими людьми), надо прежде всего уважать себя. Самоуважение предусматривает прежде всего честность, искренность, невозможность совершить подлость, предать или унизить другого человека. Уважающий себя человек не может поступить так, как ему не хотелось бы, чтобы поступили с ним.

2. Уважай супруга. Постоянно, а особенно в критических ситуациях, помни, что еще не так давно именно этот человек был самым близким для тебя, что он (она) — отец (мать) твоих детей.

3. Никогда не оскорбляй и не унижай второго супруга наедине или тем более в присутствии детей и посторонних. Нет в семейной жизни таких грехов и преступлений, о которых бы нельзя было сказать, не нанося личного оскорбления. Воздержись от поспешных решений. Ты можешь оказаться неправым, но произнесенные оскорбительные слова с свершат непоправимое.

4. Не преувеличивай собственные способности и достоинства, не считай себя всегда и во всем правым. Согласись, что, выбирая супруга, ты же не хотел жениться (выйти замуж) на недалеком, примитивном человеке. Как же могло случиться, что спустя какой-то срок, который он провел в общении с тобой, супруг так безнадежно изменился?

5. Будь внимательным. Не оценив самочувствия, настроения второго супруга, легко совершить бестактность, допустить непростительный промах. Особенно внимательным надо быть мужчине. И потому что самочувствие и настроение женщин более лабильно, и потому что женщина больше нуждается в этом. Новая прическа, платье, украшение... Только женщины знают, как ранит их равнодушный, невидящий взгляд.

6. Будь благодарным. Не принимай сделанное вторым супругом как должное, не стоящее благодарности, даже если это входит в круг его обязанностей. Может случиться, что не оцененные и не отблагодаренные усилия перестанут совершаться. И как же меняется отношение к делу, если знаешь, что за него услышишь искренние слова благодарности.

7. Научись слушать и слышать супруга, становиться на его место. Конечно, не всегда есть время, а чаще — желание тратить собственные нервные клетки на чужие переживания. Но в том-то и дело, что эти переживания не чужие (если только желание создать семью искреннее), они волнуют самого близкого тебе человека. И от того, насколько ты сумеешь разделить его переживания, зависит, станет ли семья благополучной. В семейных отношениях обычные законы арифметики трансформируются в высшую математику чувств — неприятность, разделенная на двоих, уменьшается вдвое, радость, разделенная на двоих, увеличивается в 4 раза.

8. Постарайся как можно быстрее и лучше узнать своего супруга. Зная, какие отрицательные черты есть у второго супруга, и их легче, во-первых, нейтрализовать, а во-вторых — исправить. Или прогнозировать поведение в каких-то экстремальных ситуациях.

9. Не опускайся. Не щеголяйте друг перед другом в нижнем белье, и в прямом, и в переносном смысле слова. Свои недостатки, если до свадьбы ты и не прятал, то, во всяком случае, не выставлял напоказ. Не надо выставлять их и сейчас. Наоборот, постарайся избавиться от того, что действует второму супругу на нервы.

10. С самых первых дней семейной жизни необходимо понять, осмыслить и освоить роли жены и мужа. В чем-то нужно ограничить себя, от чего-то привычного отказаться, чем-то не очень приятным заняться. Здесь важна психологическая установка на такие изменения. Например, в необходимости отказаться от регулярных встреч с друзьями, от привычки

проводить отпуск с удочкой можно видеть только негативное, к тому же невысоко оценивать (как само собой разумеющееся) то, что предлагается взамен утраченному — вечер вдвоем с женой, отпуск на садовом участке и т. д. Подобное отношение приведет к постоянному недовольству, возникновению в доме напряженной, гнетущей атмосферы.

11. Знай, у каждого человека есть несколько сфер и уровней притязаний. Человек, например, может быть одинаково средним инженером и поэтом. Но сферы и уровни притязаний в этих двух областях разные. И если критика инженерного решения его мало волнует, то замечания по поводу стихов воспринимаются болезненно. Это не значит, конечно, что стихи нельзя критиковать. Но делать это следует максимально уважительно, тактично и аргументирование. Помни — обидеть человека намного легче, чем заслужить потом прощение.

12. Никогда не обобщай (это, кстати, важно не только при общении супругов, но и в отношениях с детьми) даже явные недостатки. Надо иметь в виду: назвав мужа (ребенка) неряхой, а жену (дочь) — копуньей, ты закрываешь путь к совершенствованию, к устранению недостатка; поскольку такая характеристика воспринимается как оценка уже сформировавшегося порока, избавиться от которого трудно или невозможно. Надо говорить конкретно: «Опять забыл убрать за собой...» или, еще лучше: «Какой будешь молодец, если уберешь за собой...» Отрицательные общие характеристики (даже если они верны) всегда воспринимаются как оскорбления и отбрасываются личностью. Лучше оценивать данный конкретный поступок и при этом так, чтобы, «не загоняя человека в угол», дать понять, что веришь в его способность в следующий раз проявить себя с лучшей стороны.

13. Никогда не оценивай поступки второго супруга без учета мотивов, побудивших его к ним.

14. В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем во что бы то ни стало пытаться установить истину. Древние говорили: «Если не хочешь быть обманутым — не спрашивай».

15. Имей в виду, далеко не всегда приносит пользу откровенная исповедь чужому человеку. Особенно опасно искать утешение у людей, которые тебе сочувствуют, которым ты небезразличен. Их короткая реплика, понимающее поддакивание, одобряющий взгляд, казалось бы, льют бальзам на раны души. Но этот бальзам коварен и ядовит — ведь он чернит второго супруга, разрушает объективное мнение о нем, подрывает целостность семьи.

16. Относись к увлечениям супруга с интересом и уважением. Не считай себя способным заменить супругу весь мир. Как бы он ни любил тебя, мир гораздо шире и интереснее. И потому не стоит разлучать супруга со старыми друзьями (подругами) и отучать его от прежних традиций.

17. Позерство и безмерное хвастовство у мужчин, видимо, в крови. Муж может прожужжать вам уши рассказом о том, на грани какого великого открытия он находится. Поддержите его, скажите, что вы всегда верили в его талант, да что там талант — в его гений! В общем, вы ничем не рискуете: во-первых, будет удовлетворено его самолюбие, во-вторых, он приготовит обед, в-третьих — как знать — может, он и в самом деле откроет нечто такое, чего до него никто не

замечал? Но если вы перебьете рассказ, то наверняка испортите настроение и ему и себе, а еще хуже — подтолкнете мужа к поиску другой пары ушек, согласной выслушивать любые его бредни.

18. Мужчина любит глазами (внешность), женщина — ушами (разговоры о внешности). Женщина должна выяснить, что именно в ней больше всего привлекает мужа, и эксплуатировать эту часть тела, не забывая одновременно о возможностях совершенствования и всего остального. Нравится мужу шея — носите открытые блузки, грудь — декольтированные, ноги — сшейте халатик с единственной пуговицей под подбородком. Но не забывайте, что с помощью физкультуры и специально подобранных упражнений можно увеличить бюст и уменьшить талию, изменить в желаемом направлении форму ног и т. д. Мужчина же, который не забывает каждый день повторять жене, что она прекрасна, может чувствовать себя в полной безопасности: его не заставят мыть посуду, бегать лишний раз в магазин и отдавать всю зарплату до копейки.

19. Как правило, женщины обожают приятные сюрпризы и подарки, но особенно — совершать покупки. Посещение промтоварного магазина может занять воображение женщины на длительное время. Муж должен мобилизовать волю, собрать силы, но вести себя с ней в магазине так, чтобы не испортить отношения. Категорически запрещается рекомендовать купить первую попавшуюся на глаза вещь — даже если это действительно лучшее и именно то, о чем жена мечтала, такой совет она воспримет как желание поскорее разделаться с неприятной для вас процедурой, и ни за что не купит. Собрав мужество, потерпите с полчаса и только потом укажите на понравившееся изделие.

20. Помни, женщина вообще, и твоя жена в частности, гораздо больше, чем мужчина, нуждается в теплоте — не только душевной, но и обычной, физической.

21. Избегай пресыщения. У супругов, которые и год, и три, и пять постоянно вдвоем-втроем (вот если бы детей было много!) в четырех стенах, накапливается эмоционально-психологическая перенасыщенность общением.
Женщина — она и мать, и нянька, и друг, и советчик, и коллега, и сексуальный партнер... Примерно такие же обязанности и у мужа. Как здесь не сорваться! А еще — усталость психологическая, усталость от непрерывного партнерского диалога. И вот — вспышка гнева, на первый взгляд немотивированная. Супруги устали друг от друга! Надо отдохнуть! Но вовсе не обязательно уехать поодиночке в отпуск. К тому же, ссоры возникают независимо от служебного графика! Чтобы снять эмоциональное напряжение, вполне достаточно одного дня, одного вечера... Охота, рыбалка, театр, посиделки у подруги...

22. Знай, какими бы эмансипированными ни были женщины в наше время, их натура требует, чтобы когда-либо, в каких-нибудь ситуациях они оставались просто женщинами — слабыми, беззащитными, нуждающимися в опеке и поддержке сильного друга. Очень плохо, если муж забывает об этом и добровольно превращается в семье еще в одного ребенка — безответственного и несамостоятельного, постоянно требующего к себе внимания.

23. Запомни — сексуальные нарушения у второго супруга могут пройти только благодаря активной помощи первого. Только! Конечно, при этом нужны рекомендации психолога. Но выполнение их невозможно без самого активного и заинтересованного участия первого супруга.

24. Не забывай — одно из самых мощных средств, улучшающих семейную атмосферу, снимающих напряжение, инициирующих любовное общение и интимную близость,— поцелуи. Еще в Древней Индии изобрели более 20 типов поцелуев: сжатыми, полуоткрытыми и открытыми губами, с участием одного или двух языков, различных по продолжительности, силе и т. д. Современная сексология не только не выступает против изобретения древних, но и дополняет его с учетом новейших научных данных. Так, если раньше считалось, что поцелуи нужны прежде всего женщине, то теперь доказано — они просто необходимы и мужчине. И главное при этом не техника, а искренность.

Планирование семьи - это комплекс медико-социальных мероприятий, обеспечивающих снижение заболеваемости и поздних родов.

"Планирование семьи" - в соответствии с определением ВОЗ, включает комплекс мероприятий, способствующих решению одновременно нескольких задач:

- избежать наступления нежелательной беременности;
- иметь только желанных детей;
- регулировать интервал... между беременностями;
- контролировать выбор времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей;
- устанавливать число детей в семье.

Немаловажная роль принадлежит методам контрацепции, применение которых позволяет регулировать рождаемость, главным образом, путем предупреждения нежелательной беременности, что позволяет снизить материнскую смертность от искусственных абортов на 25-50%. Как известно, искусственное прерывание беременности оказывает неблагоприятное воздействие на организм женщины. Вместе с тем, очевидно. что только здоровая женщина может иметь здорового ребенка.

Согласно положению ВОЗ, под термином "здоровье" подразумевают "состояние полного физического, умственного и социального благосостояния, а не просто отсутствие заболевания и/или порока развития".

Безусловно, важной составляющей здоровья женщины является нормальное функционирование репродуктивной системы, т.е. ее репродуктивное здоровье, которому искусственный аборт (особенно первый) может нанести непоправимый вред. Спектр пагубных последствий искусственного аборта достаточно широк и включает как ближайшие (воспалительные заболевания матки и придатков, кровотечения, травматические осложнения), так и отдаленные осложнения (бесплодие, внематочная беременность, нарушения менструального цикла). Кроме этого, искусственный аборт приводит к возрастанию частоты невынашивания беременности (так, во втором триместре беременности в 8-10 раз), перинатальной заболеваемости и смертности (в 2-3 раза), а также акушерских осложнений во время беременности, родов и в раннем послеродовом периоде.

При рациональном применении методов контрацепции у супружеской пары открывается возможность отложить появление желанного ребенка до времени достижения определенного материального и социального благосостояния и/или регулировать интервалы между родами (известно, что интервал менее двух лет повышает риск акушерской и перинатальной патологии). Более того, ряд контрацептивных средств

предохраняет от заболеваний, передаваемых половым путем (в том числе и от СПИДа), оказывает терапевтическое действие на репродуктивную систему, предотвращает развитие опухолевых процессов.

Существующие в настоящее время контрацептивные средства принято классифицировать следующим образом:

- традиционные методы контрацепции:
  - барьерные (или механические)
  - спермициды (или химические)
  - ритмические (или биологические)
  - прерванное половое сношение;
- современные методы контрацепции:
  - внутриматочная
  - гормональная.

Особым видом регулирования рождаемости является добровольная хирургическая стерилизация (ДХС), характеризующаяся необратимостью.

Контрацептивные средства должны отвечать изложенным ниже требованиям:

- обладать высокой контрацептивной эффективностью
- не оказывать патологического воздействия на организм женщины и полового партнера
- не иметь тератогенного действия на последующее потомство
- быть простыми в употреблении
- обладать обратимостью действия (т.е. обеспечивать временную стерильность)
- являться доступными и недорогими
- эстетичными и конфиденциальными.
- Несомненно, идеального средства контрацепции не существует: традиционные методы обладают сравнительно невысокой контрацептивной эффективностью, а использование современных ограничивается рядом противопоказаний и побочных реакций. Не существует также и универсального метода для конкретной пациентки, так как на протяжении репродуктивного периода приходится применять различные контрацептивные средства в зависимости от возраста, особенностей половой жизни, отношения к контрацепции половых партнеров. наличия гинекологических и соматических заболеваний.
- Таким образом, выбор метода контрацепции является сложной задачей, решение которой должно осуществляться совместно гинекологом и пациенткой (а зачастую и партнером)

Планирование беременности

Проблема **планирования беременности** включает в себя более узкие вопросы – здорового образа жизни, здорового питания, приема витаминов и необходимых минеральных веществ, нормализации веса будущей матери, а также множества исследований, которые необходимо пройти женщине перед зачатием. Разумеется, здоровое течение беременности напрямую не зависит от обследования будущей матери, однако обследование значительно повышает шансы её нормального протекания и рождения здорового ребенка, поскольку позволяет вовремя скорректировать выявленные нарушения.

Следовательно, все женщины детородного возраста могут еще до зачатия предпринять определенные шаги по планированию беременности, которые помогут им в будущем родить здорового ребенка. Это регулярные медицинские профилактические осмотры. Именно во время, предшествующее зачатию, можно свести к минимуму вред, который нанесут ребенку разнообразные инфекционные заболевания, нерациональное питание матери, плохое состояние окружающей среды. Для подготовки организма женщины к беременности важен прием поливитаминов, особенно фолиевой кислоты.

В ходе предварительного обследования выясняют наличие (или отсутствие) латентно протекающих инфекционных заболеваний, заболеваний, передающихся половым путем, хронических заболеваний. Существенно легче и – что еще важнее – безопаснее и для матери, и для ребенка – провести лечение еще до зачатия.

Необходимы медицинские осмотры для тех женщин, у которых уже были какие-либо проблемы с беременностью и ее вынашиванием – выкидыши, преждевременные роды, рождение ребенка с пороками развития. В этом случае перед планированием беременности необходимо сначала выявить причину подобных нарушений и своевременно устранить ее.

Страдающим избыточным весом желательно сбросить его еще до зачатия, потому что полные женщины переносят беременность и роды намного тяжелее, чем те, у которых физиологически нормальный вес. Однако уже беременным женщинам худеть не рекомендуется, так как это может навредить будущему ребенку.

Не менее важным этапом в планировании беременности является проведение анализов на вероятность проявления генетических заболеваний у ребенка. Необходимо провести подобное исследование, если возраст родителей старше 35 лет или если хотя бы у одного из родителей есть серьезные заболевания наследственного характера.

Литература:

1.Дебэ А. Брак и безбрачие во всех половых и моральных проявлениях. С самыми любопытными историческими и медицинскими подробностями о взаимных отношениях мужчины и женщины, начиная с глубокой древности и до нашего времени: Гигиена, физиология и философия брака и безбрачия. — М.: Тип. Т. Рис, 1878.

2.Семёнов Ю. И. Групповой брак, его природа и место в эволюции семейно-брачных отношений. М., 1964.

3.Андреева Т. В. Семейная психология. Спб.: Речь, 2005.

4.Большой психологический словарь, под ред. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. и др. М., СПб. 2003.

5.Гребенников И. В. Основы семейной жизни. М.: Просвещение, 1991.

6.Сысенко В. А. Молодежь вступает в брак. М.: Мысль, 1986.

7.Семья. Под ред. И.С. Андреевой, А.В.Гулыга. –М.:Политиздат, 1990г.

8. Психология современной семьи. Ковалев С.В. – М.:Просвещение, 1988г.

Тема урока: «Законодательство о семье. Права и обязанности родителей и детей».

Цели: подробно рассмотреть статьи семейного кодекса о правах и обязанностях родителей и детей.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 90 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Раздел IV. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ
Глава 10. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ

Статья 47. Основание для возникновения прав и обязанностей родителей и детей
Права и обязанности родителей и детей основываются на происхождении детей, удостоверенном в установленном законом порядке.

Статья 49. Установление отцовства в судебном порядке.
В случае рождения ребенка у родителей, не состоящих в браке между собой, и при отсутствии совместного заявления родителей или заявления отца ребенка (пункт 4 статьи 48 настоящего Кодекса) происхождение ребенка от конкретного лица (отцовство) устанавливается в судебном порядке по заявлению одного из родителей, опекуна (попечителя) ребенка или по заявлению лица, на иждивении которого находится ребенок, а также по заявлению самого ребенка по достижении им совершеннолетия. При этом суд принимает во внимание любые доказательства, с достоверностью подтверждающие происхождение ребенка от конкретного лица.

Статья 50. Установление судом факта признания отцовства.
В случае смерти лица, которое признавало себя отцом ребенка, но не состояло в браке с матерью ребенка, факт признания им отцовства может быть установлен в судебном порядке по правилам, установленным гражданским процессуальным законодательством.

Статья 51. Запись родителей ребенка в книге записей рождений.
1. Отец и мать, состоящие в браке между собой, записываются родителями ребенка в книге записей рождений по заявлению любого из них.
2. Если родители не состоят в браке между собой, запись о матери ребенка производится

по заявлению матери, а запись об отце ребенка - по совместному заявлению отца и матери ребенка, или по заявлению отца ребенка (пункт 4 статьи 48 настоящего Кодекса), или отец записывается согласно решению суда.
3. В случае рождения ребенка у матери, не состоящей в браке, при отсутствии совместного заявления родителей или при отсутствии решения суда об установлении отцовства фамилия отца ребенка в книге записей рождений записывается по фамилии матери, имя и отчество отца ребенка - по ее указанию.
4. Лица, состоящие в браке и давшие свое согласие в письменной форме на применение метода искусственного оплодотворения или на имплантацию эмбриона, в случае рождения у них ребенка в результате применения этих методов записываются его родителями в книге записей рождений.
Лица, состоящие в браке между собой и давшие свое согласие в письменной форме на имплантацию эмбриона другой женщине в целях его вынашивания, могут быть записаны родителями ребенка только с согласия женщины, родившей ребенка (суррогатной матери).

Статья 52. Оспаривание отцовства (материнства).
1. Запись родителей в книге записей рождений, произведенная в соответствии с пунктами 1 и 2 статьи 51 настоящего Кодекса, может быть оспорена только в судебном порядке по требованию лица, записанного в качестве отца или матери ребенка, либо лица, фактически являющегося отцом или матерью ребенка, а также самого ребенка по достижении им совершеннолетия, опекуна (попечителя) ребенка, опекуна родителя, признанного судом недееспособным.
2. Требование лица, записанного отцом ребенка на основании пункта 2 статьи 51 настоящего Кодекса, об оспаривании отцовства не может быть удовлетворено, если в момент записи этому лицу было известно, что оно фактически не является отцом ребенка.
3. Супруг, давший в порядке, установленном законом, согласие в письменной форме на применение метода искусственного оплодотворения или на имплантацию эмбриона, не вправе при оспаривании отцовства ссылаться на эти обстоятельства.
Супруги, давшие согласие на имплантацию эмбриона другой женщине, а также суррогатная мать (часть вторая пункта 4 статьи 51 настоящего Кодекса) не вправе при оспаривании материнства и отцовства после совершения записи родителей в книге записей рождений ссылаться на эти обстоятельства.

Статья 53. Права и обязанности детей, родившихся от лиц, не состоящих в браке между собой.
При установлении отцовства в порядке, предусмотренном статьями 48 - 50 настоящего Кодекса, дети имеют такие же права и обязанности по отношению к родителям и их родственникам, какие имеют дети, родившиеся от лиц, состоящих в браке между собой.

Глава 11. ПРАВА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

Статья 54. Право ребенка жить и воспитываться в семье.
1. Ребенком признается лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет (совершеннолетия).
2. Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, насколько это возможно, право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.
Ребенок имеет права на воспитание своими родителями, обеспечение его интересов, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства.

При отсутствии родителей, при лишении их родительских прав и в других случаях утраты родительского попечения право ребенка на воспитание в семье обеспечивается органом опеки и попечительства в порядке, установленном главой 18 настоящего Кодекса.

Статья 55. Право ребенка на общение с родителями и другими родственниками.
1. Ребенок имеет право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками. Расторжение брака родителей, признание его недействительным или раздельное проживание родителей не влияют на права ребенка.
В случае раздельного проживания родителей ребенок имеет право на общение с каждым из них. Ребенок имеет право на общение со своими родителями также в случае их проживания в разных государствах.
2. Ребенок, находящийся в экстремальной ситуации (задержание, арест, заключение под стражу, нахождение в лечебном учреждении и другое), имеет право на общение со своими родителями и другими родственниками в порядке, установленном законом.

Статья 56. Право ребенка на защиту.
1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов. Защита прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами, их заменяющими), а в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом, органом опеки и попечительства, прокурором и судом.
Несовершеннолетний, признанный в соответствии с законом полностью дееспособным до достижения совершеннолетия, имеет право самостоятельно осуществлять свои права и обязанности, в том числе право на защиту.
2. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих).
При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.
3. Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка. При получении таких сведений орган опеки и попечительства обязан принять необходимые меры по защите прав и законных интересов ребенка.

Статья 57. Право ребенка выражать свое мнение.
Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам. В случаях, предусмотренных настоящим Кодексом (статьи 59, 72, 132, 134, 136, 143, 154), органы опеки и попечительства или суд могут принять решение только с согласия ребенка, достигшего возраста десяти лет.

Статья 58. Право ребенка на имя, отчество и фамилию.
1. Ребенок имеет право на имя, отчество и фамилию.
2. Имя ребенку дается по соглашению родителей, отчество присваивается по имени отца, если иное не предусмотрено законами субъектов Российской Федерации или не основано

на национальном обычае.
3. Фамилия ребенка определяется фамилией родителей. При разных фамилиях родителей ребенку присваивается фамилия отца или фамилия матери по соглашению родителей, если иное не предусмотрено законами субъектов Российской Федерации.
4. При отсутствии соглашения между родителями относительно имени и (или) фамилии ребенка возникшие разногласия разрешаются органом опеки и попечительства.
5. Если отцовство не установлено, имя ребенку дается по указанию матери, отчество присваивается по имени лица, записанного в качестве отца ребенка (пункт 3 статьи 51 настоящего Кодекса), фамилия - по фамилии матери.

Статья 59. Изменение имени и фамилии ребенка.
1. По совместной просьбе родителей до достижения ребенком возраста четырнадцати лет орган опеки и попечительства исходя из интересов ребенка вправе разрешить изменить имя ребенку, а также изменить присвоенную ему фамилию на фамилию другого родителя.

2. Если родители проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребенок, желает присвоить ему свою фамилию, орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребенка и с учетом мнения другого родителя. Учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его места нахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка.
3. Если ребенок рожден от лиц, не состоящих в браке между собой, и отцовство в законном порядке не установлено, орган опеки и попечительства исходя из интересов ребенка вправе разрешить изменить его фамилию на фамилию матери, которую она носит в момент обращения с такой просьбой.
4. Изменение имени и (или) фамилии ребенка, достигшего возраста десяти лет, может быть произведено только с его согласия.

Статья 60. Имущественные права ребенка.
1. Ребенок имеет право на получение содержания от своих родителей и других членов семьи в порядке и в размерах, которые установлены разделом V настоящего Кодекса. **2.** Суммы, причитающиеся ребенку в качестве алиментов, пенсий, пособий, поступают в распоряжение родителей (лиц, их заменяющих) и расходуются ими на содержание, воспитание и образование ребенка.
Суд по требованию родителя, обязанного уплачивать алименты на несовершеннолетних детей, вправе вынести решение о перечислении не более пятидесяти процентов сумм алиментов, подлежащих выплате, на счета, открытые на имя несовершеннолетних детей в банках.
3. Ребенок имеет право собственности на доходы, полученные им, имущество, полученное им в дар или в порядке наследования, а также на любое другое имущество, приобретенное на средства ребенка.
При осуществлении родителями правомочий по управлению имуществом ребенка на них распространяются правила, установленные гражданским законодательством в отношении распоряжения имуществом подопечного
4. Ребенок не имеет права собственности на имущество родителей, родители не имеют права собственности на имущество ребенка. Дети и родители, проживающие совместно, могут владеть и пользоваться имуществом друг друга по взаимному согласию.
5. В случае возникновения права общей собственности родителей и детей их права на владение, пользование и распоряжение общим имуществом определяются гражданским законодательством.

Глава 12. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ

Статья 61. Равенство прав и обязанностей родителей.

1. Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей (родительские права).

2. Родительские права, предусмотренные настоящей главой, прекращаются по достижении детьми возраста восемнадцати лет (совершеннолетия), а также при вступлении несовершеннолетних детей в брак и в других установленных законом случаях приобретения детьми полной дееспособности до достижения ими совершеннолетия.

Статья 62. Права несовершеннолетних родителей.

1. Несовершеннолетние родители имеют права на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании.

2. Несовершеннолетние родители, не состоящие в браке, в случае рождения у них ребенка и при установлении их материнства и (или) отцовства вправе самостоятельно осуществлять родительские права по достижении ими возраста шестнадцати лет. До достижения несовершеннолетними родителями возраста шестнадцати лет ребенку может быть назначен опекун, который будет осуществлять его воспитание совместно с несовершеннолетними родителями ребенка. Разногласия, возникающие между опекуном ребенка и несовершеннолетними родителями, разрешаются органом опеки и попечительства.

3. Несовершеннолетние родители имеют права признавать и оспаривать свое отцовство и материнство на общих основаниях, а также имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке.

Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей.

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.

Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы обучения детей до получения детьми основного общего образования.

Статья 64. Права и обязанности родителей по защите прав и интересов детей.

1. Защита прав и интересов детей возлагается на их родителей.

Родители являются законными представителями своих детей и выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе в судах, без специальных полномочий.

2. Родители не вправе представлять интересы своих детей, если органом опеки и попечительства установлено, что между интересами родителей и детей имеются противоречия. В случае разногласий между родителями и детьми орган опеки и попечительства обязан назначить представителя для защиты прав и интересов детей.

Статья 65. Осуществление родительских прав.

1. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей.

Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.
Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.
2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. Родители (один из них) при наличии разногласий между ними вправе обратиться за разрешением этих разногласий в орган опеки и попечительства или в суд.
3. Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей.
При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. При этом суд учитывает привязанность ребенка к каждому из родителей, братьям и сестрам, возраст ребенка, нравственные и иные личные качества родителей, отношения, существующие между каждым из родителей и ребенком, возможность создания ребенку условий для воспитания и развития (род деятельности, режим работы родителей, материальное и семейное положение родителей и другое).

Статья 66. Осуществление родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка.
1. Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования.
Родитель, с которым проживает ребенок, не должен препятствовать общению ребенка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию.
2. Родители вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка.
Если родители не могут прийти к соглашению, спор разрешается судом с участием органа опеки и попечительства по требованию родителей (одного из них).
3. При невыполнении решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные гражданским процессуальным законодательством. При злостном невыполнении решения суда суд по требованию родителя, проживающего отдельно от ребенка, может вынести решение о передаче ему ребенка исходя из интересов ребенка и с учетом мнения ребенка.
4. Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на получение информации о своем ребенке из воспитательных учреждений, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты населения и других аналогичных учреждений. В предоставлении информации может быть отказано только в случае наличия угрозы для жизни и здоровья ребенка со стороны родителя. Отказ в предоставлении информации может быть оспорен в судебном порядке.

Статья 68. Защита родительских прав.
1. Родители вправе требовать возврата ребенка от любого лица, удерживающего его у себя не на основании закона или не на основании судебного решения. В случае возникновения спора родители вправе обратиться в суд за защитой своих прав.
При рассмотрении этих требований суд вправе с учетом мнения ребенка отказать в удовлетворении иска родителей, если придет к выводу, что передача ребенка родителям не отвечает интересам ребенка.

2. Если судом установлено, что ни родители, ни лицо, у которого находится ребенок, не в состоянии обеспечить его надлежащее воспитание и развитие, суд передает ребенка на попечение органа опеки и попечительства.

Статья 69. Лишение родительских прав.
Родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:
- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения или из других аналогичных учреждений;
- злоупотребляют своими родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;
- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.

Статья 70. Порядок лишения родительских прав.
1. Лишение родительских прав производится в судебном порядке. Дела о лишении родительских прав рассматриваются по заявлению одного из родителей (лиц, их заменяющих), прокурора, а также по заявлениям органов или учреждений, на которые возложены обязанности по охране прав несовершеннолетних детей (органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних, учреждений для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и других).
2. Дела о лишении родительских прав рассматриваются с участием прокурора и органа опеки и попечительства.
3. При рассмотрении дела о лишении родительских прав суд решает вопрос о взыскании алиментов на ребенка с родителей (одного из них), лишенных родительских прав.
4. Если суд при рассмотрении дела о лишении родительских прав обнаружит в действиях родителей (одного из них) признаки уголовно наказуемого деяния, он обязан уведомить об этом прокурора.
5. Суд обязан в течение трех дней со дня вступления в законную силу решения суда о лишении родительских прав направить выписку из этого решения суда в орган записи актов гражданского состояния по месту государственной регистрации рождения ребенка.

Статья 71. Последствия лишения родительских прав.
1. Родители, лишенные родительских прав, теряют все права, основанные на факте родства с ребенком, в отношении которого они были лишены родительских прав, в том числе право на получение от него содержания (статья 87 настоящего Кодекса), а также право на льготы и государственные пособия, установленные для граждан, имеющих детей.
2. Лишение родительских прав не освобождает родителей от обязанности содержать своего ребенка.
3. Вопрос о дальнейшем совместном проживании ребенка и родителей (одного из них), лишенных родительских прав, решается судом в порядке, установленном жилищным законодательством.
4. Ребенок, в отношении которого родители (один из них) лишены родительских прав, сохраняет право собственности на жилое помещение или право пользования жилым помещением, а также сохраняет имущественные права, основанные на факте родства с родителями и другими родственниками, в том числе право на получение наследства.

5. При невозможности передать ребенка другому родителю или в случае лишения родительских прав обоих родителей ребенок передается на попечение органа опеки и попечительства.
6. Усыновление ребенка в случае лишения родителей (одного из них) родительских прав допускается не ранее истечения шести месяцев со дня вынесения решения суда о лишении родителей (одного из них) родительских прав.

Статья 72. Восстановление в родительских правах.
1. Родители (один из них) могут быть восстановлены в родительских правах в случаях, если они изменили поведение, образ жизни и (или) отношение к воспитанию ребенка.
2. Восстановление в родительских правах осуществляется в судебном порядке по заявлению родителя, лишенного родительских прав. Дела о восстановлении в родительских правах рассматриваются с участием органа опеки и попечительства, а также прокурора.
3. Одновременно с заявлением родителей (одного из них) о восстановлении в родительских правах может быть рассмотрено требование о возврате ребенка родителям (одному из них).
4. Суд вправе с учетом мнения ребенка отказать в удовлетворении иска родителей (одного из них) о восстановлении в родительских правах, если восстановление в родительских правах противоречит интересам ребенка.
Восстановление в родительских правах в отношении ребенка, достигшего возраста десяти лет, возможно только с его согласия.
Не допускается восстановление в родительских правах, если ребенок усыновлен и усыновление не отменено (статья 140 настоящего Кодекса).

Статья 73. Ограничение родительских прав.
1. Суд может с учетом интересов ребенка принять решение об отобрании ребенка у родителей (одного из них) без лишения их родительских прав (ограничении родительских прав).
2. Ограничение родительских прав допускается, если оставление ребенка с родителями (одним из них) опасно для ребенка по обстоятельствам, от родителей (одного из них) не зависящим (психическое расстройство или иное хроническое заболевание, стечение тяжелых обстоятельств и другие). Ограничение родительских прав допускается также в случаях, если оставление ребенка с родителями (одним из них) вследствие их поведения является опасным для ребенка, но не установлены достаточные основания для лишения родителей (одного из них) родительских прав. Если родители (один из них) не изменят своего поведения, орган опеки и попечительства по истечении шести месяцев после вынесения судом решения об ограничении родительских прав обязан предъявить иск о лишении родительских прав. В интересах ребенка орган опеки и попечительства вправе предъявить иск о лишении родителей (одного из них) родительских прав до истечения этого срока.
3. Иск об ограничении родительских прав может быть предъявлен близкими родственниками ребенка, органами и учреждениями, на которые законом возложены обязанности по охране прав несовершеннолетних детей (пункт 1 статьи 70 настоящего Кодекса), дошкольными образовательными учреждениями, общеобразовательными учреждениями и другими учреждениями, а также прокурором.
4. Дела об ограничении родительских прав рассматриваются с участием прокурора и органа опеки и попечительства.
5. При рассмотрении дела об ограничении родительских прав суд решает вопрос о взыскании алиментов на ребенка с родителей (одного из них).

6. Суд обязан в течение трех дней со дня вступления в законную силу решения суда об ограничении родительских прав направить выписку из такого решения суда в орган записи актов гражданского состояния по месту государственной регистрации рождения ребенка.

Статья 74. Последствия ограничения родительских прав.
1. Родители, родительские права которых ограничены судом, утрачивают право на личное воспитание ребенка, а также право на льготы и государственные пособия, установленные для граждан, имеющих детей.
2. Ограничение родительских прав не освобождает родителей от обязанности по содержанию ребенка.
3. Ребенок, в отношении которого родители (один из них) ограничены в родительских правах, сохраняет право собственности на жилое помещение или право пользования жилым помещением, а также сохраняет имущественные права, основанные на факте родства с родителями и другими родственниками, в том числе право на получение наследства.
4. В случае ограничения родительских прав обоих родителей ребенок передается на попечение органа опеки и попечительства.

Статья 75. Контакты ребенка с родителями, родительские права которых ограничены судом.
Родителям, родительские права которых ограничены судом, могут быть разрешены контакты с ребенком, если это не оказывает на ребенка вредного влияния. Контакты родителей с ребенком допускаются с согласия органа опеки и попечительства либо с согласия опекуна (попечителя), приемных родителей ребенка или администрации учреждения, в котором находится ребенок.

Статья 76. Отмена ограничения родительских прав.
1. Если основания, в силу которых родители (один из них) были ограничены в родительских правах, отпали, суд по иску родителей (одного из них) может вынести решение о возвращении ребенка родителям (одному из них) и об отмене ограничений, предусмотренных статьей 74 настоящего Кодекса.
2. Суд с учетом мнения ребенка вправе отказать в удовлетворении иска, если возвращение ребенка родителям (одному из них) противоречит его интересам.

Литература:

1.Семейный кодекс Приднестровской Молдавской Республики. 2006 г.

2. Для подготовки уроков использовались трактовки статей семейного кодекса ПМР с 47 по 76 статью.

Тема урока: «Условия стабильности брака».

Цели: сформировать понятия о супружеской совместимости; изучить подробно виды темпераментов; рассмотреть значение и улучшение совместимости; изучить правила и запреты счастливых семей.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Супружеская совместимость.

Многие психологи считают, что супружеская совместимость — важнейшее условие стабильности и благополучия супружеской пары. Совместимость отчасти определяется ее исследователями через удовлетворенность: «Если для сработанности симпатия — второстепенный элемент оценки взаимодействия, то для совместимости симпатия (как удовлетворенность отношениями) — главный элемент» (Обозов Н. Н., 2000).

А. Н. Обозова (1983) выделила **четыре аспекта супружеской совместимости,** необходимость разделения которых, по ее мнению, обоснована различием свойственных им критериев, закономерностей и проявлений:

1) духовная совместимость — характеризует согласованность целеполагающих компонентов поведения партнеров: установок, ценностных ориентации, потребностей, интересов, взглядов, оценок, мнений и т. д. (основная закономерность духовной совместимости — сходство, подобие духовных укладов супругов);

2) персональная совместимость — характеризует соответствие структурно-динамических особенностей партнеров: свойств темперамента, характера, эмоционально-волевой сферы: один из критериев персональной совместимости — бесконфликтное распределение межличностных ролей. Основная закономерность этого аспекта совместимости супругов — дополнительность структурных характеристик партнеров;

3) семейно-бытовая совместимость — функциональные особенности брачных партнеров: согласованность представлений о функциях семьи и соответствующем укладе, согласованность ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций. Критерий — эффективность воспитания детей;

4) физиологическая совместимость. Признаками физической, в том числе сексуальной, совместимости является гармония ласк мужчины и женщины, телесного контакта, удовлетворенность от близости» (Обозов Н. Н., 2000).

Такое понимание супружеской совместимости близко к понятию удовлетворенности браком. Действительно, в данном случае совместимость трактуется как согласованность установок, сходство духовных укладов супругов, соответствие характера, согласованность представлений о функциях семьи — то есть, в принципе, все это можно обозначить как представления о семейной жизни, а реализация этих представлений в супружестве и определяет оценку супругами собственного брака, их удовлетворенность семейными отношениями.

Что же это такое: совместимость?

1. Загадки совместимости

Совместимость двух и более людей – это способность:

1. к совместному сосуществованию в ограниченном («тесном») пространстве и
2. к совместному эффективному (успешному и быстрому) решению общих задач (семейных, трудовых, коммерческих, общественно-политических…)

Если углубиться в сущность совместимости, то мы неизбежно обнаружим, что она разделится на 3, достаточно автономные, сферы:

1. Генетическую совместимость – совместимость наследственных качеств двух и более индивидов.
2. Онтогенетическую совместимость – совместимость качеств, приобретенных в процессе предшествующего периода жизни: мировосприятий, привычек, неосознаваемых психических реакций на те или иные события.
3. Социально-статусную совместимость – совместимость социального статуса людей, их положений на иерархической лестнице в обществе. В том числе – совместимость уровней их материальной обеспеченности.

Если углубиться ещё больше, то каждая из этих 3-х больших сфер разделится на сегменты совместимости. Например, в генетической (врожденной) совместимости мы обнаружим:

- совместимость темпераментов;
- эмоциональную совместимость;
- сексуальную совместимость (очень важный сегмент общей совместимости супругов);
- интеллектуальную совместимость и т.д.

В свою очередь, эти сегменты делятся на «подсегменты». Например, сексуальная совместимость супругов состоит из: совместимости их сексуального поведения (инстинктов), совместимости их сексуального темперамента (скорости развития возбуждения), совместимости (простите за физиологическую откровенность, такова жизнь)… размеров их органов размножения, совместимость запахов их тел и т.д.

2. Значение совместимости

Не надо обладать большим умом, чтобы догадаться, какое огромное значение имеет совместимость для успешности совместной деятельности людей и для ощущения ими комфорта (удовольствия) от взаимодействия друг с другом.

Низкая совместимость не только полностью парализует общую деятельность (трудовую, семейную, общественную, учебную…), но и вызывает в душе негативные эмоции: досаду, агрессивность или подавленность…

Например, трудовая деятельность при низкой совместимости сотрудников быстро превращается в скрытую борьбу их друг с другом. Во взаимное замаскированное вредительство, «подсидки», «закладывания» начальству и т.п. О работе, её целях и эффективности в таких трудовых коллективах уже никто почти не думает. Все поглощены эмоциональной ненавистью, придумыванием новых интриг и провокаций. Соблюдается разве что внешняя видимость «трудового настроя», чтобы высшее руководство не лишило всех премии за фактическое игнорирование работы.

Несовместимость у супругов быстро превращает их совместную жизнь в настоящий ад, бесконечные «разборки», упрёки, скандалы, вплоть до рукоприкладства, увечий, даже иногда убийств.

Всё это не может проходить бесследно для здоровья участников такого взаимодействия. Длительные ежедневные стрессы способны достаточно быстро разрушить организм изнутри.

3. Улучшение совместимости

Совместимость поддаётся частичной коррекции. Её можно улучшить. Хорошо поддаётся изменению онтогенетическая и статусная совместимости. Особенно у молодых людей. Тем более, откорректированная заранее, - ещё до начала их активного взаимодействия друг с другом.

Поздняя коррекция совместимости сопровождается **дополнительной** и весомой **трудностью** – приходится устранять психологические травмы, которые люди нанесли друг другу ранее (из-за плохой совместимости).

Генетическая совместимость плохо поддаётся коррекции – изменять геном в массовом порядке наука пока не в силах. Но генетическую совместимость всё-таки можно ощутимо улучшить специальными методами компенсаций генетических «изъянов». Например, неприятный «природный» запах тела компенсируется регулярным душем и использованием дезодорантов. Низкий рост – высокими каблуками и хорошей осанкой.

Совместимость темпераментов

Существует несколько способов проверить, сумеют ли мужчина и женщина ужиться в браке или семейные узы превратятся для них в кандалы. Одни доверяют проверку на совместимость астрологам, другие пытаются вычислить свои шансы по группе крови, мы же хотим поговорить о том, как влияет на совместимость партнеров темперамент каждого из них.

Сексологи и специалисты по семейным отношениям уже давно подсчитали, что влюбленность - чувство, которое сближает, а потом соединяет людей, держится в наших сердцах не больше трех лет. Именно за этот, такой, в сущности, короткий, срок среднестатистическая пара должна "притереться" друг к другу, обзавестись общими детьми, друзьями, имуществом, планами и интересами - словом, всем тем, что и держит семью "на плаву".

Но ничто из перечисленного не сохранит брак, если супруги психологически несовместимы. Специалисты по семейным отношениям считают, что психологическая совместимость пары напрямую связана с темпераментом составляющих ее мужчины и женщины.

Разделение людей в соответствии с их темпераментами на 4 типа уходит корнями в античность и, что самое удивительное, не потеряло актуальности До сих пор. Итак, знакомьтесь...

Меланхолики
Легко ранимые, тонко чувствующие и крайне эмоциональные личности, большую часть времени они пребывают погруженными в свой внутренний мир, испытывая присущие им глубокие переживания. Меланхолики с трудом выдерживают психологические и физические нагрузки. При этом они бескорыстны и готовы всегда прийти на помощь. Из них получаются пусть не отличающиеся веселым и легким нравом, но очень верные и заботливые супруги.

Флегматики
Степенность и медлительность - вот их основные качества. Они очень рассудительны, все делают неторопливо, но очень основательно. Каждое сказанное флегматиком слово имеет свой особый вес. С флегматиком не страшны ни какие бытовые трудности - в нем вы всегда найдете крепкую, непоколебимую опору.

Холерики.
Холерики - по сути своей быстрокрылые птицы. Они парят над жизнью, источая волю и энергию. Они всегда живут в постоянном напряжении, на грани возможного. Все, что преграждает дорогу к достижению выбранной ими цели, немедленно оказывается на обочине. Пока холерики только добиваются вашей любви, их напор и настойчивость поражают. Однако, добившись желаемого, холерики никогда не отдыхают, а летят дальше, тратя свою энергию на новую любовь или новую должность, в зависимости от поставленной цели.

Сангвиники
Это самые натуральные павлины. Почувство вать себя центром большой и шумной компании - вот то, что доставляет им удовольствие. У сангвиника всегда море друзей и знакомых. Он способен развеселить даже самого унылого человека. Как и холерики, сангвиники очень энергично идут к намеченной цели, но... только до первой неудачи. При столкновении с трудностями сангвинику проще сменить род деятельности, чем бороться с препятствиями.

Ваши шансы ужиться друг с другом
Что удивительно, самые маленькие шансы на удачный брак имеют сочетания "холерик-холерик" и "сангвиник-сангвиник". Каждый будет доказывать, что именно он в доме хозяин - и тянуть одеяло на себя. Также тяжко придется паре "сангвиник-флегматик", если только партнеры не научатся быть терпимыми по отношению друг к другу. А вот с терпимым меланхоликом ужиться легче всего.

Принцип дополнительности
На принципе дополнительности строятся все удачные супружеские отношения - каждый член семьи восполняет недостающие психологические потребности другого. Это похоже на магнит- плюс всегда притягивается к минусу. Получается, что в своем сочетании два любящих друг друга человека должны взаимно дополнять друг друга. Если вы привыкли брать на себя роль лидера, то ваш муж не должен претендовать на принятие ответственных решений. Тому, кто любит заботиться о другом, лучше всего подойдет тот, кому необходимы опека и забота.

Единство ценностей

Верхний уровень совместимости представляет совместимость жизненных ценностей, целей и способов их достижения.

Наиболее часто встречаются следующие 12 ценностей-целей:

Здоровье (свое и детей).

Хорошая семья.

Интересная работа.

Материальная обеспеченность.

Общественное признание.

Ощущение своей нужности для людей, особенно близких..

Образование (свое и детей).

Самостоятельность.

Свобода.

Уверенность в будущем.

Сексуальная гармония.

Интересный досуг.

Аналогичный список 12 способов достижения своих целей:

Трудолюбие.

Целеустремленность, воля к победе.

Честность, порядочность.

Ответственность.

Исполнительность, аккуратность, дисциплинированность.

Взаимопомощь.

Умение переносить трудности.

Способность к эмоциональной разрядке (например, наличие чувства юмора).

Решительность, смелость или (наоборот) осторожность.

Заботливость.

Рационализм.

Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).

Если ценности и способы их достижения у мужа и жены, в основном, совпадают, то это определяет большой запас прочности этой семьи. Если не совпадают, то это будет постоянно проявляться в различных подходах к жизненным ситуациям и приводит к ссорам и конфликтам.

Докапываясь до причин семейных конфликтов, мы многократно убеждались, что первопричиной их является именно различное понимание ценностей и средств их достижения.

Разница в возрасте

Традиционно считается, что мужчина должен быть старше своей избранницы на 3-7 лет. Это связано с тем, что девушки, молодые женщины взрослеют раньше мужчин. К 23-25 годам ей надо выйти замуж. Он может гулять до 30 лет, не беспокоясь о создании семьи.

Но встречаются пары, бросающие вызов устоявшимся взглядам на разницу в возрасте.

У него - седина (в крайнем случае лысина), положение в обществе и тугой кошелек. У нее - едва законченное среднее образование и ноги от не пломбированных еще зубов. Многие известные коммерсанты, государственные мужи и деятели культуры в интервью (" не для печати ") даже жалуются: мол, чем старше становлюсь, тем моложе партнерши.

Пожилой друг, в отличие от бестолковых сверстников, дает девушке ощущение защищенности. Он умен, силен, заботлив. Он ответственный и большой. Он совсем, как... папа.Психологи сосредоточенность юных дев на пожилых мужчинах так и определяют: "Девочка ищет отца".

Поначалу у них все складывается. Подарки. Розы. Зависть подруг. Даже мама довольна. Дочь не нуждается. Поздно не возвращается. Громко музыку не включает. Рассуждает умно... Ни дать ни взять... благонравная старушка.

Так и есть. Девушка, минуя все биологические нормы роста, перепрыгивает из "ласточек" - в "колдуньи". Она словно озеркаливает возраст своего возлюбленного, даже внешне "подтягивается" до его ровесниц. Но раннее психофизиологическое старение - это не все. У неравной любви, как правило, нет будущего. Проблема номер один - наличие у объекта обожания законной супруги (а это годы, проведенные в ожидании звонка, и "плановые" страсти в чужих квартирах). Супруга, понятно, - "старая калоша", но он не уходит. Еще хуже - когда уходит. Старческую брюзгливость, храп, приступы подагры и радикулита придется терпеть не "калоше", а юному созданию.

С годами в старом муже проснется ревность. И тогда молодую, полную сил жену ожидают короткий поводок и унылые вечера у телевизора. Не исключена другая крайность. Пожилой супруг для поднятия тонуса "нырнет" в светскую жизнь. И тогда его не по годам списанная в "калоши" жена будет ревниво следить за лысиной, мелькающей среди еще более юных девиц, готовых предложить свою молодость за... Нет, вовсе не за положение в обществе и не за кошелек...

Когда жена - ровесница матери

Подобное супружество поначалу привлекает всеобщее внимание и пересуды. Но затем к паре привыкают и спокойно относятся, видя материнское отношение женщины к своему партнеру.

Правила счастливых семей:
Правило 1. Уступайте друг другу
Правило 2. Считайтесь с настроением и интересами супруга, управляйте своим поведением
Правило 3. Цените друг друга, почаще хвалите. Помните только хорошее
Правило 4. Постоянно проявляйте внимание и уважение к супругу
Правило 5. Как можно больше общайтесь

Пять запретов:
1. Не пытайтесь переделать друг друга
2. Не критикуйте, а намекайте
3. Не обобщайте
4. Не требуйте, а просите
5. Не спекулируйте любовью и телом

Литература:
1.Сатир. В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
2. Сысенко В. А. - Устойчивость брака. Проблемы, факторы, условия.М., 1981.
3. Шавлов А. В. Факторы удовлетворенности браком в семье кадрового военного в России: Дисс….канд.соц.наук.

Тема урока: «Особенности молодой семьи».

Цели: дать определение и сформировать понятия молодая семья; рассмотреть и изучить проблемы молодой семьи.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Определение понятия молодая семья.

Молодая семья – это семья в первые 3 года после заключения брака (в случае рождения детей – без ограничения продолжительности брака) при условии, что один из супругов не достиг 30-летнего возраста.

Таким образом, брак должен быть первым; продолжительность совместной жизни до 3 лет; граница возраста супругов от 18 до 30 лет.

Структура молодых семей:

1.Полные

2.Благополучные

3.Социального риска

4.Несовершеннолетних матерей

5.Студенческие

6.Военнослужащих срочной службы

Молодая семья – одна из самых незащищённых групп населения. Высокий процент молодых браков – это следствие наступившей беременности или рождения ребёнка. Среди молодёжи «бытует» искаженное представление о браке, семье, сексе. Каждый 4–й молодой человек готов на свободные отношения, без брака, но осуждает свободную сексуальную жизнь. В ряду приобретенных жизненных ценностей на 1–е место молодежь относит отношения в семье, удовлетворённость в любви, сексе, интимной жизни; ценность брака молодые определяют наличием детей.

Общественное мнение утверждает, что брак без детей нельзя считать полноценным (78% населения). У молодёжи сложилось устойчивое представление, что лишь однодетная семья, максимум двухдетная отвечает современной действительности.

Среди 15 – 17 летних женщин отмечена беспорядочная сверхранняя половая жизнь. 222,55 девочек (43,7% мальчиков) в возрасте 14 – 17 лет уже имеют опыт сексуальных отношений, при этом увеличивается разрыв между началом половой жизни и вступлением в брак.

В настоящее время отмечается средний процент студенческих семей в связи с изменением социально – экономической ситуации в стане, снижения уровня жизни, появлением платного образования, отсутствием финансированием для осуществления государственной политики в области семьи.

Изменились духовно – нравственные ориентиры молодёжи на получение образования, престижную работу, отодвинулся возраст вступления в брак. Повлияло так же повышение культуры отношений между полами: лично счастье, удовлетворение семейными и интимными отношениями становиться жизненными приоритетами молодёжи. Возрастает ориентация на эмоциональную сферу личности, его чувства, настроения, стремления.

10 -15 лет назад студенческая семья считалась обычным явлением, что было обусловлено целым рядом причин: социальной защитой детей, самих молодых родителей, льготным предоставлением жилья, бесплатным образованием, повышенной стипендией, умеренно платой за общежитие, т.е. государство, стимулировало создание студенческой семьи.

Нестабильность студенческой семьи менее заметна, чем, например, асоциальное поведение, но не менее опасна и разрушительна, так как приводит к разбитым надеждам, судьбам, заброшенным детям.

Поведение нынешних молодых супругов отличается от поведения супругов более старшего поколения. Молодые мужья гораздо чаще помогают жёнам в домашней работе, в уходе за ребёнком, причём в решении важных семейных вопросов принимают участие, как правило, оба супруга. Такие изменения обусловлены повышением уровня образования женщин. Равноправное распределение домашней работы чаще отмечается в тех семьях, где молодая супруга имеет высшее образование, а так же в студенческих семьях.

Современные мужья активно вовлекаются в сферу воспитания и ухода за ребёнком, хотя их участие не столь велико, как хотелось бы жёнам. Одна из особенностей современной молодой семьи связанна с развитием личности современного человека. Его духовный мир усложняется, и ощущение счастливой жизни в значительной степени связанно с удовлетворением этих потребностей. Поэтому в свои семейные взаимоотношения молодёжь часто рассматривает не только с точки зрения любви, уюта, удовлетворения сексуальной потребности, наличия детей, но и сквозь призму возможности или невозможности реализовать в браке свои идеалы, творческие, в том числе профессиональные устремления. И если такая позиция вполне традиционна для мужчин, у которых обычно общественная сфера деятельности была более важной, чем семейная, то в настоящее время нередко аналогичный взгляд на брак характерен и для женщин. На повышение взаимопонимания супругов, укрепления молодой семьи большое внимание оказывает совместное проведения досуга. Особенно это важно на

этапе раннего супружества, когда начинает формироваться, единая ценностная система молодой семьи. Как свидетельствуют социологические исследования, проведённые в ряде городов Российской Федерации (в г. Новом Уренгое и др.) абсолютное большинство молодожёнов предпочитают ходить в гости к друзьям и знакомым вместе и совместно проводить досуг. Хотя в последние годы определённое распространение получила и иная тенденция – стремление части молодёжи проводить досуг отдельно.

Первые пять лет совместной жизни – основа всего будущего существования семьи. На определённом этапе определяются главные черты семьи, от которых будут зависеть завтрашние судьбы людей, вступивших в брачные отношения. Средний стаж распадающихся браков в условиях нашей страны – пять лет и именно здесь больше всего требуется помощь. Это этап когда рождается совместимость супругов – психологическая опора семьи; время, когда создается материальная база семьи – её экономическая опора, когда возникают воспитательные устои семьи. В эти годы закладываются основания для всех главных сторон семейной жизни – психологическое, сексуальной, материальное воспитательноё.

В первые пять лет молодая семья проходит **три ступени возраста**: младший супружеский, младший родительский и начало среднего супружеского.

Младший супружеский возраст — «медовый год» который часто бывает полезным. Это самый ответственный из всех лет супружества — год радостей и горя. Глубинные перевороты пронизывают всю жизнь молодожёнов, из иждивенцев в родительской семье теперь они становятся хозяевами своей жизни. В их юношеской одинокой жизни прав было больше, нежели обязанностей. В их совместной жизни личных свобод меньше, а обязанностей согласовывать свою жизнь с другим человеком, переделывать внутренний мир в такт с ними – гораздо больше. *Главный конфликт* этого периода — конфликт приноравливания друг к другу двух непохожих людей, очень трудное создание из двух «Я» одной системы — «МЫ». На этом этапе люди постепенно начинают глядеть друг на друга без прикрас, такими, как они есть. У них рождаются или порождаются близкие интересы, взгляды, привычки, возрастает или не возрастает похожая система поведения, отношения друг к другу, т.е. появляется совместимость. Одна из частых неурядиц «медового года» - борьба двух самолюбий, война за власть в семье. Многие специалисты говорят о том, что несмотря на низкий процент разводов, первый год брака достаточно нестабильный. Молодую семью часто «лихорадит», её терзают противоречия, которые часто усугубляются вмешательством родителей. Но, к счастью, эти противоречия не соль разрушительны, чтобы сразу привести к семейной катастрофе. Самое «трудное в это время то, что социологи называют адаптацией. Начиная жить друг с другом, супруги открывают себя заново, однако, эти открытия ее всегда радостные. Каждый приносит из своей родительской семьи массу привычек и пристрастий, то, к чему он и она привыкли дома, и что другому кажется нелепым, странным.

Молодые люди вступают в брак с разными ожиданиями. До свадьбы им кажется, что они ждут от брака одного, а после вдруг открывают, что получили совсем другое. Браки, основанные на сильном влечении, наиболее неустойчивые. Гораздо более устойчивыми являются браки по стереотипу: люди, достигнув определённого возраста, считают, что «уже пора», и выбирают подходящий для семейной жизни вариант. В первое время семейной жизни отнюдь не любовь смягчает конфликт, а терпение и терпимость. В первый год совместной живи не стоит вступать в борьбу за первенство, а стремится к взаимопониманию, налаживать контакты.

Гораздо хуже обстоят дела в браке по расчёту, когда людей объединяет материальный интерес. Здесь очень высокая степень неудовлетворённости: она считает, что «продешевила», а он убеждён, что не получил того, за что заплатил. Такие семьи сохраняются очень не на долго. Если нет обоюдных интересов, духовного родства, то всё держится на одном сексе, а эта опора — не прочна, а значит и недолговечна. В первый год супружества люди должны научиться понимать, кто как воспринимает те или иные слова, ту или иную информацию. В силу психологических особенностей, женщина чаще более требовательна к словам, мужчина более чувствителен к интонациям.

За младшим супружеским возрастом идёт **младший родительский** — новая сфера радостей и противоречий. Только сто возникла система «Ы» и тут же её разрушает новая система из трёх человек, новым центром тяжести — ребенком. Идёт коренная ломка сложившихся стереотипов жизни, меняется и весь домашний обиход. Супруги открывают для себя новое чувство — родительскую любовь, которая становиться новым счастьем. Однако одни супружеские пары прибавляют к радостям своей любви, радости любви к детям— особенно это проявляется у молодых матерей. Это приводит к тому, что их чувство к мужьям резко охлаждается: резко спадает не только доля внимания, но и любовность, сердечность этого внимания. Молодые мужья часто отвечают на это обидой, ревностью к ребенку, порой несправедливой. И хоти для многих супружеских пар ребенок выступает связующим звеном, многих он отдаляет друг от друга. Вся семейная жизнь делается у молодых родителей другой: сужаются её духовные слои, растут хозяйственные заботы. У многих молодых семей именно в это время возникает домашнее неравенство. До рождения ребёнка хозяйственных забот у супругов было не много, и даже если в их делении стола разница, она не очень ощущалась. Теперь эти заботы резко возрастают и возлагаются в основном на жену.

Третья стадия **молодой семьи** — средний супружеский возраст. Ребёнок немного подрос, быт устоялся, домашняя жизнь перестаёт резко меняться. Главные противоречия этой ступени - противоречия рутины, однообразия. Когда люди живут однообразно, то чувства их часто делаются непредсказуемы, а отношения становятся нудными.

Таким образом, изменения, которые происходят, в нынешнем обществе, главным образом сказываются и на семье. Как было уже отмечено, в последнее время наблюдается омоложение брачного возраста и существенную роль среди общественных институтов начинает играть молодая семья. Критериями молодой семьи является очередность брака (продолжительность совместной жизни до 3 лет) и граница возраста супругов (от 18 до 30 лет). Выявлено, что в последнее время наряду с уже отмечавшимся омоложением браков увеличилось число гетерогенных браков, а также браков, где жена и муж имеют различное происхождение (городское или сельское). Многие молодые супруги, вступившие в брачно-семейные отношения, думают, что брак существует для любви. Но вера в это может быстро исчезнуть, когда у них появляются какие-проблемы. И когда перед ними встают следующие вопросы: «Почему же мы стали такими? Что происходит?»

Проблемы молодой семьи.

Материально проблемы. Финансовая проблема. Бюджет складывается из зарплаты (зарплаты молодого специалиста, стипендии), пособия на ребенка; вторичные заработки непостоянные и минимальные; помощь родителей.

Несовершеннолетние юные матери целиком находятся на иждивении своих родителей. В основной массе молодая семья является низкодоходной, а многие находятся за чертой бедности.

Жилищная проблема тоже одна из самых важных для молодых семей. Это вызвано сокращением жилищного строительства, свертыванием практики предоставления бесплатного жилья государством и недоступное из-за дороговизны жилье на свободном рынке.

В большинстве случаев самый предпочтительный вариант — проживание е родителями. Это улучшает материальное положение семьи, помогает воспитанию детей, родители имеют время для вторичного заработка, учебы, досуга.

Таким образом, проблема материальной и жилищной обеспеченности стоит на 1-м месте укрепления семьи. Тенденция молодых семей — отдельное проживание, и лишь небольшой процент из них хотели бы жить с родителями.

Проблема трудоустройства молодого специалиста, низкая зарплата, особенно в бюджетной сфере, неудовлетворенность вторичными заработками толкает молодых специалистов искать работу в другом городе и даже уезжать за рубеж. Работа, связанная с длительным отсутствием дома, не способствует укреплению семьи, созданию в ней атмосферы любви, взаимопонимания, доброжелательности.

Психологические проблемы. К ним можно отнести совместные эмоциональные отношения, психологическую совместимость, привыкание супругов к изменившемуся образу жизни. Супругам приходится привыкать к увлечениям, проявлениям характера друг друга.

В браке молодые семьи на первое место ставят взаимопонимание, доброжелательность; на второе — эмоциональные отношения; на третье — материальное благополучие; и лишь четвертое место — детей.

В раннем супружестве формируется единая ценностная система семьи, большое значение для этого имеет совместное проведение досуга.

Медицинские проблемы. Неподготовленность молодых семей к браку, недостаточное половое воспитание проявляется несформированностью культуры интимных отношений, неосознанным отношением молодых людей к репродуктивному поведению. Охрана здоровья семьи в репродуктивном возрасте играет большое значение, так как его уровень определяет эффективность выполнения функции деторождения.

Женщины, не состоящие в браке, страдают хроническими заболеваниями больше, чем замужние женщины из полных семей. Семейная неустроенность, отсутствие мужской опоры существенно влияют на возникновение у женщин хронических заболеваний. Выявлена связь между неблагополучным семейно-психологическим климатом и риском возникновения хронических заболеваний.

Особенно опасна для здоровья женщин и детей — беременность женщин, не достигших 20 лет. Юные матери недостаточно физиологически подготовлены и у них в 2 раза чаше наблюдаются преждевременные роды, мертворождение. 66,7 % несовершеннолетних матерей предпринимают неудачные попытки прервать беременность на 2-м месяце и в более ранние сроки. Совсем не обращались в женские

консультации во время беременности 27,3 % юных матерей, и беременность у них протекала без медицинского контроля. У 36,9 % всех несовершеннолетних матерей были серьезные осложнения во время беременности. Особенно опасно для ре продуктивного здоровья женщины искусственное прерывание первой беременности, которое в ряде случаев может привести даже к летальному исходу, к бесплодию. Единственной разумной мерой, действительно сокращающей количество абортов, является массовое распространение средств предупреждения нежелательной беременности.

В структурном отношении молодую семью можно условно разделить на два вида — благополучную семью и социального риска. К последним относятся: семьи одиноких матерей, студенческие семьи, семьи несовершеннолетних матерей и отцов, где отец проходит срочную военную службу. Причём наиболее многочисленные из них студенческие семьи. Социологи также выделяют особую категорию браков, получивших название «легкомысленных». Эту категорию семейно – брачных отношений составляют жизненные случаи, объединяет же эти семейные пары не продолжительный период добрачного знакомства, отсутствие представлений о том, где, на что и как придется жить. Молодые люди легкомысленно относятся не только к заключению брака, но и к разводу. По данным социологов, лишь в одной трети разводящихся пар между супругами полностью разрушаются эмоциональные связи, и если бы они могли разрешить неизбежные трудности начального периода совместной жизни, преодолевая кризисные ситуации развитии супружеских отношений, значительная часть молодых браков могла бы быть сохранена.

Счастливый брак вовсе не предполагает отсутствия семейных конфликтов. Один из источников конфликта в молодой семье — нарушение механизма преемственности поколений. На данном этапе более раннее вступление в брак происходит на фоне удлинения периода экономического самоопределения семьи, тем самым, повышая её материальную зависимость от родителей. Семейный бюджет современной молодой семьи складывается из заработной платы или семейной помощи государства на ребёнка, приработков супругов. Однако, весомую долю бюджета молодой семьи составляет помощь родителей. Проблемы возникают тогда, когда молодой человек, зарегистрировав свои отношения с избранницей, считает что он стал взрослым, вполне самостоятельным человеком и поэтому без вмешательства родителей может принимать решения. Однако, его родители по – прежнему продолжают видеть в нём ребёнка и руководят молодожёнами, вмешиваясь во взаимоотношения молодых супругов. Такое положение дел осложняется и тем, что молодая жена хочет видеть в своём супруге взрослого мужчину, который был бы способен решать проблемы, связанные с жизнедеятельностью молодой семьи, Ожидания жены не сбываются; муж находятся в ситуации противоположных требований, предъявляемых к нему как к ребёнку со стороны родителей и как к взрослому со стороны жены. Однако наряду с некоторым дискомфортом, молодые пары прекрасно чувствуют себя под опекой родительской семьи.

Молодая семья так же часто сталкивается с серьёзными жилищными трудностями. Сегодня, сравнительно небольшой процент молодых семей имеет нормальное, по нынешним стандарта жильё. В основном молодые семьи проживают в государственных кооперативных, частных квартирах, общежитиях, или проживают совместно с родителями. Съём частной квартиры имеет массу минусов, как с экономической, так и психологической точек зрения. Другой вариант — проживание с родителями, имеет не только положительные, ном отрицательные стороны. Положительной стороной является помощь родителей, особенно выполнение хозяйственных функций и создание условий для наличия свободного времени, необходимого для продолжения учёбы, организации досуга

и т.д. Минусом при проживании с семьёй родителей является создание стрессовых конфликтных ситуаций в недостаточно удобных жилищных условиях, которые порой приводят к возникновению причин для распада семьи.

Как уже было отмечено ранние браки, как правило, характеризуются материальными трудностями, жилищными проблемами, острой зависимостью от родителей. Но, пожалуй, даже эти проблемы не самые главные, так как при желании можно приобрести дополнительный заработок денег. Дело в том, что молодые супруги продолжают развиваться как личность, меняются с годами, и часто выясняется, что поженились совершенно разные люди, с различными жизненными ценностями и потребностями. Очень часто распадаются молодые пары, в которых один супруг продолжает образование, а другой нет. У учащегося супруга формируется свой круг общения, новые увлечения и интересы, которые другой супруг не всегда может разделить, а иногда испытывает ревностные чувства по отношению к новым друзьям или подругам мужа (жены). Кроме того, юноша и девушка в возрасте до 20 лет в большей степени идеализируют своего избранника. Их взаимоотношения до брака обычно романтичны, поэтому впоследствии в браке им бывает особенно тяжело смириться с будничной жизнью, с тем, что это не вечный праздник.

Другой источник конфликтов в молодой семье – трудности достижения молодыми супругами ролевой совместимости в браке («притирки»). В прежние времена поведение человека в семье подвергалось жесткой регламентации. Женщина, хорошо знала, как себя вести, чтобы не вызвать неодобрение мужа, родствебнников. Роль супруга в семье также была ясно определена существующими правилами. Нынешние молодожены не всегда осознают тот факт, что их представления о ролях мужа и жены в семье существенно различаются. Их расхождения порой служат источником конфликтов, которых можно было избежать. Сегодня молодые люди, вступая в брак, часто считают, что семейная жизнь родителей не является для них образцом, и, пытаются в своей семье сделать всё иначе, в соответствии с собственными идеалами. Но не редко организация жизни в родительской среде переноситься молодыми супругами в собственную семью. Очень часто от супруги молодой муж ожидает поведения, сходное с тем, как вела себя в семье его мать.

В процессе совместной жизнедеятельности молодым супругам проходится постоянно адаптироваться к их обоюдным интересам, потребностям, намерениям. Жизнеспособность молодого брака определяется процессами брачной адаптации, которые особенно интенсивно происходят в первые два года совместной жизни. По мнению психологов, работающих с молодыми семьями, можно выделить следующие виды брачной адаптация:

-адаптация к основным ценностям супружества;
-адаптация к интересам, привычкам и стилю жизни брачного партнера к его темпераменту и характеру;
-адаптация к профессиональной деятельности молодожёнов.
- адаптация физиологическая (в т.ч. сексуальная)

У молодых людей, вступивших в брачно-семейные отношения, могут быть все условия для крепкого брака: сильные чувства друг к другу, хорошие материальные и жилищные условия, но брачная жизнь не складывается из-за того, что они не могут друг к другу приспособиться. В итоге их брачная жизнь становится невыносимой. Поэтому залогом успеха хороших взаимоотношений в молодой семье является брачная адаптация.

Литература:

1.Азаров Ю.Р. Семейная педагогика. М., 1985.
2. Бойко В.В. Если ты мать и жена. М., 1991.
3. Зацепин В.О. О жизни супружеской. М., 1978.
4. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Л., 1969.

Тема урока: «Нравственный климат семьи».

Цели: рассмотреть и сформировать понятия нравственных основ, климата и ценностей семьи; изучить влияние семейного климата на ребенка.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Нравственный климат семьи.

Семья – очень важное, ответственное дело человека. Семья приносит полноту жизни, счастье, но каждая семья является прежде всего большим делом, имеющим государственное значение. И цель нашего общества – счастье людей, и одним из его важнейших слагаемых является здоровая, крепкая семья, ведь именно она растит и воспитывает новое поколение.
Итак, семейная жизнь требует от человека очень разных знаний и умений, а также навыков, которые формируются в повседневной жизни, начиная ещё с родительской семьи.

Нравственные основы семьи.
Мораль формируется в конкретных исторических условиях и соответственно, само её содержание меняется в зависимости от этих условий.
Моральный кодекс провозглашает ведущий нравственный принцип, по которому живёт семья: “Взаимное уважение в семье, забота о воспитании детей”. Но и другие принципы напрямую касаются семьи – так, например, разве не нужен в семье добросовестный труд? Или принцип “один за всех, все за одного “ – разве он касается лишь общественной жизни? А где, как не в семье, учимся мы гуманному отношению к людям, честности и правдивости, простоте и скромности, непримиримости к несправедливости?
Какой бы нравственный принцип мы не взяли, становится ясным, что он усваивается с раннего возраста в семье. Усвоение нравственных норм происходит не со слов, а в деятельности, в поступках людей.
Так, понятие “семейный долг” шире, чем “супружеский долг”: оно включает и родительский долг, и сыновний (дочерний) долг и долг брата, сестры, внуков и т.д. Супружеский, семейный долг – непреходящая нравственная ценность людей. И любовь немыслима без долга, ответственности друг за друга. Так, дети – главная нравственная ценность семьи, и родительский долг состоит в ответственности за то, чтобы в семье вырос достойный человек, здоровый физически и духовно. И участие детей в жизни семьи должно происходить на правах равноправных членов семейного коллектива.
Можно с уверенностью сказать, что дом, в котором нет дружбы, добрых отношений между старшими и младшими, нельзя назвать счастливым. Поэтому дружбу родителей и детей мы вправе причислить к нравственным ценностям семьи.

Искренние, уважительные отношения устанавливаются, как правило, лишь в семьях, где отношения строятся по типу сотрудничества. Начинающие такие отношения семьи отличает взаимная тактичность, вежливость, выдержка, умение уступать, вовремя выйти из конфликта и с достоинством переносить невзгоды.
С первых дней существования, молодая семья, опираясь на всё, то лучшее, унаследованное от родителей, должна стремиться создать свой стиль отношений, свои традиции, в которых нашли бы отражение помыслы молодых людей создать прочную семью, вырастить детей, сохранить любовь. Взаимное уважение и понимание станут традицией, а галантность и высокая эстетика войдут в привычку и останутся в семье на всю жизнь.

Идейные ценности семьи.
Являясь ячейкой общества, семья отражает его идейно-политические и нравственные устои. В ряду духовных ценностей семьи важнейшее место занимают именно ценности идейные.

Семья – важнейшая школа нравов, здесь человек делает первые шаги по пути морально-политического становления личности.

Активная общественная направленность деятельности отца и матери находят отражение в образе жизни семьи. У таких родителей вырастают идейно убеждённые дети.

Огромную роль в передаче идейного опыта старших поколений младшим играют традиции (начало и окончание учебного года детей; дни совершеннолетия; получения паспорта и т.д.)
К идейным ценностям семьи относятся семейные реликвии – документы, воспоминания, письма, награды. Каждая из них – свидетельство о жизни и делах близких, родственников. Бережное отношение к реликвиям – источник нравственной силы, идейной убеждённости, духовной преемственности поколений.

Влияние семейного климата на ребенка.

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе — главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Родители —первые воспитатели и учителя ребенка, поэтому их роль в формировании его личности огромна. В повседневном общении с родителями малыш учится познавать мир, подражает взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения.

В семье ребенок приобретает первый социальный опыт, первые чувства гражданственности. Если родителям свойственна широта интересов, действенное отношение ко всему происходящему в нашей стране, то и ребенок, разделяя их настроение, приобщаясь к их делам и заботам, усваивает соответствующие нравственные нормы. Поэтому родителям, я прежде всего необходимо воспитывать самих себя, правильно организовывать жизнь семьи, создавать высоконравственные внутрисемейные отношения, обеспечивающие здоровый микроклимат. Никакая «мелочь», нарушающая эмоционально-нравственную атмосферу, не может не влиять на ребенка.
От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

Велико влияние семейного микроклимата на становление личности человека. Семья — школа чувств ребенка. Наблюдая за отношениями взрослых, их эмоциональными реакциями и ощущая на себе все многообразие проявлений чувств близких ему людей, ребенок приобретает нравственно-эмоциональный опыт. В спокойной обстановке и малыш спокоен, ему свойственно чувство защищенности, эмоциональной уравновешенности.

Ребенок по своей природе активен и любознателен, он легко впитывает все, что видит и слышит вокруг, ему передается настроение взрослых. Важно, какие эмоциональные впечатления он получает: положительные или отрицательные; какие проявления взрослых он наблюдает: сердечность, заботливость, нежность, приветливые лица, спокойный тон, юмор или суету, взвинченность, ворчливость, зависть, мелочность, хмурые лица. Все это своеобразная азбука

чувств — первый кирпичик в будущем здании личности.

Будет ли первоначальный опыт общения ребенка со взрослыми в системе отношений "взрослые—ребенок" положительным, зависит от того, какое положение он занимает в семейном коллективе. Если взрослые все свое внимание концентрируют на том, чтобы удовлетворить любое желание, любой каприз малыша, создаются условия для процветания эгоцентризма. Там, где ребенок равноправный член семьи, где он причастен к ее делам, разделяет общие заботы, выполняет (в меру своих возможностей!) определенные обязанности, создаются более благоприятные условия для формирования у него активной жизненной позиции.

Велика роль матери в жизни и воспитании ребенка. От нее во многом зависит создание эмоционально-психологической атмосферы в семье (теплота, уют, взаимопонимание). В беседах с родителями важно подчеркнуть ответственность отца, показать необходимость его участия в воспитании, ведении домашнего хозяйства.

В нравственном воспитании он советует уделять внимание формированию у ребенка навыков культуры поведения, гуманных, коллективистических проявлений, начал патриотических и интернациональных чувств.

Основное внимание уделять тому, что семья может воспитать полезного члена общества при условии, что все взрослые члены ее ведут здоровый образ жизни. В такой семье ребенок растет в нравственно-эмоциональной атмосфере, которая положительно сказывается на его психофизическом развитии.

Климат семьи зависит от наличия нравственных и социальных установок, душевного здоровья, общих интересов. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, общественные и семейные праздники, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и средство укрепления семьи. В любых самых сложных и острых ситуациях родители должны считаться с чувством собственного достоинства маленького человека, видеть в нем развивающуюся личность, стремиться к взаимопониманию, основанному на уважении и доверии, быть справедливыми в оценках его поступков; в своих требованиях к ребенку всегда оставаться доброжелательными и создать для него наилучший нравственный климат в семье.

Литература:

1. Я.Л. Коломинский. “Человек: психология”. М, 1980.
2. А.В. Петровский. “Популярные беседы о психологии”. М, 1982.
3. Л.И. Рувинский, А.Е. Соловьёва. “Психология самовоспитания”. М, 1982.
4. В.Л. Леви. “Искусство быть собой”. М, 1974.
5. В.С. Юркевич. “Выполнить себя”. М, 1986.
6. Т.М. Афанасьева. “Семья”. М, 1988.
7. И.В. Гребенников. “Основы семейной жизни”. М, 1991.

Тема урока: «Профилактика нарушений семейных отношений».

Цели: рассмотреть и изучить типы семейных отношений, типы проблем характерные для семей; определить влияние семьи на подростка; сформировать правила предупреждение конфликтов между супругами.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Виды семейных союзов и нарушение семейных отношений.

Семья – это малая социальная группа, основанная на супружеском союзе и родственных связей.

В процессе формирования личности семья играет главенствующую роль: это первая ступенька социализации и самосознания личности.

В семье каждый человек индивидуален и неповторим: члены семьи по-разному видят и оценивают свою семейную жизнь. Это определяет особенности семьи, ее тип, который определяется таким показателем как качество семейных отношений.

Как уже отмечалось, тип семьи определяется качеством семейных отношений, которые включают следующие фазы:

1. Выбор партнера.

2. Романтизация отношений. На этой стадии влюбленные находятся в отношениях симбиоза, воспринимают в партнере только достоинства, смотрят друг на друга «сквозь розовые очки». Отсутствует реальное восприятие себя и другого в супружестве. Если мотивация вступления в брак была противоречивой, то многие свойства партнера, которые в начале как бы не замечались, затем могут восприниматься гипертрофированно.

3. Индивидуализация стиля супружеских отношений. Формирование правил. В результате переговоров вырабатываются правила, определяющие – кто, каким образом и в какой последовательности совершает в семье определенные поступки. Много повторяемые

правила становятся автоматическими. В результате этого некоторые взаимодействия упрощаются, а некоторые становятся недостаточно эффективными.

4. Стабильность/изменяемость. Супруги ежедневно проходят через различные испытания, отвечая на вопросы: чему отдать предпочтение? повторить то, что уже стало правилом или попробовать создать новое. В нормально функционирующей семье тенденция к стабильности уравновешивается тенденцией к изменяемости. Если происходит ригидная фиксация правил в семье, то становятся стереотипными и монотонными.

5. Фаза экзистенциальной оценки. Супруги подводят итоги совместной жизни, выясняют степень удовлетворенности/неудовлетворенности прожитыми годами. Основной итог этой фазы – это решение вопроса о том, был ли брак подлинным (гармоничным и желанным) или случайным.

Семейные отношения, как правило, выступают в роли наиболее важных значимых для индивида, то есть они играют ведущую роль в системе взаимоотношений личности, кроме того, они многосторонни и зависимы друг от друга. Сфера досуга, домашнего хозяйства, эмоциональных и сексуально-эротических взаимоотношений тесно связаны, внесение хотя бы в одну из них даже незначительного изменения вызывает изменения в других сферах.

На протяжении всего жизненного цикла семья сталкивается с различными трудностями, неблагоприятными условиями – все это приводит к нарушениям в жизни семьи (нарушения функций семьи, а также супружеские отношения).

Какие же типы проблем характерны для семей?

1. Нарушение представлений членов семьи о семье и личности друг друга. Каждый член семьи, так или иначе, представляет ее себе. Отчасти его представления точны, отчасти искажены и не полны. Однако, вне зависимости от их истинности, они играют огромную роль в жизни семьи. Важность понимания семейных представлений (внутренней картины семьи) признается как отечественными, так и зарубежными учеными, притом самых различных направлений. Некоторые из них считают, что искаженное представление человека о себе и своих отношениях с другими людьми – это чаще всего следствие самых различных семейных проблем.

2. Нарушение процесса коммуникации. Нарушение представлений о другом члене семьи рассматривается как один из важных источников нарушения коммуникативного процесса. Межличностная коммуникация требует от общающихся хорошего представления о личности друг друга. Искаженное представление о другом члене семьи может выступать в качестве серьезного барьера взаимопонимания при информационном общении. Взаимопонимание между супругами рассматривается как одна из важнейших предпосылок стабильности семьи. В процессе коммуникации возникают расхождения между посылаемыми и получаемыми сообщениями, так как один говорящий – слушающий не может овладеть всеми потенциальными возможностями каждого слова.

3. Нарушение механизмов интеграции семьи. По-настоящему семейный человек знает, что вся его жизнь тесно связана с жизнью его семьи, его досуг неразрывен с досугом семьи, многие важные для него потребности удовлетворяются именно в семье, то есть можно говорить об интеграции индивида с семьей. Нарушение механизмов интеграции

выражается в тенденции раздельного удовлетворения своих потребностей (отсутствие общего хозяйства, раздельный отдых, денежные средства, компании). Кроме этого, снижается взаимное доверие (доверие в кредит), нет ощущения, что если я что-то делаю для себя, то я делаю и для другого. Причинами нарушений семейной интеграции являются:

а) характерологические особенности супругов, мешающие формированию симпатии и эмпатии друг к другу;
б) неосознанные установки (наивно-психологические представления);
в) отсутствие у членов семьи навыков по выявлению качеств, вызывающих симпатию.

4. Нарушение структурно-ролевого взаимодействия. Для выполнения семейных функций необходима определенная организация семьи. Конкретной социально-психологической формой организации жизнедеятельности семьи является структура, существующих в ней ролей. Она определяет, что, кем, в какой последовательности должно делаться. Под «ролью» понимается «нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных и межличностных отношений». Понятие «роль» включает в себя также санкции и нормы. Семейные роли делятся на конвенциональные и межличностные. Конвенциональные – это роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека (право любой матери по отношению к детям и детей по отношению к матери). Межличностные роли в большей степени зависят от конкретных личностных особенностей семьи (роль любимчика может играть как больной ребенок, так и одаренный). Чтобы семья функционировала должны быть выполнены определенные структурно-ролевые правила.

Правило: роли в семье должны быть распределены таким образом, чтобы давать удовлетворять свои потребности наилучшим образом. Роли «семейного козла отпущения», «семейного мученика», «больного члена семьи» и другие являются патологизирующими, то есть могут приводить к нарушению жизнедеятельности семьи и травматизации ее членов. Иногда, один из членов семьи проигрывает роль, которая травматична для него самого, однако психологически выгодна другим членам семьи. В других случаях члены семьи прямо или косвенно побуждают кого-то из семьи принять на себя такую роль. Патологизирующая роль одного из членов семьи может быть травматичной для других, а не для него самого. В настоящее время выделено немалое количество патологизирующих ролей, дано их описание. Эйдемиллер Э.Г. и Юстицкис В.В. предложили их классификацию. В основу ее положены два критерия: сфера жизнедеятельности семьи, нарушение которой связано с возникновением патологизирующих ролей и мотив их возникновения.

Нарушение семейных отношений – это сложная проблема, требующая комплексного, междисциплинарного изучения. В каждом индивидуальном случае семейного консультирования психолог должен опираться на различные методы и приемы, чтобы выявить данное нарушение семейных отношений и предложить систему мер по его коррекции.

СЕМЬЯ И ПОДРОСТОК.

В этом разделе я хочу рассказать о влиянии конфликтов в семье на подростка. Я думаю эту тему стоит затронуть из-за того, что конфликты в семье очень сильно влияют на психику подрастающего поколения, а эти нарушения очень сильно сказываются при формировании семьи самим подростком.

Современная статистика показывает, что чуть более половины всех вступающих в первый брак в возрасте от 25 до 29 лет - со временем часто расторгают его. У подавляющего большинства разведенных пар остаются дети, нередко уже достигшие подросткового возраста. Все больше и больше практикующих врачей-психиаторов и психологов рассматривают развод родителей как главное негативное событие в жизни подростка, источник неуверенности, замешательства болезненных переживаний. одни специалисты полагают, что в большинстве случаев душевные раны, которые получают дети в результате развода, впоследствии совершенно залечиваются другие напротив, настаивают на том что пережитое потрясение оказывает длительное влияние и мешает в дальнейшем полноценному эмоциональному и социальному развитию личности подростка.

Характер влияния развода на подростков в значительной мере зависит и от характера его воздействия на самих родителей. Их умение приспосабливаться к новой ситуации- особенно если над ребенком осуществляется опека- решительным образом влияют на то, как будет проходить. Адаптация подростка. Чем больше беспокойствия испытывает мать, и отец тем больше вероятность, что душевное состояние ребенка будет нарушено.

Существуют серьёзные доказательства того, что люди, чьи родители развелись, разводятся чаще тех, кто вырос в прочной семье. Другими словами, склонность к разводам передаётся от поколения к поколению. Многие исследователи пытались разобраться в причинах этого явления. На сегодняшний день для него существует два правдоподобных объяснения. Одно из них заключается в том что дети разведенных родителей, вступая в брак , имеют уже сложившиеся представления о возможности развода и пониженное чувство ответственности по отношению к супружеским обязанностям , поэтому их союз может разрушиться с большей вероятностью чем у тех кто вырос в крепкой семье. Второе объяснение основано на том, что дети разведенных родителей вступают в брак раньше детей из прочных семей. Причиной этому может быть внутренняя потребность вырваться из неблагоприятной домашней обстановки. Но, как показали исследования, ранние браки значительно чаще заканчиваются разводами.

Очевидно, что среди членов семьи супругов, повторно вступающих в брак, могут установиться довольно сложные отношения. Дети из таких семей, помимо одного из своих родителей могут иметь, в зависимости от ситуации ещё и отчима или мачеху, единокровных или сводных братьев и сестер, неродных бабушек и дедушек и прочих родственников. Сами же муж и жена, кроме общения друг с другом, должны поддерживать отношения со своими родителями, родителями супруга, а так же с прочими родственниками, в том числе возможно и по предыдущему браку. Неудивительно, что часто становление таких семей бывает непростым. Но если посмотреть с другой стороны исследователи отмечают, что муж и жена, создавшие новую семью, в большей степени дорожат браком и не хотят повторения пошлых ошибок. К тому же они уже не так молоды, более зрелы опытнее и более серьёзно относятся к своим обязанностям. Кроме того, отмечается возросшая зрелость при подходе ко многим проблемам, а также улучшение навыков общения и принятия решений, распределение обязанностей в новых семьях становились более справедливыми, чем прежде. В это разделе я надеюсь хорошо описала влияния конфликтов на детей что немаловажно в наше нестабильное время, когда заключается очень много браков по расчету. А если вдруг появляются дети то они (дети) становятся 'яблоком раздора", последствия скандалов в семье откладываются именно на детях, а не на ком–либо.

Предупреждение конфликтов между супругами.

Для молодых жен. Многие огорчения и даже страдания в семейной жизни связаны с тем что муж не соответствует выращенному в душе идеалу. В согласии с установившимися представлениями, большинство женщин ценят в мужчине надежность, умение принять решение в трудной ситуации, самостоятельность. Эти прекрасные качества можно усилить в любом мужчине. Однако в той семье, где жена пытается все решения принимать сама это осуществить труднее. Напрашивается вывод принимать решение единолично нецелесообразно перспективнее побуждать мужа к решениям.

Не стесняйтесь своей слабости, если вы боитесь темноты не можете носить тяжелые сумки или вбивать гвозди. Зато если муж вбил гвоздь, то праздник должен быть на всю округу. Мужественность развивается быстрее, если мужчина чаще выступает как защита и опора слабой женщины. Умение поощрять проявление способностей любимого определяет и деловую карьеру мужчины, которая во многом зависит от расположенности жены обнаруживать неустанный интерес и соучастие в его профессиональных делах. Он должен быть уверен, что найдет в жене не только заинтересованного слушателя, но и друга, который, прежде всего, попытается понять и разделить его позицию, встать на его оборону независимо от объективных обстоятельств. Содействие женщины в поддержании чувства собственного достоинства у всех членов семьи в значительной степени определяет её собственную жизнестойкость и самочувствие. Чрезвычайно украшает женщину такт и церемонность. Даже если ей хочется сказать “да” то ей не следует торопиться.

Основные жизненные ценности формируются в родительской семье. Образ, идеал любимой женщины во многом навеян воспоминаниями молодого человека об образе моей матери. И если жена хочет понять какие качества особенно ценит в ней муж полезно внимательной любовно изучать мать и бабушку мужа. То, что многие мужчины выбирают себе жену основываются на том насколько она похожа на мать – факт надежно установленный. Поэтому, зная о свойствах матери мужа можно, в какой-то степени предсказать качество которые определяют выбор этого мужчины. Не удивительно, что понимание женских качеств, которые он ценит в матери поможет жене понять и развить те качества своего характера которое особенно ценит муж. От сюда становится понятной пагубность противопоставления себе свекрови и стремление поссорить с нею мужа. Это нарушает идеальный образ жены, вносит глубокий разлад в его душевную жизнь и разрушает его психическое здоровье. Мать может ревновать сына к жене, учитывая это надо ни в коем случае учитывать возраст свекрови. Например, желательно выбирать ей подарки как женщине, а не как пожилому человеку. Если хотите сохранить мир в семье не вмешивайте в ссоры мужа со свекровью, так как подобное вторжение обидит ее какой бы не была ваша позиция. Лучше просто выражать растерянность и озабоченность.

Для молодых мужей. Для молодых мужей, говоря о причинах непонимания в семье, прежде всего надо помнить о различной доминантности мужчин и женщин. Как показали исследования, среди мужчин чаще встречаются лица с левым доминантным полушарием. Непонимание поведения женщин мужчины убеждены, что женская логика это отсутствие всякой логики. Однако это в большей степени логика чувств и отношений. Женщины интуитивно считают главным достоинством мужчины ум, логику и надежность – (оправдание для тех кто не имеет большого …). Мужчины так же интуитивно больше всего очаровываются внешней красотой женщин, – поэтому говорят, что мужчины и женщины любят по-разному. Мужчины глазами, а женщины ушами. Женщине необходимо подтверждение любви ежедневно иначе она станет думать и говорить, что ее давно разлюбили. Любовь интуитивно по своей сущности неудивительно, что сексуальность нарушается тем больше чем больше контроль и управление над ней. Потребность любви у женщины значительно сильнее, чем у мужчины. Это связано с

ролью матери. Лишенная любви женщина быстрее становится деспотичной, так как не имеет возможности раскрыться как женщина.

Поэтому заметив в поведении жены подобный трюк нужно, прежде всего подумать о том, что удовлетворена ли ее потребность в любви. Неудовлетворенная женщина может заменить мужа как объект нежной привязанности маленьким сыном. Это приводит к слишком раннему развитию у него чувственности, что похищает часть его будущей мужественности. Раздражение нелюбимой жены в основе сценария «все мужчины подонки», который мать неосознанно навязывает дочери.

Как показывают результаты исследований в жизни многих мужчин центр тяжести их интересов приходится на служебный дела, а у женщин, особенно в определенном возрасте доминируют проблемы семейных отношений. Отсюда понятно что при утрате новизны в отношениях у женщин раньше чем у мужчин может возникнуть неудовлетворенность семейным общением и скука начинает активно разъедать интимные отношения. В подобной ситуации мужчине следует преодолеть лень и организовать нестандартные ситуации, что поможет ему и жене повернутся друг к другу новыми гранями своего характера.

Что же такое удачный комплемент? Это не штамп, а проявление доброжелательного внимания, человеку нужно говорить то, что больше всего поддержит его в данной ситуации. Делая комплимент помни, что в каждом человеке есть хорошее. Выделяя и подчеркивая это хорошее не поскупимся на похвалу – в этом и состоит искусство комплимента, его положительная роль, он закрепляет лучшее в человеке фиксируя это лучшее.

Женщины удачный подарок рассматривают как глубокое понимание их желаний способность мужа перейти от декларирования чувств к поступкам. Например, муж вопит: «Я тебе так люблю, что готов подарить тебе все звезды и луну в придачу» - «не надо луну – хочу черевички». Благой порыв иссякает под влиянием прозы жизни – и других неприятностей.

Помните, что любовь нельзя воскресить, а тем более пробудить упреками и призывами.

Любовь держится на человеческих достоинствах, ее не укрепить постоянным подчеркиванием недостатков. Можно воскресить радостным (исступленно восторженным) настроением.

Если мужчины более склонны к любви в периоды тревог и опасностей, то женщины в спокойной и располагающий обстановке.

Если любовь ослабевает то следует искать новые способы вознаграждения и поощрений, так как старые постепенно снижают свою ценность – к ним привыкают.

Литература

1.”Элементы практической психологии” ;Р.М. Грановская ; Санкт-Петербург издательство “Свет” 1997

2.”Социальная психология в образовании” Н.И. Шевандрин ; Москва издательство “Владос” 1995 г

3. “Психология подросткового и юношеского возраста” Филип Райс Санкт-Петербург издательство ”Питер” 2000 г

4. Рогов Е.И. Психология отношений: мужчины и женщины. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002.

5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2002.

Тема урока: «Алкоголизм и его влияние на организм подростка».

Цели: рассмотреть и изучить причины подросткового алкоголизма, статистику и последствия подросткового алкоголизма; определить физиологическое влияние алкоголя на подростков.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Подростковый алкоголизм.

К сожалению, в последнее время **отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков**, возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается, статистика употребления алкоголя детьми еще более неутешительна. А мы тем временем занимаемся собственными проблемами и порой забываем о детях, которые предоставлены самим себе и пагубным соблазнам нашего мира.

Причины подросткового алкоголизма

Причины первого употребления алкоголя могут быть совершенно разными. Но можно проследить закономерность в их изменении при взрослении подростка. В десятилетнем возрасте алкогольные напитки впервые пробуют либо случайно, либо алкоголь дают родители «для поднятия аппетита» или когда лечат вином, иногда дети могут и сами попробовать спиртное из интереса. В более позднем возрасте подростки употребляют алкоголь по достаточно традиционным поводам: «семейные праздники», «торжество», «приход гостей» и другие. После 14-15 лет наиболее характерными становятся такие причины: «все пьют и я пил», «уговорили», «для смелости» и прочие.

Это показывает, что **приобщение к алкоголю в семье** является одной из основных проблем. Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой и обязательной составляющей семейных «застолий».

Большую роль в приучении подростков к алкоголю оказывают **телевидение, реклама и другие средства массовой информации**. Реклама показывает алкогольные напитки как непременный атрибут любого отдыха и развлечений, призывая к веселому «пивному» образу жизни.

Обилие алкогольной продукции в продуктовых магазинах и относительная ее дешевизна также подталкивает подростков к употреблению алкоголя. Разнообразные коктейли, которые якобы содержат настоящий ром или джин в смеси с натуральными соками, тоже не безопасны.

После двух лет постоянного приема таких малоалкогольных напитков человек настолько привыкает к алкоголю, что без него жить становится уже невозможно.

На фоне пропаганды образа жизни во имя получения удовольствия сегодня жизнь подростка развивается по схеме **«удовольствие – деньги – удовольствие»**. Все это приводит к духовному и демографическому кризису и в конечном итоге к алкоголизму.

Крылатое выражение «**Пьяницы рождают пьяниц**» все еще продолжает быть актуальным. Дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков, зачатки пьянства у потомства закладываются еще задолго до его рождения, т. е. свои пороки родители передают детям **по наследству**.

Еще одной причиной развития подросткового алкоголизма можно считать **взаимоотношения в семье ребенка**. Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут:

- негативные межличностные отношения внутри семьи;
- чрезмерная опека со стороны родителей;
- насилие;
- поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка…

И в добавление к вышесказанному, в нашей стране **практически не работают законы**, предусматривающие административную и уголовную ответственность за вовлечение несовершеннолетних в пьянство.

Физиологическое влияние алкоголя.

Характер влияния алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и медиками. Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит, например, по данным В. И. Демченко (1980), к значительным изменениям деятельности сердечно-сосудистой системы проявляющимся в: побледнении кожных покровов, акроцианозе, тахикардии и приглушенности сердечных тонов.

Характерным проявлением алкогольного отравления является многократная рвота. Даже единичное употребление небольших доз спиртных напитков сопровождается у подростков выраженными проявлениями интоксикации, особенно нервной системы.

Значительно менее однозначно можно описать характер влияния алкоголя на психику подростка. В целом клиническая картина выраженного опьянения подростка выглядит в большинстве случаев так:
- кратковременное возбуждение сменяется затем общим угнетением,
- оглушенностью,
- нарастающей сонливостью,
- вялостью,
- замедленной бессвязной речью,
- потерей ориентации.

Изменение стиля жизни под влиянием алкоголя.

У подростков, впервые попробовавших алкоголь, устойчивость к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При постоянном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка увеличивается. **Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный**. Естественным

считается прием алкогольных напитков в выходные дни, перед танцами и во время отдыха с друзьями. Вместо активной социальной жизни круг интересов сужается до проблем, обсуждаемых в «алкогольной» компании.

Статистика показывает, что **подростки тратят свое свободное время на примитивные, бесцельные занятия**: игры в карты, не редко на деньги, прослушивание музыки, бесцельные прогулки по улицам, просиживание в барах или кино. Прием алкогольных напитков принимает регулярный характер и становится непременным атрибутом времяпрепровождения, увеличивается число поводов и мотивов для пьянства: «пью для улучшения настроения», чтобы «расслабиться», «потому что нравиться пить» и другие. В результате этого **употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.**

Статистика подросткового алкоголизма.

Приведем примеры статистики, связанной с употреблением алкоголя подростками:

- **Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев**, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к выпивке среди друзей обычно происходит в более позднем возрасте.
- **Девочки пробуют спиртное в раннем возрасте в 4 раза реже**, в сравнении с мальчиками. Приобщение к алкоголю девочек происходит не так быстро. Они в среднем на два года позже, чем мальчики, пробуют алкоголь. Наибольшее приобщение к алкогольным напиткам происходит у девочек в более позднем возрасте – в 15-16 лет (у мальчиков в 13-14 лет).
- 76,9% подростков, систематически принимающих алкоголь, **учатся плохо**, 23% учатся на среднем уровне и лишь около 1,5% показывают результаты немного лучше среднего уровня.
- Примерно 50% подростков, употребляющих алкогольные напитки, **мало читают**, при этом 19% из них не читают книг вообще. И это в том возрасте, когда интенсивность чтения у человека самая большая.
- В семьях подростков, часто принимающих алкоголь, примерно в 6% случаев алкоголь употребляют оба родителя, в 58% семей алкоголь употребляет только отец, и **нет ни одной семьи, где алкогольные изделия бы не употреблялись вообще.**
- 53% детей, принимающих спиртное, **не имеют достаточного контроля и внимания со стороны родителей.**
- В 54,1% семей подростков, употребляющих спиртное, **родители имеют только начальное или неполное среднее образование**.
- По данным науки, 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются **напряженным психологическим климатом**, между родителями происходят постоянные ссоры, скандалы и даже драки.
- В семьях подростков, употребляющих спиртные напитки, процент **неполных семей или повторных браков** отмечается в 27-50% случаев. Неполная семья, наличие отчима (мачехи) встречается у подростков, часто употребляющих спиртное, в 2,5 раза чаще, чем у подростков, не потребляющих алкоголь.
- 91% семей, где подростки регулярно употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи.

Последствия

Последствия регулярного употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.

Отметим лишь некоторые из этих последствий:

- Преждевременное начало половой жизни, которая истощает растущий организм, вызывая перенапряжение нервно-половой сферы, и как результат – **раннее ослабление половых функций**.
- **Бесплодие** и неспособность выносить, родить и воспитать полноценное потомство.
- Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят **к ранним абортам**, и дальнейшим серьезным осложнениям.
- Возникает большая опасность заражения **венерическими болезнями или инфекциями**, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.
- Наблюдаются сбои в работе **желудочно-кишечного тракта**.
- Характерно повреждение **печени**, развитие гепатита, цирроза печени.
- Нарушения в работе **поджелудочной железы** (панкреатит, перитонит).
- Нарушение деятельности **сердечно-сосудистой системы** (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- Развиваются воспалительные заболевания **почек и мочевыводящих путей** (уретрит, цистит, пиелонефрит).
- Появление различных воспалительных заболеваний в **легких, бронхах, гортани, носоглотке** (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).
- Снижение **иммунной защиты** организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
- Алкоголь наносит непоправимый вред **эндокринной системе** подростка.
- Возможное развитие и очень сложное протекание **сахарного диабета**.
- Изменение состава **крови**, анемия и т.д.
- Наблюдаются разнообразные **расстройства**, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.

Проблеме подросткового алкоголизма нужно уделять особое внимание, не пускать все на самотек. Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!

Литература:

1. Братусь Б. С. , "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма", Москва, 1984 г.
2. Муратова И. Д. , Сидоров П. И. "Антиалкогольное воспитание в школе", Архангельск, 1977 г.
3. Игнатьев В.А. Реферат алкоголизм.

Тема урока: «Профилактика алкоголизма».

Цели: рассмотреть и изучить основные этапы профилактики алкоголизма, советы по лечению детского алкоголизма, меры профилактики подросткового алкоголизма.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Профилактика алкоголизма

Под профилактикой алкоголизма подразумевают психологические способы, направленные на формирование отрицательного отношения к алкоголю. Задача методов состоит в формировании образа жизни человека без возникновения у него тяги к алкоголю.

Выделяют три основных этапа профилактики алкоголизма.

Первичная профилактика алкоголизма включает в себя мероприятия, направленные на предупреждение причин возникновения алкоголизма. Оптимальным периодом с точки зрения формирования антиалкогольных установок является возраст ниже среднего. Пояснительная работа должна быть направлена на отрицание потребления алкоголя как символа престижа. Необходимо рассказать о пагубных свойствах алкоголя и возможных последствиях его употребления, сформировать в сознании альтернативу стилю жизни, который включает потребление алкоголя.

Доказано, что самым действенным способом профилактики является метод, направленный на формирование такой смысловой ориентации личности, для которой алкоголь не может являться ценностью в жизни.

Вторичная профилактика алкоголизма работает непосредственно с людьми, которые уже употребляют алкоголь. В состав данной профилактики входят диагностика, раскрытие психологического неблагополучия личности, предложение широкой психологической помощи. Применяются:
- работа с непосредственным окружением и семьей пациента,
- встречи с бывшими алкоголиками,

- клиническая беседа,
- кабинеты анонимной наркологической и социально-психологической помощи.

Третичная профилактика алкоголизма оказывает квалифицированную помощь больным, выздоравливающим от алкоголизма. Хорошим примером является организация психологических консультаций или посещение общества анонимные алкоголиков, образование клубов трезвости и прочее. На современном этапе развитии многие страдающие алкогольной зависимостью обращаются за помощью или принудительно направляются на лечение только после какого-либо жизненного кризиса. Профилактика, диагноз и лечение алкоголизма на самых ранних стадиях имеют огромное значение, как и при любом другом заболевании.

Лечение детского алкоголизма.

Лечение алкоголизма у подростков имеет свой характер и особенности. Здесь очень важно как можно раньше **диагностировать** заболевание и начать лечение, чтобы избежать развития **осложнений**. Подростковый алкоголизм достаточно **сложно** поддается лечению, из-за неспособности использовать некоторые лекарственные препараты по причине раннего возраста больного. Лучше лечение проводить **в стационаре** под обязательным контролем врачей, **домашнее лечение** исключается. Для достижения более хорошего результата в лечении можно посоветовать применение **лекарственных сборов** и **трав**, обладающих мочегонными, общеукрепляющими, восстанавливающими иммунитет действиями. Также можно рекомендовать **физические упражнения**, занятие спортом и активный отдых.

Профилактика подросткового алкоголизма.

Личность формируется с детства. Поэтому **профилактика алкоголизма** начинается, прежде всего, с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности.

Профилактика детского и подросткового алкоголизма должна проходить одновременно в нескольких направлениях:

- **Профилактика алкоголизма на уровне семьи**: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.
- **Профилактика алкоголизма на уровне школы**: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.
- **Профилактика со стороны государства**: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; предусмотрение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

Проблеме подросткового алкоголизма нужно уделять особое внимание, не пускать все на самотек. Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!

Литература:
1. Братусь Б. С. , "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма", Москва, 1984 г.
2. Муратова И. Д. , Сидоров П. И. "Антиалкогольное воспитание в школе", Архангельск, 1977 г.
3. Игнатьев В.А. Реферат алкоголизм.

Тема урока: «Особенности женского алкоголизма».

Цели: изучить особенности женского алкоголизма; рассмотреть факторы, способствующие формированию женского алкоголизма; лечение женского алкоголизма.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Особенности женского алкоголизма.

Женский алкоголизм - явление, о котором широкой публике известно не так уж много. Наверное, поэтому о нем сложилось множество мифов. Например, принято считать, что женщин-алкоголиков несоизмеримо меньше, чем мужчин. Но это не совсем так. Просто мужской алкоголизм больше бросается в глаза, пьющий мужчина чаще оказывается на виду. Женщина стесняется этого пагубного пристрастия, зачастую скрывает, причем от самых близких - особенно тщательно. Ведь в обществе сложился стереотип, что женский алкоголизм - явление куда более постыдное, чем мужской. Неудивительно, что многие представительницы слабого пола даже врачам стесняются рассказать о своей беде - боятся, что доктор их осудит...

Между тем за последние годы число женщин, страдающих тягой к спиртным напиткам, не только не уменьшилось, но и увеличилось, хотя точной статистики, к сожалению, на этот счет нет (опять же, во многом из-за того, что дамы скрывают свою алкогольную зависимость). Причин женского алкоголизма - множество. Самые распространенные - отсутствие полноценной личной жизни, депрессии, стрессы, проблемы в семье.

Все начинается обычно с небольших доз, например в качестве успокоительного или снотворного. Но уже через год-полтора дама неожиданно выясняет, что отказаться от "лекарства" не в состоянии...

Как же понять, что женщина заболела и ей нужна помощь?

Зависимость от алкогольных напитков формируется в три этапа.

Первый этап врачи называют потерей дозового контроля: человек, начиная употреблять спиртное, не может вовремя остановиться. Едва ли не каждая "встреча" с алкоголем заканчивается опьянением.

На втором этапе появляется абстинентный синдром, который в народе называют потребностью опохмелиться (у здорового человека, случайно отравившегося алкоголем, даже запах спиртного на следующий день вызывает дурноту).

На третьем этапе человек теряет способность получать положительные эмоции от жизни без алкоголя. Он не только использует любой повод, чтобы "приложиться к бутылке", но и часто создает (придумывает) такие поводы сам. Именно на этой стадии возникают запои...

Факторы, способствующие формированию женского алкоголизма.

Выделяются *биологические факторы,* к которым, в первую очередь, следует отнести *наследственность*. Особенно это относится к отягощенности алкоголизмом матери: у мужчин она составляет 5%, а у женщин 22%.

Еще одной особенностью женского организма является *менструальный цикл*, который включает предменструальное напряжение, предрасполагающее к употреблению алкоголя. Алкоголь снимает предменструальное напряжение, действуя успокаивающе; в результате может возникнуть привыкание и зависимость. Кроме того, в предменструальном периоде усиливается всасывание алкоголя из желудочно-кишечного тракта в кровь. Поэтому алкоголь, принятый в пересчете на массу тела действует на женщин сильнее, оказывая более сильный токсический эффект.

И наконец, определенную роль играют различия в химических константах и активности ферментов у мужчин и женщин. Так *содержание воды* в женском организме меньше, чем в мужском на 10%. Концентрация спирта у женщин всегда будет выше, чем у мужчин, что также усиливает токсический эффект. В норме соотношение потребляемого спиртного женщинами и мужчинами находится в пропорции 3 : 4, что связано половыми различиями по содержанию воды. В случае, если доза выпитого алкоголя у женщины начинает приближаться к мужской, у нее формируется алкоголизм.

Другим возможной причиной, объясняющей половые различия в концентрации спирта в крови, является *неодинаковый метаболизм этанола* из-за взаимодействия фермента алкогольдегидрогеназы (АДГ) с женскими половыми гормонами.

Важное значение имеют и *социально-психологические факторы* в развитии женского алкоголизма.

Кроме того считается, что женщины в большей степени подвержены *психической травматизации*. В детском возрасте – это плохое воспитание, побои, отсутствие ласки и тепла, родители-алкоголики, неполная семья, сиротство.

К факторам риска можно отнести и *микросоциальную среду*. Как показали исследования, алкоголизм наиболее распространен у женщин, работающих в сфере обслуживания: у работников торговли и общепита, проводников. Вместе с тем, уровень алкоголизма выше у домохозяек, чем у работающих на современном производстве.

Как показывают отечественные и зарубежные исследования серьезным фактором риска развития алкоголизма у женщин, в.т.ч. и в молодом возрасте является *влияние супружеского партнера, злоупотребляющего алкоголем.* Давно известен факт, что у многих женщин, страдающих алкоголизмом, до 70% мужей также злоупотребляют алкоголем.

Бытует мнение, что женский алкоголизм принципиально отличается от мужского и лечится намного сложнее. На самом деле механизм формирования алкогольной зависимости у мужчин и женщин одинаков, однако подходы в лечении имеют свои особенности. Положительный результат лечения всегда зависит от настроя самого пациента решить свою проблему.

В отличие от мужчин, у женщин проявляется большая склонность к депрессивным состояниям в силу нейрофизиологических особенностей мозга. Сами переживания могут быть примерно одинаковы, но при этом, например, чувство грусти у женщин «включает» нейроны на площади мозга в восемь раз большей, чем у мужчин. Женщина иначе, чем мужчина, реагирует на любое слово - устное или письменное. Именно этот фактор необходимо учитывать при лечении так называемого женского алкоголизма и строить психотерапевтическую работу с учётом женской психологии.

Лечение женского алкоголизма включает очищение организма от алкогольных токсинов, сеансы формирования безразличия к алкоголю, восстановление нервной системы, обмена веществ, и, конечно же, психологическую поддержку. Необходимо помочь женщине обрести уверенность в своих силах и вернуть ей позитивное мироощущение. Лечение должно быть строго индивидуальным!

Главная сложность заключается в том, что представительницы слабого пола, боясь осуждения окружающих, попадают к врачу, когда болезнь уже запущена. Поэтому, если вы видите, что кто-то из ваших подруг или родственниц стал жертвой алкоголя, проявите сострадание и сочувствие - помогите ей найти врача. Выздоровление пойдет быстрее, если женщина увидит, что ее любят, что в ней нуждаются, что ей есть для кого жить дальше.

Литература:

1. Альтшулер В.Б. Женский алкоголизм // В кн: Лекции по наркологии. 2-е изд/ Под ред. Н.Н. Иванца. - М.: «Нолидж». - 2000.
2. Владимиров Б.С. Клинико-динамическое исследование раннего алкоголизма у подростков женского пола. Автореф. дис. … канд. мед. наук. - Томск. 1993.
3. Гузиков Б.М., Мейроян А.А. Алкоголизм у женщин. - Л.: Медицина. 1988.
4. Егоров А.Ю. Ранний алкоголизм у девушек: современные особенности// Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2002. - № 2.
5. Кравченко С.Л. Структурно-временные характеристики формирования алкоголизма у женщин // Вопросы наркологии. – 2002. - № 1.
6. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. - Л.: Медицина. - 1991.
7. Пятницкая И.Н. Злоупотребление алкоголем и начальная стадия алкоголизма. - Л.: Медицина. - 1988.
8. Сидоров П.И., Митюхляев А.В. Медико-социальная характеристика подростков женского пола с ранним алкоголизмом// Ж. невропатологии и психиатрии. 1987. - Т. 87. № 10.

Тема урока: «Курение. Влияние никотина на организм подростка».

Цели: выявить и рассказать о причинах и вреде курения подростков; изучить влияние никотина на организм подростка.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА.

То, что в последние десятилетия средний возраст начинающих курить значительно понизился, а в их числе весьма заметно возросло число девочек и девушек, - неопровержимый факт, весьма беспокоящий гигиенистов, наркологов и всё общество в целом.

В связи с этим возникает ряд вопросов, например: почему люди начинают курить. В чём причина такого курения в раннем возрасте?

Так, в Норвегии общество по борьбе с раком обследовало большую группу молодежи и установило, что уже к 13 годам курят более половины мальчиков и много девочек. В Ирландии среди старшеклассников оказалось 44% курящих мальчиков и 33% девочек. В США курит не менее 4,5 миллиона школьников. Статистический анализ показывает, что более половины курящих начали курить в возрасте до 16 лет.

Желание казаться более взрослым, чувствовать себя «настоящим мужчиной» - одна из основных причин начала курения у мальчиков. Для некоторых подростков курение является символом самоутверждения и протеста против запрета на курение, который подростку кажется произвольным. Девушки и женщины чаще всего начинают курить в погоне за «модой», из кокетства и подражания мужчинам. Некоторые девушки оправдывают курение тем, что оно якобы не позволяет им полнеть. В самом деле, курение иногда ведет к похудению. Это связано с тем, что никотин отрицательно действует на обменные процессы, ухудшает аппетит. Однако следует иметь в виду, что есть более эффективные и безопасные методы снижения веса тела, в частности умеренное потребление пищи и занятия физкультурой.

В первое время, когда подросток начинает курить, организм препятствует введению яда (першит в горле, тошнит, появляется кашель, головокружение). Затем привычка курить становится настолько сильной и непреодолимой, что у подростка отмечаются явления пристрастия и зависимости.

Курение очень вредно отражается на здоровье подростков. У них сильно страдают нервная и сердечнососудистая системы. Цвет лица обычно бледный с землистым оттенком. Появляется кашель, часто развивается анемия (малокровие). Тормозится общее развитие, задерживается рост, отмечается близорукость, слабеет память, снижаются сообразительность, внимание. Подростки становятся раздражительными, рассеянными, плохо успевают в школе.

Следует отметить, что подростки обычно покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержание никотина намного выше, чем в дорогих. Кроме того, они докуривают сигарету до конца (а наибольшее количество никотина, как известно, содержится в ее конце), причем выкуривают быстро, так как часто курят скрываясь. При этом в дым из-за быстрого сгорания табака выделяется большое количество никотина и других ядовитых веществ. Все это способствует значительному отравлению организма. Иногда подростки подбирают и докуривают чужие окурки, что может приводить к заражению гельминтами (глистами) или инфекционными болезнями.

Влияние никотина на организм подростка.

Никотин – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином; для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один приём, а так же в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

Необходимо заметить, что курение существует в двух совершенно различных клинических разновидностях: в виде привычки к курению и в виде табачной зависимости. Во втором варианте (назовём его «Жажда») у курящего возникает патологическое, болезненное влечение к табаку, а в первом оно не формируется. Из-за того, что внешние признаки пристрастия к табаку у всех курящих одинаковы (постепенный рост числа выкуриваемых сигарет в день, влечение к запаху табачного дыма), различие двух разновидностей курильщиков удаётся установить только при их попытке бросить курить. Те, кто курит лишь в силу привычки, могут стать некурящими совершенно безболезненно, без всякой медицинской помощи и со временем вообще забывают, что курили. А те, у которых сформировалась табачная зависимость, при всём желании не могут навсегда отказаться от курения, даже если первые дни без табака у них проходят относительно благополучно. Иногда после длительного перерыва у них наступает рецидив. Это означает, что курение оставило глубокий след в механизмах памяти, мышления, настроения и обменных процессах организма. Согласно имеющимся данным, из 100 систематически курящих только 7 курят в результате привычки.

Что же собой представляет никотин – виновник формирования табачной зависимости?

Никотин – чрезвычайно сильный яд, не уступающий по токсичности синильной кислоте. В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших -

вызывает её паралич: остановку дыхания, прекращение работы сердца. Многократное поглощение никотина при частом курении формирует никотинизм - хроническое отравление, в результате которого снижается память и работоспособность, наблюдается постоянный кашель с мокротой. Одним из разрушительных последствий отравления никотином является: дрожание рук, неуверенная походка, подростка то бросает в жар, то в холод, сердце при этом то стучит, как молот, то замирает.

Никотин – основной из компонентов табачного дыма, вызывающих разрушительные изменения в спинном мозге, воспаление пояснично-крестцового нервного сплетения. За счёт его воздействия на надпочечники после каждой выкуренной сигареты значительно увеличивается по сравнению с нормой количество циркулирующих в крови кортикостероидов, а так же адреналина и норадреналина, участвующих в регуляции важнейших физиологических функций организма. Адреналин, в частности, сужает кровеносные сосуды, в результате чего повышается артериальное давление. Никотин увеличивает минутный ударный объём сердца и скорость сокращения миокарда. А так как коронарные сосуды заядлого курильщика, как правило, сужены и не доставляют миокарду необходимых порций кислорода, возникает кислородное голодание сердечной мышцы (ишемическая болезнь сердца). Положение усугубляется ещё тем, что меньше кислорода поступает и к другим органам и тканям. Ведь часть гемоглобина вместо того, чтобы переносить к ним кислород, присоединяет угарный газ, содержащийся в дыме сигарет.

Литература:

1.Анита Нейк «Наркотики» 2001 год.
2.З.В. Коробкина, В.А. Попов «Профилактика наркотической зависимости у детей и молодёжи». 2 издание, 2004 год.
3.И. Заикин, А. Никитин «Спасибо, не курю!» 1990 год.
4.С. Бакалеева «Твоя последняя сигарета»// Профиль - 1999 год.
5.В.В.Деларю «Губительная сигарета». 2 издание, 1987 год.

Тема урока: «Физиологические последствия курения».

Цели: рассмотреть и изучить болезни, подстерегающие подростка – курильщика; подробно рассказать об опасных последствиях курения для организма девушки.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Болезни, подстерегающие подростка – курильщика.

Сейчас о вреде курения мы знаем довольно много. Курение заметно сокращает жизнь человека (от 3 до 8 лет). Курение вызывает склероз сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга. Не удивительно, что у курящих резко повышена частота заболеваний дыхательных путей — хронического бронхита и эмфиземы — болезненного расширения ткани легких. Эти болезни ежегодно убивают десятки тысяч и калечат еще большее число людей. Число случаев смерти от хронического бронхита и эмфиземы среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих.

Рак. Табачный деготь — скопление канцерогенных веществ. Если регулярно смазывать им кожу животных, то у 95% из них вскоре образуются раковые опухоли. Поскольку табачный деготь попадает в дыхательные пути человека, естественно, что у значительной части курящих он также может вызвать злокачественный рост тканей. И действительно, как показывает статистика, 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак, а в течение года в легкие заядлого подростка - курильщика попадает около килограмма (!) табачного дегтя. Первопричиной рака легких у курящих может являться наличие в табачном дегте одного из наиболее активных радиоэлементов — полония. Существует яркий параллелизм между потреблением табака и раком легких. Подростки - курильщики, употребляющие больше одной пачки сигарет в день, заболевают раком легких в 20 раз чаще, чем некурящие. Итак, самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. 90% всех установленных случаев рака легких приходится на долю курящих. Но опасность курения не ограничивается только злокачественным поражением органов дыхания. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани: полость рта, глотки и гортани, пищевод, поджелудочная железа, мочевой пузырь, почки, желудок.

Сердечнососудистые заболевания. Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, во второй фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода (II), поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. В целом курение оказывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящего вероятность инфаркта вдвое выше, чем для некурящего. При коронарной болезни страдает кровоснабжение сердца, а, следовательно, доставка к нему кислорода снижается. Оксид углерода (II) усугубляет ситуацию, т.к. препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Таким образом, воздействие оксида углерода (II) (а возможно, и вдыхание никотина) повышает вероятность инфаркта миокарда у лиц с коронарной недостаточностью. Систематическое поступление в организм оксида углерода (II) способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног.

Гангрена ног. Поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающую роль в ее возникновении принадлежит никотину. В устах народа такая патология отмечена выражением «ноги курильщика». Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии, нарушении питания тканей и их омертвении (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. Большинство хирургов утверждают, что главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение не дает никакого эффекта, а если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на его благоприятный исход.

Язва. Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету — все равно, что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности вегетативной нервной системы, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Каждый раз после выкуренной сигареты возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к задержке рубцевания язвы. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих. Нарушения работы внутренних органов объясняются тем, что никотин, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на его нейросекреторную и моторную активность. Наш желудочно-кишечный тракт привык к периодическому поступлению пищи, определенной ритмичности работы. Поступление табачного яда нарушает ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко появление злокачественных опухолей. Давно известна связь заболеваний печени с

курением. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем.

Половые органы. Доказано влияние никотина на половые железы. Если самцу кролика вводить в организм никотин, то у него уменьшается размер яичек, происходят нарушения в сперматозоидах. Подобные же явления могут наблюдаться у длительно курящих юношей, ощущающих преждевременное угасание половой функции. По наблюдениям специалистов, не менее чем 10% случаев причиной полового бессилия оказывается курение. Прекращение никотиновой интоксикации ведет к восстановлению половой функции. Курящие девушки, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности. Обследования показали, что дети отцов, выкуривающих пачку сигарет в день, в среднем весят на 125 г меньше, чем дети некурящих отцов. У курящих матерей новорожденные весят на 230 г меньше, чем у здоровых рожениц. Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций.

Опасные последствия курения для организма девушки:

1. нарушение гормонального аппарата девушки;
2. снижение инстинктов материнства;
3. гибель эмбрионов на ранних стадиях беременности, недоразвитие плаценты, кровотечения при вынашивании ребёнка, увеличение частоты самопроизвольных абортов и выкидышей, преждевременные роды;
4. кровотечения при родах, увеличение числа мёртворождённых, высокий процент ранней детской смертности;
5. синдром внезапной смерти новорождённых и детей;
6. дети матерей–курильщиц – полуинвалиды, их сопротивляемость болезням понижена, и они подвержены различным заболеваниям;
7. отставание детей в физическом и умственном развитии;
8. увеличение у детей числа врождённых уродств, отклонений и дефектов развития;
9. у женщины, начавшей курить в 16 лет и ранее, к 46 годам формируется опасность онкологического заболевания, а в 50 весьма вероятен смертельный исход;
10. девушкам гораздо легче бросить курить. Важно сделать это как можно раньше, а оптимальный вариант – никогда не начинать!

Портрет курильщиц довершают грубый, хриплый голос, «прокуренные» жёлтые пятна на пальцах и всегда пахнущие дымом волосы.

Такова никотиновая «косметика». Вряд ли она украшает девушек! Однако, урон, в целом наносимый курением человеку, неизмеримо страшнее и губительнее.

Литература:

1.С. Бакалеева «Твоя последняя сигарета»// Профиль - 1999 год.
2..В.В.Деларю «Губительная сигарета». 2 издание, 1987 год.

Тема урока: «Борьба и профилактика курения».

Цели: изучить методы борьбы с никотиноманией; рассказать и объяснить способы профилактику курения.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Методы борьбы с никотиноманией.

Бросить курить очень просто.

Я сам бросал 17 раз!

Марк Твен.

Агитировать подростков - курильщиков со стажем за здоровый образ жизни бессмысленно, поскольку каждый из них не только наслышан, но уже и сам испытал те или иные неприятные последствия курения. Они знают также, что расставание с курением, несомненно, вызовет одобрение и восхищение их силой воли со стороны родных и близких. Курильщики не сомневаются и в том, что, бросив курить, они обретут дополнительное время для любимых занятий и учёбы. И всё же продолжают курить, так как пристрастие к никотину – одно из самых устойчивых.

Подростки, обладающие сильной волей, могут справится с психической зависимостью самостоятельно, с помощью самовнушения, самоконтроля, аутотренинга и других аналогичных упражнений, но им не повредит несколько советов, эффективность которых проверена неоднократно.

1. Никому не говорите заранее о своих намерениях расстаться с сигаретой, не обещайте и не клянитесь.
2. Выберите день, с которого вы начнёте новую жизнь. Кстати, лучше это будет первый день каникул, выходных или любой другой день недели или число, которое вы по какой – либо причине считаете счастливым.
3. Никогда не говорите «никогда» - не позволяйте себе думать, что вы бросаете курить навсегда, ставьте себе задачу только на ближайшее будущее – допустим, на завтра. Дайте себе слово, что не притронетесь к сигарете. И каждый раз давайте себе слово не курить только один день. В конце концов, вы сами себе хозяин.
4. Переключайтесь на что–нибудь делайте каждый раз, когда почувствуете сильное

желание закурить.

5. Хвалите себя, если достигли успеха, а вы его в любом случае достигли, решив бросить курить. Не расстраивайтесь и не укоряйте себя, если вы нарушили данное себе слово: если хотите бросить курить, всё равно бросите.

Как было сказано ранее, *привычку* к курению (но не сформировавшуюся зависимость) можно преодолеть без особых трудностей, тем более если стаж курения небольшой. Но и в этом случае для получения положительных результатов целесообразно следовать некоторым рекомендациям, соблюдая тактику «малых шагов». Например:

- взяв сигарету, спрятать пачку подальше, чтобы её последующий поиск был связан с физическими движениями;
- не сочетать курение с физической нагрузкой, например, при подъёме по лестнице;
- ограничивать, ежедневно сокращая, число сигарет, выкуриваемых в день;
- не спешить с приобретением сигарет, если они уже закончились.

Но что же может предложить современная медицина?

Применяют для лечения и препараты, вызывающие неприятные ощущения (отвращение) при вдыхании табачного дыма; раствор азотнокислого серебра (нитрат серебра), протаргол, колларгол, сернокислую медь (сульфат меди), жевательную резинку, содержащую нитрат серебра. Гамибазин в виде резинки, по мнению испытавших на себе его действие, намного легче воспринимается как средство лечения по сравнению с другими антиникотиновыми препаратами, так как он не только приятнее обычных лекарств в таблетках и порошках, но, вероятно, и эффективнее их, поскольку одновременно выполняет роль соски – пустышки. А сосание жевательной резинки хоть в какой-то мере восполняет потребность в отвлечении путём сосания сигареты.

Предлагаются и более простые средства борьбы с курением, например неоднократное в течение дня протирание зубов ватным тампоном, смоченном в зубном эликсире, полоскание рта раствором танина или отваром дубовой коры.

Следует, однако, помнить, что в любом случае все рекомендуемые средства дают эффект лишь при твёрдом намерении бросить курить и требуют настойчивой последовательности и терпения от бывшего курильщика. Без этого их приём приведёт в лучшем случае к уменьшению числа выкуренных сигарет.

Подростку, твёрдо решившему отказаться от сигареты, надо знать *факторы и условия*, помогающие в борьбе с никотиноманией.

Итак, *первый фактор* – это психологическая готовность подростка избавиться от пристрастия к табаку. Возникшее побуждение должно подкреплено связью с решением какой-либо жизненно важной проблемы. Для одного подростка наиболее значительным будет тот вред, который курение наносит его здоровью, для другого – то, что табачный дым неприятен близкому человеку, для третьего – то, что расходы на табачные изделия ложатся бременем на его бюджет.

Если удовольствию от курения подросток не может противопоставить какие-либо значимые для него личностные отношения, моральные и интеллектуальные ценности, то любая попытка бросить курить будет только самообманом.

Второй фактор состоит в том, что прекращать курить нужно сразу. Почувствовав готовность отказаться от табака, не медлите! Некоторые курильщики пытаются бросить курить, постепенно сокращая число сигарет. Это бесполезно!

Бросать курение целесообразно одновременно со сменой привычной обстановки, например в связи с началом отдыха. В любом другом случае важно заранее наметить дату прекращения курения и не отодвигать намеченный срок.

Третий фактор касается тех подростков, у которых прекращение курения связано с ощущением неудовлетворённости и какой-то пустоты. Это состояние называется «синдромом воздержания». У многих в этот момент наблюдается раздражительность, беспокойство, вялость, сонливость, усиление утреннего кашля, с особой силой тянет выкурить хотя бы одну сигарету. Психологи рекомендуют выпить воды или сока, что-нибудь съесть. Очень эффективны дыхательные упражнения. Необходимо больше бывать на свежем воздухе, за городом, в лесу.

И наконец, *четвёртый фактор*: рецидиву курения способствуют крепкий кофе, алкогольные напитки и…настоятельно предлагаемая сигарета. Следует избегать этого.

Отказ от курения – это польза для организма.

- Уже через 20 минут понизится давление.
- Через 8 часов кровь очистится от ядовитого угарного газа.
- Через 2 дня снизится вероятность сердечного приступа, и вернётся обоняние.
- Через 3 дня, после того как дыхательные пути очистятся, станет легче дышать.
- Через 2 месяца улучшится работа лёгких.
- Через 5-10 лет вероятность заболеть раком лёгких снизится до среднестатистической нормы, а коже больше не будет грозить раннее старение.

Но самый осмысленный путь профилактики – никогда не пробовать курить табак!

Профилактика курения.

Суть данного урока состоит в том, чтобы молодым ребятам, доказать важность того, насколько курение вредно для всех них. В настоящее время, если реально рассматривать регион России, который лидирует среди ведущих стран мира по числу курящих, то реклама на курение занимает, порядком, 30%; а антиреклама – 5-10%. Однако, за рубежом антиреклама, наоборот, составляет 40%, что является одним из рычагов предупреждения табачной зависимости.

Важным направлением считается необходимость проводить целенаправленную пропаганду здорового образа жизни среди развивающейся молодёжи, начиная с детских учреждений. Немалую роль здесь будет играть семья, общество и среда, которые окружают самого человека, особенно в период его становления и развития. В конечном счёте, эта проблема должна находиться под непосредственным контролем самого государства, так как демографическое положение занимает не последнюю роль в развитии его стратегии и политики.

Одним из средств борьбы с курением, как правило, это поддерживание развитие спорта, применение телефонов горячей линии, поддержка наркологических центров, оснащённых современным оборудованием и специалистами высокого класса. Кроме того, важно сделать жизнь подростка максимально насыщенной, помочь осознать свое место в этом мире и обществе, нужно дать понять ему его значимость и нужность. В этом случае никотин будет не нужен, ведь именно от скуки и неуверенности в себе чаще всего ребенок впервые берет в руки сигарету.

Приведённые методы активной самозащиты от приобщения к никотину могут быть эффективными только при абсолютном понимании личной ответственности человека за своё здоровье и за здоровье окружающих его и близких ему людей.

Литература:

1.З.В. Коробкина, В.А. Попов «Профилактика наркотической зависимости у детей и молодёжи». 2 издание, 2004 год.
2.И. Заикин, А. Никитин «Спасибо, не курю!» 1990 год.
3.С. Бакалеева «Твоя последняя сигарета»// Профиль - 1999 год.

Тема урока: «Наркотики и их влияние на организм подростка».

Цели: ознакомить учеников с историей развития наркотиков; сформировать понятия «наркотик» и «наркомания»; изучить механизмы воздействия наркотиков на организм человека (подростка).

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1. **Вводная часть:**
   - орг. момент;
   - опрос
2. **Основная часть:**
   - изучение нового материала
3. **Заключение:**
   - повторение;
   - Д/З

Человечество познакомилось с психоактивными веществами настолько давно, что сейчас, по всей видимости, уже невозможно сказать, кто начал употреблять их первыми. Почти во всех известных нам культурах можно найти упоминания об употреблении наркотиков. Однако с такой проблемой как зависимость от психоактивных веществ люди столкнулись лишь недавно — в первой половине XVIII века. Тогда эту проблему попытались решить законодательно: в 1729 году в Китае был принят эдикт против опиума. Для Европы эта проблема возникла намного позже — в конце XIX века.

С середины XX века проблема зависимости от наркотиков стала привлекать всё большее внимание общества и институтов здоровья в связи с тем, что в наше время она стала гораздо серьёзней, чем в начале прошлого века, так как появилось огромное количество синтетических препаратов, вызывающих зависимость. К тому же в большом количестве случаев их производство и продажа осуществляются незаконно, что не позволяет контролировать качество этих препаратов и их влияние на организм и психику человека.

Наркотики и злоупотребление ими.

Наркотик – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом или приемлемым, но неправильным.

Здесь особенно уместно назвать психоактивные наркотики: те, которые воздействуют на организм, вызывая поведенческие изменения, вроде эйфории и галлюцинаций. Использование и зачастую производство многих наркотиков, которыми злоупотребляет большое число людей, запрещено во многих странах, но алкоголь и табак, два наиболее широко распространенных наркотических вещества, вполне законны и легко доступны.

Что такое наркомания?

Это общий термин, включающий несколько форм зависимости:

- **Толерантность** (переносимость) к наркотику увеличивается по мере того, как

организм привыкает к нему. С увеличением толерантности возрастает количество наркотика, необходимое для оказания на организм прежнего эффекта.

- **Зависимость** – это термин, используемый для описания состояния, при котором организм привыкает функционировать под воздействием наркотика. Когда прием наркотика прекращается, наркоман испытывает крайний дискомфорт, именуемый синдромом отмены.
- **Психологическая зависимость**, как широко принято думать, является потребностью или желаниям продолжать принимать наркотик, независимо от того, есть физическая зависимость или нет. Однако весьма рискованно утверждать, что какой-то наркотик не вызывает физической зависимости. Человек после долгого применения или при специфических обстоятельствах может привязаться к наркотику на вид не вызывающему привыкания. Например, есть свидетельства того, что небольшое привыкание к марихуане после регулярного использования по вечерам в течение многих лет приводит к хронической бессоннице после отмены приема. Психология наркомании еще не понятна, но произошли важные прорывы в понимании того, как организм может стать толерантен к психоактивным наркотикам (наркотикам, которые воздействуют на мозг и восприятие).

Что делают психоактивные наркотики?

Одни наркотики подавляют нервную активность мозга, другие стимулируют ее, и в этом состоит различие в их психических эффектах. Другие причины различий включают количество принимаемого наркотика, его чистоту и концентрацию, а также то, каким образом он попадает в тело. К числу других факторов относятся психическое и физическое состояние принимающего наркотики, его ожидания и реакция на окружающую обстановку: наркотик может усиливать существующее психическое состояние или вызывать подавленность. Эффект часто усиливаются, если принимающий наркотики утомлен или голоден.

Психоактивные наркотики подразделяют на четыре главные группы в соответствии с их воздействием: депрессанты, стимуляторы, галлюциногены и марихуана.

Они имеют всевозможные названия и прозвища. Среди них самые известные - это марихуана, кокаин, галлюциногенные наркотики, летучие жидкости: ацетон, бензин, эфир и др.; опиум и его производные: морфин, метадон, героин, кодеин и различные барбитураты с обезболивающим и успокаивающим действием.

Все они очень популярны среди наркоманов, но способ их употребления зависит от географических и культурных особенностей, а также от национальных традиций разных стран. Например, в Иране и Турции опиум едят, китайцы его чаще всего курят, а европейцы и американцы вводят путем инъекции.

Рассмотрим общий механизм их воздействия на организм человека(подростка).

Некоторые наркотические вещества вызывают у наркоманов беспокойство, возбуждение, их мучает мания преследования и галлюцинации, развиваются психические расстройства. От других страдают почки, поджелудочная железа, отекают легкие, возникает глухота, бессонница, обезвоживается организм и возникают конвульсии. У лиц, впервые вводящих себе наркотик, могут возникнуть сначала неприятные ощущения: тошнота, рвота, головокружение, но затем они переживают состояние эйфории, им кажется, что тысячи игл плывут в сосудах всего тела. И, наконец, наступает состояние, которое называют по-английски "stoned" - "окаменевший". Это физическое онемение, апатия, покой, расслабление, беззаботность. Исчезает стремление к активным действиям, острота зрения снижается, дыхание замедляется, понижается температура тела. Функция интеллекта приближается к нулю.

Но частое употребление снижает первый "положительный" эффект, и наркоману приходиться увеличивать дозу, что приводит со временем к наркотической зависимости. И далее он продолжает принимать наркотики уже не ради удовольствия, а стремясь избежать ломки. Критические дозы могут спровоцировать глубокую спячку и даже смерть от паралича

дыхательного центра мозга. Наркоманы страдают от опиумной горячки, вирусного воспаления печени, гнойных инфекций и шрамов кожи и тканей, у них воспаляются и изменяются вены, но в первую очередь, страдают головной и спинной мозг. Организм истощается от неправильного питания (т.к. чувство голода притупляется при приеме наркотиков), снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, самые опасные из них - гепатит и СПИД. У наркоманов дрожат руки, повышается потоотделение, а в фазе ломки опасны и эпилептические припадки.

Наркомания как болезнь поражает чаще всего молодых людей от 13 до 30 лет (школьники, студенты, музыканты, малолетние криминальные слои общества и др.). Легко распознать подростка-наркомана. Он истощен, кожа дряблая с сероватым оттенком, под глазами темные круги, белки глаз и зубы желтые, он производит впечатление старого, тяжелобольного человека. Чтобы скрыть следы инъекций, молодежь носит рубашки с длинными рукавами даже летом. Меняется и психика подростков. Они становятся мнительными, подозрительными. Им свойственно чувство паники и страха, они безответственны и пассивны, не проявляют интереса к семье, учебе, теряют друзей. Когда подростки находятся непосредственно под действием наркотика, они отличаются специфическим поведением: ненормально расширенные или максимально суженные зрачки глаз, шатающаяся, неуверенная походка, беспричинная улыбка или смех, бессмысленные бредовые высказывания, нарушенная артикуляция длинных слов, сонное или искаженное выражение лица.

В период ломки наркоманы агрессивны и склонны к неадекватному поведению.

Тот, кто хоть раз видел, что такое «ломка», - под дулом пистолета не станет пробовать наркотики. Даже в больнице, где несчастному назначают много лекарств, чтобы облегчить его состояние, - и то оно остается тяжелым. Больные мечутся, стонут, не находят себе места, они не могут ни есть, ни спать, ни лежать, ни ходить. Их мучают изнуряющие поносы с болями в животе, неукротимая многократная рвота, когда буквально выворачивает наизнанку и рвет желчью, тяжелейшие боли в мышцах, суставах, пояснице. Очень тягостно не только физическое, но и психическое состояние больных. Тяжелая депрессия и чувство безысходности вынуждают многих, если они не в больнице, совершать самоубийство. Частота суицидов среди наркоманов чрезвычайно высока.

При различных формах наркомании ломка проявляется по-разному. Но при любой форме, это крайне тягостное и длительное состояние. Влечение к наркотику интенсивно и неодолимо. Сами наркоманы характеризуют его как «жгучее», «щемящее». Справиться с ним больной человек не в состоянии, он даже и не пытается это сделать. Если наркоман не в больнице он всеми путями старается достать желанный препарат. Даже после курса лечения влечение к наркотику у наркомана сохраняется и, подобно сжатой пружине, в любой момент может развернуться. Причем он сам верит, что уже избавился от своей зависимости, но его уверенности хватает не надолго. Именно поэтому наркоманию очень трудно лечить. Врачи могут помочь и облегчить состояние больного, но переделать его психику они не в состоянии. Случаи излечения от наркомании единичны.

Так, согласно статистическим данным, половина наркоманов, употребляющих наркотики более 10 лет, гибнут в результате убийств, самоубийств, несчастных случаев. В Великобритании, например, в течение года из 1000 наркоманов умирает 30; в Нью-Йорке за год погибает 350 человек. А юные наркоманы живут от 4 максимум до 10 лет после их первого принятия наркотического вещества.

Литература:

1.Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: всё о наркомании серия “ Библиотека школьника” - Ростов н/Д: “Феникс”, 2005. - 352с.
2.Родионов А.В. Подростки и наркотики. Ярославль, 2004.-210с.

Тема урока: «Наркотическая зависимость, истоки ее формирования».

Цели: ознакомить учеников с российской статистикой потребления и производства наркотических веществ; раскрыть и изучить причины злоупотребления наркотиками.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Наркотическая зависимость - кратчайшая дорога в ад.
Появилось много новых видов наркотиков, о которых раньше было известно лишь то, что они распространены на Западе. Наркомафия набирает силу. Ведь прибыль от продаже этого страшного зелья колоссальная.

В самой России существует более 300 подпольных лабораторий по производству и переработке наркопродукта. Некоторые наркотики изготавливаются примитивным кустарным способом.
Если раньше Россию международная наркомафия использовала лишь как транзитный путь контрабанды своего «товара» из стран Средней Азии и Ближнего Востока, то сейчас она стала одним из крупнейших его потребителей.
А кому предназначены все эти «дозы»? Конечно же, молодежи и подросткам – именно они являются основными потребителями наркотиков. Случаи, когда их начинает принимать взрослый человек, единичны.
За последние пару лет в России число наркоманов возросло в 3,5 раза – и это только по официальным данным! Количество смертей от передозировок наркотиков увеличилось в 42 раза, а среди детей и подростков эта цифра еще больше. Специалисты коммерческих наркологических фирм говорят, что среди их пациентов наркоманов почти столько же, сколько и больных алкоголизмом.
Распространенность тех или иных наркотических веществ среди потребителей зависит, во-первых, от их доступности, во-вторых, от «моды». Если какой-либо наркотик становится популярным среди молодежи и подростков, то злоупотребление им приобретает характер эпидемии.
В настоящее время самым популярным наркотиком является препарат из группы опиатов – героин, на втором месте кокаин, затем первитин и эфедрин.
Молодежь начинает отдавать предпочтение стимуляторам, которые можно нюхать (кокаин) или курить, или принимать в виде таблеток («экстази»). Наркотический эффект стимуляторов – ощущение бодрости, веселья и усиление полового влечения и потенции (вначале) – считается более привлекательным. К тому же молодые люди еще не знают, к каким тяжелым последствиям приводит употребление наркотиков- стимуляторов. Они появились сравнительно недавно, но случаев смерти уже не мало.

Употребление наркотиков может начаться и в подростковой группе, не имеющей главаря-наркомана. Групповые нормы поведения подростков и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один попробовал наркотики, то их начинает принимать вся компания.
Собственного предпочтения к тому или иному наркотику у подростков еще нет, но они пускают в ход все подряд, что удастся достать, или употребляют, что сейчас «модно».
Вначале «дозы» принимаются эпизодически, от случая к случаю. Злоупотребление наркотическими веществами – этап, предшествующий наркомании, когда прием наркотиков еще не систематический.
Но вся проблема в том, что очень быстро развивается наркотическая зависимость – вначале психическая, потом физическая. Человек и сам не заметит, как втянется.
При некоторых видах наркотиков (например, при внутривенном введении героина и других наркотиков опийной группы) зависимость возникает уже после 1-3 инъекций.
Так или иначе, всего несколько месяцев даже нерегулярного приема достаточно, чтобы сформировалась наркотическая зависимость. И тогда уже все, назад дороги нет!

Причины злоупотребления наркотиками:
Социальная согласованность. Если использование того или иного наркотика принято в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он почувствует необходимость применять этот наркотик, чтобы показать свою принадлежность к этой группе. Это относится ко всем наркотикам, от никотина и алкоголя до героина.
Удовольствие. Одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики, - это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории.
Доступность. Нелегальное потребление наркотиков наиболее высоко там, где они легче доступны, например, в крупных городах. Применение легальных наркотиков также возрастает с доступностью, например, алкоголизм распространен среди торговцев спиртными напитками.
Любопытство в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.
Враждебность. Применение наркотиков может выглядеть символом оппозиции ценностям общества. Когда человек отвергает общество и все альтернативы, включая самого себя, свои надежды и цели, возникающее чувство бессмысленности жизни, изоляции и неадекватности делает его предрасположенным к хронической наркомании.
Достаток и досуг могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.
Уход от физического стресса. Большинству людей удается справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.

Литература:
1.Практическая психология для мальчиков, или как стать настоящим мужчиной – Москва «АСТ - Пресс», 1998 г.
2.Белов Н.В. 10 000 советов. Как избавиться от алкоголизма и наркозависимости. М., АСТ, Мн.: Харвест, 2005.
3.Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: всё о наркомании серия “ Библиотека школьника” - Ростов н/Д: “Феникс”, 2005.
4.Родионов А.В. Подростки и наркотики. Ярославль, 2004.

Тема урока: «Признаки употребления наркотиков».

Цели: подробно рассказать и разъяснить признаки и симптомы возможного употребления наркотиков подростком, а также различия признаков в зависимости от наркотика.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Вопрос диагностики наркоманий возникает, когда больной скрывает наличие у него наркомании. При добровольном обращении за лечением, когда больной заявляет, какой препарат является предметом его употребления, диагностика не представляет сложности. Однако в этих случаях надо решить, является ли наркомания первичной или вторичной, следствием основного психического или соматического заболевания.

В уточнении диагностики также имеют большое значение исследование личностных отношений больного, его взаимоотношение с окружающей средой, получение подробного психологического анализа.

Признаки и симптомы возможного употребления наркотиков подростком.

Физиологические признаки:

– бледность или покраснение кожи;
– расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
– несвязная, замедленная или ускоренная речь;
– потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
– хронический кашель;
– плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
– резкие скачки артериального давления;
– расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

– беспричинное возбуждение, вялость;
– повышенная или пониженная работоспособность;
– нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
– уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

– трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
– бессонница или сонливость;
– болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
– повышенная утомляемость;
– избежание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
– снижение успеваемости в школе;
– постоянные просьбы дать денег;
– пропажа из дома ценностей;
– частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
– самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
– частое вранье, изворотливость, лживость;
– уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
– неопрятность внешнего вида;
– склонность к прослушиванию специфической музыки;
– проведение большей части времени в компании асоциального типа.

Очевидные признаки:

– следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
– бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
– закопченные ложки, фольга;
– капсулы, пузырьки, жестяные банки;
– пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
– папиросы в пачках из-под сигарет

Различия признаков в зависимости от наркотика.

При употреблении конопли - у наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту («сушняк»). Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак- зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

При приеме опиатов - сонливость, в самые неподходящие моменты («рубит»), может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак- зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т.е не расширяется («севший зрак»). Кожа-бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий признак- это нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложиться и поздно встает (если есть наркотик или деньги)).

При приеме психостимуляторов - наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорят, перескакивают с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняют все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с

женщиной. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру убираться дома.

При приеме галлюциногенов - признаки вытекают из названия, разнообразные галлюцинации- визуальные, когда наркоману видятся разные животные- крысы, крокодилы, мухи, жуки, змеи, он может смотреть на пол и ему кажется, что там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т.п., слуховые галлюцинации- когда наркоману слышаться голоса, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим «кто-то». При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

При приеме снотворных препаратов - похоже на алкогольное опьянение. Речь невнятная, заплетающаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть- галлюцинации.

При приеме летучих наркотически действующих веществ - тоже напоминает алкогольное опьянение, шумное вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем «Момент». Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют «мультиками».

Не стесняясь спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих Вас поступках и словах Вашего ребенка. Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики продаются в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно.

Возможно, Вам случайно доведется заметить у подростка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии)» в школе, что «это принадлежит другу» и т.п. Будьте бдительны.

Список использованной литературы:

1. Бабаян Э.А. Гонопольских М.Х. Наркология Учеб.пособие-2-е изд.-Медицина, Москва, 1990
2. Иванова Е.Б. Как помочь наркоману. «Комплект», Санкт-Петербург,1997
3. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: «Невский Диалект», 2000.
4. Популярная медицинская энциклопедия, Ташкент, Главная редакция энциклопедий, 1993
5. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании.-Самара, 1997.
6. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной болезни и наркоманий.- М.: Изд- во УДН, 1991.
7. Дунаевский В.В., Стяжкин В.Д. Наркомании и токсикомании.- Л.: Медицина,1990.
8. Наркомании у подростков/ В.С. Битенский, Б.Г. Херсонский, С.В. Дворяк, В.А. Глушков.- К.: Здоровье, 1989.

Тема урока: «Опасность случайных интимных контактов».

Цели: подробно рассказать и разъяснить опасность ранних интимных контактов; ознакомить учащихся с теорией телегонии.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Спрогнозировать или спланировать интимную близость удается далеко не всегда, однако последствия незащищенного полового акта со случайным партнером могут быть самыми серьезными. Осознание этого приходит уже позднее, и партнеры оказываются перед необходимостью предпринимать меры по предотвращению венерических заболеваний или что делать с незапланированной беременностью. Наиболее действенным средством профилактики случайных половых связей является презерватив, но в случае его разрыва или соскальзывания также не исключена возможность заражения половыми инфекциями. Если это произошло или же был незащищенный половой акт, то следует срочно предпринять меры по профилактике опаснейших заболеваний. Заниматься профилактикой случайных половых связей народными способами категорически не рекомендуется, так как это не только неэффективно, но и может представлять опасность для здоровья.

В чем опасность ранних интимных контактов?

Помимо риска заражения венерическим заболеванием, который продолжает возрастать год от года, эти контакты, как нам кажется, способны нацелить молодых людей только на поиски удовольствия. А ведь любовь рождается в союзе телесного и духовного. Одно без другого вызывает горечь и разочарование.

Интимная связь, которая служит только для сексуальной разрядки и освоения техники секса, не приносит удовлетворения. “Ведь сексуальность, — считают американские сексологи Мастерс и Джонсон, — это прежде всего ответственность. Мужчина и женщина должны правильно распорядиться своим природным потенциалом, без ущерба для партнера”.

То есть они оба должны ощущать себя достаточно зрелыми, чтобы предвидеть и брать на себя ответственность за свои действия на четырех важнейших уровнях. Им следует иметь в виду:

- возможность зачатия (и, следовательно, нужно уметь пользоваться контрацепцией);

- возможность заболеть венерическими заболеваниями;

- возможное влияние этих отношений на учебу;

- последствия этих отношений для психологической сферы: юноша и девушка вступают в интимную связь, руководствуясь различными мотивами.

Теория телегонии.

В середине XIX века для выведения новых пород лошадей селекционеры пытались скрестить породистых кобыл с более выносливыми копытными животными - зебрами. Ни одного зачатия, разумеется, не произошло. Виной тому - хромосомная несовместимость, открытая наукой гораздо позже. А тогда, полтора века назад, неудачные опыты просто прекратили. Кобыл вновь перевели на конезаводы. Но через несколько лет у них стало появляться потомство... с окрасом, повторяющим вертикальные полосы зебры.

Как это возможно: от породистого коня и чистокровной кобылы - полосатые жеребята?! Научный мир был потрясен и назвал этот феномен **телегонией** (от лат. tele - далеко, на расстоянии и gonos - род, рождение, либо gono - семя).

Современник Чарльза Дарвина, французский биолог, профессор Феликс Ледантек описал эти и подобные им опыты в своей книге "Индивид, эволюция, наследственность и неодарвинисты". В главе "Телегония, или Влияние первого самца" он делает далеко идущий вывод: "Не только первый самец имеет влияние на будущее потомство, но и всякий самец, который раньше оплодотворил мать... И ребенок, родившийся от женщины, у которой ранее было много детей от разных любовников, может иметь признаки от всех этих предыдущих отцов". С телегонией сталкивались также при разведении собак и голубей. Вопрос о том, не распространяется ли телегония на людей, стал особенно волновать общество в XX столетии. Классическая генетика ответила на него отрицательно: ребенок получает гены своего биологического отца, а не кого-то из предыдущих половых партнеров своей матери. Мужчина, с которым женщина утратила девственность, не является генетическим отцом ее будущих детей от другого брака и не изменяет их гены.

Но все же остаются факты, не укладывающиеся в эту схему. Вот один из примеров. В 1957 году Москва принимала зарубежных гостей Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Для некоторых любительниц "африканских страстей" этот "апофеоз свободы и любви" закончился рождением смуглых, темнокожих детей. Тех же, кто обошелся, так сказать, "без последствий", ожидало непредвиденное. Значительно позже, при заключении брака с соотечественниками, их сыновья и дочери иногда рожали детей негроидного типа. Выходит, что за грех женщины расплачивались ее дети или внуки! Внебрачные связи - груз далекого прошлого - спустя десятилетия явились причиной тяжелых семейных трагедий. Не случайно русская пословица призывает беречь честь смолоду, а святые отцы утверждают, что "блудник портит свой род".

Итак, мы кратко проанализировали некоторые последствия наиболее типичных грехов молодости. Они достаточно красноречивы и говорят сами за себя. Современная медицина и генетика полностью согласны с христианством в том, что соблюдать нравственную и физическую чистоту интимных отношений необходимо. Разумный человек во всем поступает дальновидно и осторожно. Он старается не причинить вреда и своим будущим детям. Если организмы и психика супругов подорваны различными болезнями и психологическими комплексами, то шанс зачать и родить здорового ребенка не велик. В этом смысле жизненная установка на "безопасный секс", "свободную любовь" и прочие модные веяния в области половых отношений чреваты трагическими результатами.

Литература:

1.Адаскевич В.П. Заболевания, передаваемые половым путём. – 2 изд., испр. и доп. – г. Витебск: ид-во Витебского медицинского института, 1997 г.
2.Ягодвик Н.З. Венерические болезни: Справ./ Н.З. Ягодвик, М.В. Качук, А.Т. Сосновский, И.Н. Белугина; Под общ. ред. Н.З. Ягодвика. 3 изд. – Мн.: Бел. наука, 2001 г.

Тема урока: «Заболевания, передаваемые половым путем».

Цели: сформировать понятия о заболеваниях и инфекциях предаваемых половым путем (ЗППП); подробно рассказать и разъяснить пути защиты от ЗППП; рассмотреть общие и наиболее часто встречающиеся симптомы при заражении ЗППП; установить уровень опасности при заражении венерическими заболеваниями девушек и юношей.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

В настоящее время насчитывается более 20 заболеваний, передаваемых половым путём (ЗППП). Они характеризуются высокой контагиозностью и сравнительно быстрым распространением среди определённых групп населения.

По классификации ВОЗ в другую группу включены болезни, передающиеся главным образом половым путём с преимущественным поражением половых органов: хламидиоз, трихомониаз, кандидозные вульвовагиниты и баланопозиты, микоплазмоз, генитальный герпес, бактериальный вагиноз. Имеется также ряд заболеваний, которые могут иметь как половой, так и неполовой пути передачи (папилломавирусные инфекции половых органов, генитальный контагиозный моллюск, урогенитальный шигеллёз гомосексуалистов, лобковый педикулёз, чесотка, гепатит В, лямблиоз, амёбиаз, цитомегалия). Более того, при сексуальных контактах можно заразиться чесоткой и лобковыми вшами.

В последние годы к перечисленным болезням присоединилось столь грозное заболевание как СПИД.

Установлено, что половым путём передаётся свыше 20 возбудителей. Некоторые из них постепенно вытесняют возбудителей классических бактериальных болезней (сифилис, гонорея, шанкроид и др.) как в плане значимости, так и в плане частоты случаев. Этих возбудителей, считающихся вторым поколением микроорганизмов, передаваемых половым путём, зачастую трудно идентифицировать, а вызываемые ими инфекции труднее лечить. Они могут вызывать тяжёлые осложнения, приводящие к хроническим нарушениям, инвалидности и даже смерти.

Неизлечимые и длительно присутствовавшие в организме инфекции передаваемые половым путем (ИППП) способны вызывать осложнения: мужское и женское бесплодие, простатит, воспалительные заболевания матки и придатков, эпидидимит, новообразования половых органов.

Умышленное заражение другого лица венерической болезнью является преступлением, за это деяние установлена уголовная ответственность.

Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП, ИППП) - это инфекции, которые передаются при половом контакте с инфицированным партнером.

Причиной ЗППП являются микроорганизмы, которые проникают в организм здорового человека вместе с кровью, спермой или влагалищными выделениями больного. Некоторые заболевания распространяются при непосредственном контакте с инфицированной кожей (напр., герпес или генитальные бородавки).

Как проявляют себя ЗППП? Если у вас появились ниже перечисленные признаки, то можно думать об этих заболеваниях:

- любые необычные выделения из влагалища или пениса,
- язвы, волдыри, бородавки или пятна около влагалища или заднего прохода,
- боль или ощущение жжения при мочеиспускании,
- очень частое или более частое, чем обычно, мочеиспускание.

В то же время, *многие ЗППП не имеют симптомов*. Поэтому, если у вас есть причины считать, что вы подверглись риску заражения им, сразу же обратитесь к врачу или пройдите обследование в специализированной лаборатории.

ЗППП очень распространены в мире. Многие люди переболели и успешно вылечились, благодаря своевременно проведенному обследованию и лечению.

- Не занимайтесь самолечением! Вы можете ликвидировать проявления заболевания, не устранив его причины. Болезнь будет развиваться незаметно и приведет к серьезным последствиям. Например, к бесплодию, сексуальным нарушениям.
- Обратитесь к врачу - венерологу. Он назначит вам необходимое лечение.
- До полного излечения воздержитесь от половых контактов.
- Предупредите своего полового партнера о том, что он может быть инфицирован. Потому что ему необходимо обследоваться и, возможно, лечиться.
- Пройдите полностью курс лечения, выполните все указания врача.

Существуют три пути защиты от ЗППП:

1. Основное - это правильное и разумное отношение к сексуальным контактам!

- Помните, что лучшая защита от инфицирования ЗППП это взаимная верность своему сексуальному партнеру. Поэтому, если это возможно, имейте только одного партнера! В крайнем случае, сократите число сексуальных партнеров!

2. Секс - это признак серьёзных отношений двух разумных, достаточно взрослых людей. Существует, немало способов проявить любовь и убедиться в серьезности этих отношений, что бы определиться в необходимости и желанности сексуальной близости. Не забывайте о таких формах проявления нежности и любви, как ласки, поцелуи, объятия. Постель не является единственным средством!
3. Каждый раз при половом акте, при любых формах сексуальных контактов, используйте презерватив.

4. Некоторую защиту от ЗППП могут обеспечить химические средства профилактики, которые можно приобрести в аптеке. Эти растворы применяются после полового акта согласно прилагаемой к препарату инструкции. Однако, эти средства эффективны лишь для предупреждения некоторых бактериальных инфекций (сифилис, гонорея), и практически не защищают от вирусов (СПИД, генитальный герпес, остроконечные кондиломы). Желательно, использовать эти препараты только в крайних "аварийных" случаях, например при разрыве презерватива.

В равной ли степени венерические болезни опасны для здоровья юношей и девушек?

У юношей распространение этих болезней на внутренние половые органы (семявыносящие протоки, яички или предстательную железу) протекает очень болезненно.

Напротив, у девушек воспалительные заболевания, вызванные микоплазмой или хламидией, часто опасны именно отсутствием явных симптомов, что затрудняет своевременное лечение и может приводить к бесплодию в результате сальпингита, если инфекция достигнет маточных труб.

Вывод.

Конечно, лучшим способом защиты от ЗППП является ПОЛНОЕ воздержание от половых связей и секса. Но в наше время это сделать в принципе невозможно, мы лишь можем использовать правила личной гигиены, а при половом акте пользоваться презервативами.

Презерватив не даёт стопроцентной защиты от венерической болезни. Даже от нежелательной беременности он защищает в 95% случаев. Но это единственное средство защиты. Хотелось бы акцентировать внимание, что использование презерватива не гарантирует БЕЗОПАСНЫЙ секс, он лишь может позволить ЗАЩИЩЕННЫЙ секс.

Для профилактики ЗППП надо хотя бы раз полгода посещать уролога и никогда не нужно воспринимать венерические заболевания как несерьезные. Любую болезнь легче лечить в начальной стадии, чем когда заболевание уже запущено. Проще предупредить, чем лечить.

Литература:

1.Адаскевич В.П. Заболевания, передаваемые половым путём. – 2 изд., испр. и доп. – г. Витебск: ид-во Витебского медицинского института, 1997 г.

2.Ягодвик Н.З. Венерические болезни: Справ./ Н.З. Ягодвик, М.В. Качук, А.Т. Сосновский, И.Н. Белугина; Под общ. ред. Н.З. Ягодвика. 3 изд. – Мн.: Бел. наука, 2001 г.

3.Кожные и венерические болезни. Учебное пособие – Мн.: Амалфея, 1999 г. – 224 с.;

4.Самцов А.В., Барбинов В.В. Кожные и венерические болезни. – СПб.: ЭЛБИ, 2002 г.

5.Кожные и венерические болезни/ Под ред. Скрипкина Ю.К. М.:Медицина, 1996 г. Т.4

Тема урока: «Понятия о СПИДе и ВИЧ».

Цели: рассказать и разъяснить что такое СПИД и ВИЧ, как ВИЧ переходит в стадию СПИДа, сколько существует видов вирусов ВИЧ, откуда произошел ВИЧ.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1. **Вводная часть:**
   - орг. момент;
   - опрос
2. **Основная часть:**
   - изучение нового материала
3. **Заключение:**
   - повторение;
   - Д/З

Говоря о проблеме ВИЧ/СПИДа, люди часто упускают важную деталь: ВИЧ и СПИД – это разные, пусть и взаимосвязанные явления. Надо понимать, что СПИД – это состояние, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Называя проблему как таковую, правильнее говорить о ВИЧ/СПИДе. И уж совсем неверно говорить о любом ВИЧ-положительном человеке, что он "болен СПИДом".

С разработкой антиретровирусной терапии ВИЧ-инфекция стала хроническим заболеванием, с которым люди в определенных случаях могут жить до 10 лет и более. В этом смысле заболевание можно приравнять к сахарному диабету: человек принимает два раза в день по три-четыре таблетки, чтобы сдерживать развитие вируса в крови, а диабетик получает инъекцию инсулина, чтобы контролировать состояние сахара.
Поэтому в контексте текущей ситуации более правильно говорить о ВИЧ-инфекции: ведь все меньше людей достигают стадии СПИДа, но все больше людей в нашей стране становятся ВИЧ-положительными. Сейчас, когда заболевание и вызывающий его вирус достаточно изучены, когда известны люди, живущие с ВИЧ и 15 и 20 лет и до сих пор не столкнувшиеся со СПИДом, не разделять эти термины нельзя. Без лечения человек может умереть от последствий СПИДа, но жить с ВИЧ в организме, совершенно не нуждаясь в лечении, он может годами.

Впервые **СПИД** был зарегистрирован в 1981 году. Сейчас нет ни одной страны, где не было бы зарегистрировано ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом.
Число людей, у которых обнаруживается **СПИД**, постоянно растёт. В настоящее время в мире белее 33 миллионов человек заражены вирусом ВИЧ. Ежедневно умирает 5700 человек с диагнозом СПИД. В мире умерло уже свыше 20 миллионов человек с момента выявления этой болезни.

Что такое СПИД и ВИЧ?

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита. Синдром – это совокупность определенных признаков болезни – симптомов. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией и является последней стадией болезни.

ВИЧ – Вирус Иммунодефицита Человека. Он поражает разные клетки тела человека, но в первую очередь – клетки иммунной системы – Т- лимфоциты. Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ-инфицированными».

ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом – не одно и то же. Многие путают эти два понятия. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 5 до 15 лет, т.е. время различно в каждом отдельном случае. Пока болезнь не перешла в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен и при этом может передать этот вирус другим.

Как ВИЧ переходит в стадию СПИДа?

ВИЧ разрушает клетки иммунной системы – Т-лимфоциты. Этот процесс происходит постоянно, но в итоге приводит к иммунодефициту, когда иммунная система не может эффективно бороться с любыми заболеваниями, и у человека появляются серьезные проблемы со здоровьем. Могут развиться пневмония, рак, различные формы лихорадки, другие серьезные заболевания. В это время человек может потерять в весе 10% и более, иметь постоянно повышенную температуру тела (более одного месяца), хроническую усталость, увеличение лимфатических узлов и длительный жидкий стул. После этого наступает момент, когда сопротивляемость организма потеряна окончательно, а болезни настолько обостряются, что человек умирает. СПИД развивается быстрее у тех, чье здоровье изначально слабое. Так же негативно влияют курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, плохое питание и стрессы.

Сколько существует видов вирусов ВИЧ?

Существует 2 типа вирусов: ВИЧ-1 и ВИЧ-2.

ВИЧ-2 – менее распространенный, чем ВИЧ-1 и в основном распространен в Западной Африке. СПИД может развиваться медленнее в случае с инфекцией ВИЧ-2. Известны случаи, когда люди заражены были обоими вирусами одновременно – ВИЧ-1 и ВИЧ-2.

Откуда произошел ВИЧ?

О происхождении ВИЧ существует много, порой самой нелепой, информации – от баек, что этот вирус выведен в спецлабораториях ЦРУ, до загадочных историй о том, что его завезли из африканских стран. К общему мнению ученые так и не пришли. Возможно, ВИЧ веками существовал в достаточно безобидной форме и только в недавнее время перешел в более агрессивное состояние. Большинство исследователей сходится на том, что вирусы иммунодефицита человека – ВИЧ 1, ВИЧ 2 – в основе своей подобны вирусам иммунодефицита обезьян – ВИО. Распространена гипотеза, что первоначально люди были заражены в результате прямого контакта с обезьянами, а затем вирус развивался в организме человека, приобретая новые свойства. Против этой теории есть возражения, но в ее пользу говорит то, что люди охотились на обезьян в течение многих лет, и легко предположить заражение от уколов или царапины. Первый случай заболевания ВИЧ-инфекцией относится к началу 80-х годов прошлого столетия, хотя антитела к ВИЧ находили в редких пробах крови, сохранившихся с 1959 года. Есть основания предполагать, что ВИЧ существует уже давно, но не всегда был так опасен.

Литература:

1.Адаскевич В.П. Заболевания, передаваемые половым путём. – 2 изд., испр. и доп. – г. Витебск: ид-во Витебского медицинского института, 1997 г.

2.Ягодвик Н.З. Венерические болезни: Справ./ Н.З. Ягодвик, М.В. Качук, А.Т. Сосновский, И.Н. Белугина; Под общ. ред. Н.З. Ягодвика. 3 изд. – Мн.: Бел. наука, 2001 г.

Тема урока: «Пути передачи вируса. Симптомы».

Цели: установить, рассмотреть и разъяснить пути передачи ВИЧ и СПИДа, а также их симптомы.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Пути передачи вируса.

На настоящее время выявлены следующие пути заражения ВИЧ-инфекцией:

- при переливании зараженной крови и некоторых ее препаратов;

- через загрязненные кровью медицинские инструменты, а также инструменты для инъекций (шприцы, иглы и т.д.);

- при половом контакте («половой путь» передачи);- от матери ребенку (так называемый «вертикальный» путь передачи).

Вирус ВИЧ не стабилен и способен жить только в жидкостях организма человека и только внутри клеток. В связи с этим не существует опасности заразиться при поцелуях и бытовых контактах, при пользовании общим туалетом, через укусы насекомых, через слюну, питьевую воду и пищевые продукты.

Способ заражения	**Вероятность заражения**	**Среднестатистическое распределение ВИЧ-инфицированных по причинам заражения**
Инфицированная донорская кровь	**До 100%**	**1 - 5 %**
Совместное использование инструментария для введения наркотиков	**90%**	**5-10%**
От ВИЧ-инфицированной матери ребенку	**25-40%**	**10-15%**

Половой контакт с ВИЧ-инфицированным	**10-15%**	**70-90%**

Таким образом, знание путей передачи ВИЧ-инфекции может служить руководством в профилактике СПИД.

Какие симптомы у больного СПИДом и у человека, инфицированного ВИЧ?

Начальный период после заражения ВИЧ часто сопровождается умеренными симптомами, похожими на простуду. За этим следует латентный, или скрытый, период, когда вирус практически себя никак не проявляет. Этот период может длиться годами. Все это время ВИЧ-инфицированный человек чувствует себя хорошо и даже не знает, что заражен. Но по мере размножения вируса иммунная система становится все слабее. В результате организм поражают различные болезни.

Симптомы, которые часто появляются при ВИЧ-инфекции – повышение температуры, лихорадка, грибковые заболевания кожи, обильное ночное потоотделение – еще не означают, что человек болен СПИДом. Такие симптомы могут появиться и у незараженного человека, но у ВИЧ-положительного они более интенсивны и подолгу не проходят.

Диагноз СПИД ставится, когда организм с ослабленной иммунной системой поражают некоторые особые заболевания, например, специфический рак кожи - саркома Капоши или пневмоцистная пневмония, неопасная для людей со здоровой иммунной функцией.

Главной причиной заболеваемости и смертности людей с ВИЧ является не сам вирус, а другие инфекции, которым организм становится подвержен в результате действия ВИЧ.

Ход развития заболевания у людей с ВИЧ-инфекцией принимает самые различные формы, непредсказуем и зависит от многих факторов, в том числе психологического настроя и состояния здоровья в прошлом.

Симптомы СПИДа (ранние симптомы ВИЧ):

- лихорадка невыясненной этиологии более 1 мес;

- общая слабость;

- головная боль;

- повышенная утомляемость;

- длительная диарея (более 1-2 месяцев);

- необъяснимая потеря массы тела на 10% и более;

- пневмония, устойчивая к стандартной терапии;

- затяжное, повторяющееся или не поддающееся обычному лечению воспаление легких;

- бронхиальный и легочный кандидоз;

- постоянный кашель более 1 мес;

- увеличение лимфоузлов 2-х и более групп свыше 1 мес;

- слабоумие у ранее здоровых людей;

- лимфома головного мозга;

- другие, более тяжелые болезни.

Также к наиболее частым признакам СПИДа относится увеличение лимфатических узлов. Чаще увеличиваются заднешейные, надключичные, локтевые, подмышечные и паховые лимфатические узлы.

Особая роль в распространении СПИДа принадлежит группам повышенного риска заражения: гомосексуалисты, бисексуалисты, проститутки, наркоманы, больные венерическими заболеваниями (сифилис, гонорея, хламидиоз).

Литература:

1. Гэри Ф. Келли, Основы современной сексологии, «Питер»,С-Пб., 2000г.

2. Папырин А., Сильнее профилактики пока средства нет, Медицинская газета №62 16-08-2000

3. Бочаров Е.Ф., О профилактике ВИЧ-инфицированности, Медицинская газета, №4 февраль 2001г.

Тема урока: «Пути предотвращения распространения ВИЧ».

Цели: установить, рассмотреть и разъяснить пути предотвращения распространения ВИЧ.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Каждую минуту в мире не менее 11 человек заражаются вирусом иммунодефицита человека. Одновременно многие из них осознают крушение своей жизни и мрачно вглядываются в неопределенное будущее. Каждую минуту эти несчастные сталкиваются не только с собственным страхом, но и с непониманием со стороны родственников, друзей, коллег по работе. Да и общество начинает относиться к ним не как к обычным людям, а как к больным «СПИДом». ВИЧ-инфекция – это хроническая пожизненная инфекция, поэтому сегодня необходимо решать две большие проблемы:

- Как противостоять распространению вируса имунодефицита человека
- Как относиться к людям, инфицированным ВИЧ

Единственный способ противостоять распространению вируса – сделать акцент на профилактику, а единственным реальным средством профилактики как самой ВИЧ-инфекции, так и негативных ее последствий является изменение поведения на безопасное или менее опасное. Просветительной работе, касающейся ВИЧ и СПИДа, должно уделяться особое внимание, особенно работе с молодежью. В США уже требуют, чтобы в школах проводились занятия, посвященные ВИЧ/ СПИДу и занятия эти начинались с детьми 9-11- летнего возраста. Сегодня в средствах массовой информации преобладают сообщения о статистике эпидемии, чаще всего без какого-либо разъяснения, что нагоняет страх среди населения. Читая газету или глядя в телевизор, человек не должен испытывать чуство обреченности. Ведь науке удалось многого добиться. Благодаря глобальным эпидемиологическим исследованиям выяснено, как вирус передается от человека к человеку. К счастью, пути передачи ограничены, следовательно, эти факторы можно контролировать, а значит сдерживать и предотвращать распространение болезни – все зависит главным образом от сознательного поведения человека.

Всем можно рекомендовать следующие разумные правила: 1) чтобы уменьшить вероятность заражения, уменьшите число ваших сексуальных партнеров; 2) поинтересуйтесь их прошлыми половыми контактами и отношением к наркотикам; 3) используйте презервативы. Презервативы не обеспечивают стопроцентной защиты, но существенно помогут вам, если вы будете пользоваться ими постоянно и правильно. 4)

исключение нанесения татуировок, использования общих бритвенных, маникюрных и других предметов личной гигиены.

Отношение общества к людям, инфицированным ВИЧ, определяет успех или неудачу борьбы против инфекции на национальном уровне. Безусловно, эти люди должны находиться в обществе по крайней мере по двум причинам. Во-первых, они не представляют опасности для окружающих, если только не вступают в половые связи, не сдают кровь или не используют общих с другими игл и шприцев для инъекций. Во-вторых, изолировав ВИЧ-инфицированных от общества, или применив к ним более строгие меры, мы загоним болезнь внутрь и сведем на нет результаты санитарного просвещения. Чем сильнее мы стремимся изолировать ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом, тем большей угрозе мы подвергаем общество. И задача средств массовой информации придерживаться именно такого подхода.

В России разрабатывается проект «Профилактика, диагностика, лечение СПИДа». В мероприятия проекта включены три масштабные образовательные кампании, направленные на все население в целом, и специально – на молодежь, на определенные группы риска: потребителей наркотиков, лиц, оказывающих платные сексуальные услуги, гомосексуальное сообщество.

В рамках просветительской работы проект предусматривает проведение рекламных кампаний по пропаганде безопасного секса среди молодежи, создания сетей региональных телефонных линий доверия, которые будут круглосуточно бесплатно предоставлять консультации населению по всем проблемам ВИЧ-инфекции и инфекций, передаваемых половым путем на анонимной основе.

Идеологическая суть проекта заключается в том, чтобы путем активных целенаправленных мероприятий постепенно снять нарастающий страх людей перед ВИЧ-инфекцией и внушить им на основе приобретенных знаний трезвое, взвешенное отношение к проблеме в целом и собственному здоровью прежде всего, это касается всего населения.

Работа с группами риска будет проводиться индивидуально. Сегодня 90% ВИЧ-инфицированных в России – наркопотребители. Это в основном молодые люди, число которых уже превысило три миллиона человек. Совсем недавно сочли бы диким предложение обучить потребителей наркотиков их безопасному введению. Тем не менее это – одна из реальных возможностей пресечь передачу инфекции в самой большой группе риска.

Другой эффективный метод снижения вреда при потреблении наркотиков станет обмен шприцев. С одной стороны это исключает многократный обмен шприцев, а с другой – открывает возможность непосредственно вступить в прямой диалог с людьми из этой группы риска, обменяться с ними информацией об опасности заражения. Такая открытая работа на территории «противника», входя в его доверие, непременно приводит к позитивному результату.

Таким образом, все компоненты проекта, а их количество весьма значительно, дают возможность решать проблему борьбы со СПИДом комплексно.

«Заразишься или не заразишься – зависит только от тебя», - таков основной девиз международной профилактической кампании. Только таким путем каждый человек может избежать ВИЧ-инфицирования, сохранить здоровье и жизнь.

Литература:

1.Адлер М., Мортимер П., Беверли П., Саттентду К. «Азбука СПИДа» Москва мир 1991.
2.Покровский В.И., Покровский В.В.: «СПИД» Москва: Медицина 1988 г.
4.Папырин А., Сильнее профилактики пока средства нет, Медицинская газета №62 16-08-2000
5.Бочаров Е.Ф., О профилактике ВИЧ-инфицированности, Медицинская газета, №4 февраль 2001г.
6.Покровский В.В. "Эпидемиология и профилактика ВИЧ-инфекции и СПИД" М.: "Медицина" 1996 г.
7.Чайкина Н.А. Клевакин В.М. "СПИД: чума XX века" с-Пб.: 1989 г.

Тема урока: «ЗОЖ – неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья женщины».

Цели: рассмотреть десять привычек здорового образа жизни; сформировать понятие о репродуктивном здоровье женщины.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Десять привычек здорового образа жизни.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы. Для здорового образа жизни женщина обязана есть только все натуральное и свежее, дабы выглядеть моложе и привлекательнее. **Следует употреблять** нормальную человеческую и натуральную пищу. Вспомните, когда человечество ещё не изобрело

колбасы и сыра, к примеру, все люди ели картошку и рис, капусту, морковь, огурцы и многие другие овощи и фрукты. Сейчас же, напротив, мы ждем начисления зарплаты для того чтобы прийти в магазин и скупить все виды сарделек, сыра, кетчупа и майонеза. Жить не можете без этих продуктов? Тогда у нас есть для вас прекрасная альтернатива. Замените все «нехорошие» продукты например такими: колбасу и сыр – на рыбу и брынзу; кетчуп и майонез – на оливковое масло и кукурузное. Альтернатива всегда найдется, ведь главное – захотеть! Ешьте правильную пищу. Ведь сколько овощей и фруктов не ешь – польза от них идет только в лучшую сторону для вашего организма.

5. Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь. **Причиной избыточного веса** - вернее, неуправляемого аппетита и неконтролируемого поедания всякого вкусненького и не вкусненького - часто бывает отсутствие спокойствия и душевной гармонии в душе женщины. Искать причину психологического «недоедания» нужно, прежде всего, в себе. Для того чтобы вести нормальный образ жизни и питаться всем, чего душа желает, следует прежде всего заняться спортом. Здоровый образ жизни женщины заключается не только в диетах и спорте, следует следить за собственной гигиеной, есть те продукты, которые продаются не на прилавках Макдональдса или других забегаловок.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

Репродуктивное здоровье женщины и проблемы его охраны.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) *«репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы и ее функций и процессов».*

Репродуктивное здоровье означает, что у людей есть возможность иметь доставляющую удовлетворение и безопасную половую жизнь и они имеют возможности для воспроизводства и свободу принятия решения в отношении его целесообразности, времени и частоты.

Последнее условие подразумевает право мужчин и женщин быть информированными и иметь доступ к безопасным, эффективным, доступным и приемлемым методам регулирования деторождения по их выбору, который не противоречит закону, и право иметь доступ к соответствующим услугам в области охраны здоровья, которые бы позволили женщинам благополучно пройти через этап беременности и родов и предоставили бы супружеским парам наилучший шанс иметь здорового ребенка".

Репродуктивное здоровье является важнейшей частью общего здоровья и занимает центральное место в развитии человека. Оно касается каждого. Оно касается личных и в высшей степени ценных аспектов жизни. Являясь не только отражением здоровья в детском и подростковом возрасте, оно также создает основу для обеспечения здоровья по прошествии репродуктивных лет жизни как женщин, так и мужчин, и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению.

Хорошее репродуктивное здоровье становится уделом немногих людей в связи с:

- недостаточными знаниями о сексуальности человека;
- несоответствующей требованиям, некачественной или недоступной информацией и обслуживанием в области репродуктивного здоровья;
- распространенностью опасных форм сексуального поведения и инфекций, передаваемых половым путем;
- ограниченностью выбора, перед которым стоят многие девушки и женщины в своей жизни.

Многие из названных проблем возникают во время подросткового периода – в то самое время, когда формируются основные привычки поведения, которые могут иметь в дальнейшем самые серьезные последствия для репродуктивного здоровья.

Самыми значимыми проблемами репродуктивного здоровья являются **инфекции, передаваемые половым путем**, включая ВИЧ/СПИД, и аборты.

В настоящее время известно около 30 инфекций, передаваемых половым путем. Согласно оценочным данным ВОЗ ежегодно в мире регистрируется 333 млн. новых случаев инфекций половых путей, причем женщины становятся жертвами этих болезней в пять раз чаще мужчин. Один миллион человек в мире ежегодно умирает от инфекций половых путей, исключая ВИЧ/СПИД. Инфекции, передаваемые половым путем, вызывают хронические воспалительные процессы половых органов как женщин, так и мужчин, резко снижая качество репродуктивного

здоровья, приводя во многих случаях к бесплодию. Несмотря на значительные усилия, предпринимаемые многими странами по развитию служб планирования семьи, темпы снижения числа абортов еще достаточно низкие, особенно в развивающихся странах и в странах с неустойчивой экономикой.

Согласно мировым оценочным данным:

- в мире абортируется две трети всех беременностей;
- из всех методов контрацепции аборты составляют 21–28%;
- ежегодно в мире производится 45 млн. абортов, что составляет 37–40 абортов на 1000 женщин фертильного возраста;
- более одной трети всех абортов являются осложненными;
- аборты становятся причиной 80% случаев вторичного бесплодия;
- примерно 13% всех случаев материнской смертности происходит вследствие абортов.

Проблемы охраны репродуктивного здоровья неотделимы от проблем охраны сексуального здоровья и должны рассматриваться исходя из равенства прав мужчин и женщин на репродуктивное и сексуальное здоровье. Человеческая личность проявляется мириадами способов, одним из которых является сексуальность, влияющая на мысли, чувства, взаимодействия и способствующая той энергии, которая побуждает людей искать любви, контакта, тепла, близости и достигать таким образом психического и физического здоровья. Однако сексуальность может иногда выражаться и таким образом, когда ставится под угрозу здоровье как отдельных лиц, так и семей (болезни, передаваемые половым путем, нежелательная беременность, насилие и т.д.).

Хотя потребности репродуктивного здоровья у мужчин и женщин отличаются по масштабу и характеру, мужчины играют особую роль в репродуктивном здоровье женщин. Но мужчины в своем большинстве плохо представляют себе потребности женщин в области репродуктивного и сексуального здоровья и не относятся к этому с должным вниманием. От мужчин необходимо и потребовать, и помочь им взять на себя ответственность за свое сексуальное и репродуктивное поведение и свою социальную и репродуктивную роль. Необходимо, чтобы мужчины осознавали опасность, с которой сталкивается женщина в результате беспорядочных половых связей и слишком раннем начале половой жизни, при беременности и родах, особенно в подростковый период. Службы планирования семьи должны предоставлять всеобъемлющую и доступную информацию, обеспечивать гарантированный доступ каждому человеку к просвещению по половым вопросам и услугам в области планирования семьи. Только осведомленные люди могут и будут действовать с чувством ответственности и с учетом их собственных потребностей, а также потребностей своей семьи и общества. Охрана здоровья женщины, в особенности охрана ее репродуктивного и сексуального здоровья, требует, чтобы и мужчина и женщина, составляющие пару, совместно об этом заботились и стремились помочь друг другу.

Литература:

1. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с.

2. Жеребцов А.В. - М, Физкультура и труд. - 2006. - 211 с.

3.Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.

Тема урока: «Основные составляющие здоровья».

Цели: сформировать понятие и цели здорового образа жизни; рассказать о составляющих хорошего здоровья**.**

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией - важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ человека.

Все составляющие хорошего здоровья.

Существует шесть основных составляющих хорошего здоровья: физическое, эмоциональное, духовное, интеллектуальное, профессиональное и социальное развитие индивидуума.

Физическое развитие — это физическая составляющая хорошего здоровья, включающая в себя ежедневное выполнение физических упражнений, здоровое питание и медицинский контроль. Естественно, исключается как злоупотребление табачными изделиями, наркотиками и алкоголем, так и употребление их вообще.

Эмоциональное развитие — это способность не только адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, но и сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи эмоционально уравновешенной личностью, вы поддерживаете стабильные отношения с другими людьми и сохраняете позитивный и оптимистический взгляд на свою собственную жизнь. Помимо этого вы стараетесь не впадать в депрессивные и стрессовые состояния, культивировать здоровые чувства и изыскивать безопасные «выходы» для негативных эмоций.

Интеллектуальное развитие — это высокий уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности. Интеллектуально развитая личность использует все доступные ей источники, средства и знания для совершенствования своего мастерства, наращивая творческий потенциал, чтобы щедро поделиться своими достижениями с другими. Интеллектуальный рост — это одна из форм развития человеческого организма. Повышение уровня интеллектуального развития вносит значительные коррективы в ваш образ жизни.

Социальное развитие личности определяет характер ее взаимоотношений с обществом и окружающей средой. Гармоничное социальное развитие побуждает человека постоянно ощущать взаимосвязь с природой, другими людьми, родными и близкими. Открыв для себя разумные способы общения и установления ровных взаимоотношений с разными людьми, они живут в мире с собой и с окружающими.

Профессиональное развитие подразумевает достижение значительных успехов в трудовой деятельности и получение удовольствия от занятий ею. Чем выше уровень профессионального развития человека, тем выше и требования, предъявляемые к работе, которая должна не только приносить личное удовлетворение, но и обогащать его жизнь.

Духовное развитие приводит человека к поискам смысла и цели своего существования. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними. ЗОЖ - отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает и далее будет помогать человеку учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности (см. приложение№9).

Литература:

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М, 2004.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с.
3. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005.
4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005.

Тема урока: «Умение преодолевать стресс».

Цели: сформировать понятие стресса; рассказать о причинах стресса и способах его преодоления**.**

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1. **Вводная часть:**
   - орг. момент;
   - опрос
2. **Основная часть:**
   - изучение нового материала
3. **Заключение:**
   - повторение;
   - Д/З

Что такое стресс?

Слово «стресс» в нашу лексику пришло из английского языка (stress) и в переводе означает давление, напряжение. Долгие годы под стрессом понимали деформацию материалов при технических испытаниях. В медицину и психологию это слово было введено венгерским ученым в 1950 году.

Стресс - это эмоциональное напряжение, нагрузка на психику, которые испытывает человек в результате внешних воздействий. Стресс не является причиной нашего болезненного состояния, это и есть само состояние, а причину, вызывающую стресс, психологи называют стрессор.

Причины стресса - стрессоры

Все, что доставляет нам удовольствие, все, что нам приятно и полезно, относится к так называемым положительным раздражителям. А то, что наоборот, приносит страдания, является стрессором для организма. Причем, к последним могут относиться вполне невинные вещи, если только они действуют слишком внезапно, интенсивно и мучительно, и мы просто не в силах с ними справиться.

Исследования последних лет показали, что как раз мелкие повседневные неприятности более всего способствуют возникновению стресса. Тот, кто изо дня в день близко к сердцу принимает плохие взаимоотношения с коллегами, интриги, мелкие неприятности по службе, или же давно и упорно живет в состоянии войны с соседями по лестничной площадке - страдает хроническим стрессом. Стрессовые состояния по-разному влияют на мужчин и женщин. Статистика показывает, что частота эмоциональных нарушений у представителей сильного пола гораздо ниже, чем у женщин, для которых характерны проявления слабости, слезливости и вообще реакций типа «бегство». Мужчинам в стрессовых ситуациях свойственны скорее гнев, агрессия, самоутверждение - то есть реакции типа «борьба».

Надо заметить, что стресс - явление индивидуальное, и мы сами довольно легко приводим себя в это состояние. Например, бесконечными укорами за совершенные ошибки или переживаниями из-за услышанной сплетни в свой адрес, гипертрофированной мнительностью, излишней подозрительностью. Однако, это кризисное состояние иногда играет положительную роль. Для биологических процессов, протекающих в организме, стресс - это сложное взаимодействие всех органов и систем, естественная реакция организма. Несмотря ни на что, стресс в некоторых случаях даже стимулирует, «подстегивает» нас. Любое физическое или психическое усилие, попытка решить ту или иную проблему требует определенного количества стрессовой энергии.

Спортсмен, настроившийся психологически на победу и контролирующий свое состояние, использует этот стрессовый потенциал для достижения поставленной цели. Артисты зачастую признают, что лучше играют тогда, когда испытывают страшное волнение перед выходом на сцену. Тем не менее стресс все-таки опасен для нас, особенно, когда он избыточен.

Вот основные признаки стрессовых состояний:

- ощущение непосильных перегрузок;
- невозможность спланировать даже мелкие дела;
- ухудшающаяся работоспособность;
- частые ошибки;
- большая восприимчивость к болезням.

Способы преодоления стресса:

1. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

В настоящее время технологические достижения позволяют человеку выполнять все свои рабочие обязанности, не вставая из-за стола. Однако всем нам совершенно необходимы нагрузки как умственные, так и физические. Физические упражнения обеспечивают своеобразную разгрузку, ведь при их выполнении вместе с калориями «сжигаются» и накопленные негативные эмоции и переживания.

Умеренные нагрузки повышают жизненный тонус, снимают стресс и поднимают настроение.

Чтобы постоянно поддерживать себя в нужном тонусе, необходимо периодически восполнять недостаток физической нагрузки, заниматься спортом, посещать тренажерные залы и в целом вести активный образ жизни. Кроме того, выиграет и ваша внешность, вы сможете получать дополнительный заряд положительных эмоций каждый раз, когда посмотритесь в зеркало.

2. УЧИТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Чрезмерная нагрузка на органы чувств приводит к снижению остроты зрения, слуха, обоняния и т.д. Особенно сильно на нервную систему действуют внешние сигналы большей силы (т.е. чересчур громкие звуки, яркие и продолжительные вспышки света и т.д.).

Множество технологических факторов существенно влияют на наши способности слушать, висеть и чувствовать.

Для того чтобы снизить отрицательное воздействие данного фактора, необходимо время от времени менять занятия. Если, например, вам приходится долго сидеть за компьютером, не превращайте это в добровольное длительное заточение. Делая небольшие перерывы каждые полчаса или час и посвящая их физической разминке или просто созерцанию пейзажа за окном, вы обеспечите своей нервной системе возможность переключения на сигналы, наиболее привычные для естественного восприятия.

3. СЛУШАЙТЕ ТИШИНУ

Люди, живущие в городах, настолько привыкли к окружающему их шуму и гаму, что практически уже и не замечают эту «музыку большого города». Но человеку временами необходимы тишина и уединение для того, чтобы отдохнуть от чрезмерного объема информации и просто прийти в себя. Найдите для себя место, где достаточно тихо, чтобы спокойно подумать (это может быть парк, аллея или читальный зал библиотеки). Постарайтесь бывать там как можно чаще и слушайте тишину.

4. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ

Душевный комфорт обуславливается не только внутренними реакциями, но и внешней обстановкой, в которой человек проводит большую часть своего времени. Чем естественнее обстановка, тем более уравновешен человек. Не случайно все большую популярность приобретают природные отделочные материалы, которые нетоксичны и не выделяют никаких вредных испарений. Отдавая предпочтение натуральному и в пище, и в одежде, и в интерьере, вы создадите дополнительный фактор, положительно влияющий на ваше психологическое состояние.

5. УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ МОТИВАМИ

Наиболее успешно справляется со стрессом тот, кто умеет управлять своим поведением. Для того чтобы овладеть этим искусством, необходимо в первую очередь научиться управлять мотивами, вызывающими те или иные реакции. Научитесь отбирать мотивы согласно личной шкале внутренних ценностей и регулировать их. Это поможет вам контролировать собственное поведение и не допускать резких эмоциональных всплесков и спадов.

Сделать неприятное приятным вполне в наших силах, достаточно только поменять собственное отношение к воспринимаемому.

Необходимо помнить также, что деление всех явлений на положительные и отрицательные весьма относительно. Наше восприятие подчас является результатом самовнушения, и мы сами можем изменить свое отношение к миру на более оптимистичное.

Литература:

1. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма– М.: Наука, 1988-176с.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989.
4. Кижаев-Смык Л.А. Психология стресса: Издат. “Наука”. Москва 1983.

Тема урока: «Рациональное питание, режим труда и отдыха».

Цели: сформировать понятие рационального питания и режима труда и отдыха; рассказать о принципах рационального питания, о роли сна, физических нагрузок и прогулках в режиме труда и отдыха**.**

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Известно, что в теле взрослого человека, весящего около 70 кг, содержится около 40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей, 0,7 кг углеводов.
Но организм - это не склад, где все заложенное хранится в неприкосновенном виде. В теле человека постоянно происходят процессы обмена, одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, и взамен нужны новые вещества, причем самого различного назначения.
Роль пищи в процессах непрерывного обновления человеческого тела в известной степени может быть охарактеризована следующими цифрами: подсчитано, к примеру, что за 70 лет жизни человек выпивает 50 т воды, съедает 2,5 т белка, 2,3 т жира, свыше Ют углеводов, почти 300 кг поваренной соли.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. Суть рационального питания составляют три основных принципа:

1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности. 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ. 3) соблюдение режима питания.

Рациональное питание – *это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно обеспечить потребность организма человека в энергии.*

Принципы рационального питания:

— питайтесь 4-5 раз в день, употребляя обильное количество бедной калориями пищи (овощи, несладкие фрукты, нежирное мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыба). Ешьте медленно, тщательно пережевывая;

— избегайте возбуждающих аппетит блюд, острых приправ, соленой и пряной пиши, мучных и кондитерских изделий, конфитюров и спиртных напитков;

— для приготовления пиши применяйте жиры растительного происхождения;

— ограничивайтесь 50-100 граммами хлеба вдень из ржаной муки, который отличается низкой калорийностью и высоким содержанием витаминов и минеральных солей;

— включайте в меню нсоднотипные блюда и употребляйте несколько видов продуктов, но в небольших количествах;

— постарайтесь полностью исключить употребление подслащенных напитков — пепси-колы, фанты, лимонада и т.п.;

С сахаром обращайтесь экономнее. О том, что сахар портит зубы, известно каждому ребенку. Но лишь немногие знают, что для переваривания сахара организм использует витамины В1 и В2. В день достаточно четырех кусков сахара, чай пить желательно вприкуску.

— ограничьте потребление соли — не более 10-12 грамм в день. Сюда входит и то количество соли, которое содержится в готовых продуктах. Если вы не можете отказаться от соли, постарайтесь заменить ее соевым соусом;

— пищи следует принимать столько, чтобы не испытывать чувство пресыщенности или голода. Чувство голода мешает нормализации веса тела;

— избегайте отдыха после приема пищи;

— старайтесь не ужинать поздно вечером, а перед сном выпейте стакан молока или кефира;

— недолгая прогулка после ужина пойдет вам на пользу;

— по крайней мере один раз в неделю контролируйте свой вес. Раз или два в неделю проводите разгрузочные дни.

Человек, выбирающий здоровый образ жизни, открывший для себя непревзойденные силы движения, однозначно говорит «нет» алкогольным напиткам, жирной пище, консервам, продуктам, прошедшим длительную кулинарную обработку и содержащим различные усилители вкуса и консерванты. Помните, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов (язвенная болезнь, хронический гастрит, колит и др.).

Современные достижения науки свидетельствуют о том, что путем изменения характера и режима питания можно положительно влиять на обмен веществ, приспособительные возможности организма и, следовательно, оказать благоприятное воздействие на темп и направленность процессов старения. Нерациональное питание и нарушения его режима — важные источники различных заболеваний. Какие заболевания могут возникнуть из-за нерационального питания? Во-первых, болезни, обусловленные дефицитом или избытком тех или иных питательных веществ в питании: алиментарная дистрофия, ожирение, витаминная недостаточность и др. Во-вторых, неправильное питание играет большую роль в развитии таких заболеваний, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, подагра, желчнокаменная болезнь, болезни печени и поджелудочной железы.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА — соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой устойчивой *работоспособностью* человека без признаков чрезмерного *утомления* в течение длительного периода.

Для безопасной и длительной работы важнейших органов человека, определяющих его активную, полноценную жизнь, большое значение имеет определенный режим, последовательность труда и отдыха.

Сердце — орган, работающий всю жизнь, казалось бы, без передышки, имеет на самом деле строгую последовательность труда и отдыха. Если распределить работу сердца на ее составные части, то окажется, что из 24 часов сердце работает только 8, а 16 — отдыхает. Если труд не сменяется вовремя отдыхом, он приводит к переутомлению организма, которое, однако, быстро проходит как только организму предоставляется отдых. Если переутомленному организму не предоставить отдыха, могут наступить болезненные изменения: вначале — обратимые, а затем — и необратимые.

Режим труда и отдыха имеет особенно большое значение при умственной работе. Нередко наблюдается, как большая умственная работа производится за счет отдыха или сна. Между тем то и другое при работе, продолжающейся в таком ритме очень длительное время, может сказаться переутомлением нервной системы. Поэтому чем более напряженная работа и чем дольше она продолжается, тем важнее соблюдение режима. При организации ежедневного и, в особенности, еженедельного отдыха необходимо подумать о том, чтобы этот отдых сочетался с пребыванием на свежем воздухе и обогащением наших клеток кислородом. Длительное кислородное голодание приводит к тяжелым мышечным изменениям сердца — и тем самым к сокращению продолжительности активной жизни.

Огромное значение для поддержания длительной активной жизни имеет сон как самый ценный и необходимый отдых. Продолжительность сна у человека колеблется в зависимости от возраста, а также в некоторой степени от индивидуальных особенностей человека. Можно воспитать в себе привычку спать больше или меньше — в каких-то пределах, — но в среднем для взрослого человека продолжительность сна составляет 6—8 часов в сутки. Для правильной, активной жизни имеет значение не только продолжительность сна человека, но и его время. Более физиологичным является ночной сон. Но если в силу своей профессии человек вынужден работать ночью, дневной сон может также полностью восстановить его силы. Важен определенный режим сна. При нарушении режима человек не получает нормального отдыха. При систематическом нарушении режима происходит переутомление нервной системы, которое нередко вызывает расстройство сна (бессонница). Последнее, в свою очередь, отражаясь на отдыхе, усугубляет болезненное состояние нервной системы. Восстановить нарушенный сон часто бывает очень трудно. Поэтому важно сохранить его, соблюдая определенный режим. В организации труда и отдыха много места должны занимать физическая культура и физический труд. Чрезвычайно полезны ежедневные занятия утренней гимнастикой с последующим обтиранием или душем.

Таким образом, правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить крепкое здоровье и высокую работоспособность на длительное время. Режим — это прежде всего разумная смена труда и отдыха, это здоровое веселье, плодотворный труд, это условия наиболее полного использования своих возможностей в работе в сочетании с наиболее приятным и веселым отдыхом — **и все это с минимальным износом организма.**

Литература:

1.В.И. Смоляр « Рациональное питание», Киев ,1991 г.

2.А.Василаки, З.Килиенко «Краткий справочник по диетическому питанию» Кишинев 1980г.

Тема урока: «Беременность и гигиена».

Цели: сформировать понятие о симптомах беременности; рассказать о сомнительных и достоверных симптомах беременности, **о важности** гигиены беременной женщины, о том, как избежать беременности.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.
Место проведения: школьный класс.
Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

СИМПТОМЫ БЕРЕМЕННОСТИ – это те изменения, которые начинает замечать у себя женщина с самых малых сроков беременности. Хотя говорить «**симптомы беременности**» - это не совсем верно. **Симптомы** могут быть у болезни, а **беременность** – это не болезнь, а нормальное физиологическое состояние женщины.

Симптомы беременности:

1. **Сомнительные (или предположительные) признаки:**

К этой категории относят те симптомы, которые могут лишь навести на мысль о возможности беременности в данном случае. Причем у некоторых женщин, ожидающих ребенка, они очень сильно выражены и появляются чуть ли не с первых недель беременности. У других не только беременность в ранние сроки, но и весь период вынашивания ребенка не характеризуется ни одним из перечисленных признаков. К ним относят:

- Тошнота. Чаще всего возникает в утренние часы и продолжается несколько часов. Иногда присоединяется рвота – тоже утром натощак или после приема пищи.
- Изменение вкуса, обоняния, пристрастий в еде и т.д. Именно сюда и следует отнести легендарную «тягу к солененькому»…
- Эмоциональная лабильность. Беременность в ранние сроки иногда сопровождается частой сменой настроений, что может неоднократно иметь место в течение даже одного дня.

2. **Достоверные симптомы беременности:**

Выраженность их у каждой беременной различная. Но все же они могут встречаться и при других различных заболеваниях и состояниях вне беременности.

- Прекращение менструации («задержка»). Отсутствие очередных месячных у женщин детородного периода (18-45 лет) даёт основание предположить наступление беременности. Задержка менструации на 10 дней может рассматриваться как относительно надежный признак беременности при условии регулярного ранее менструального цикла.
- Изменения молочных желез, которые чаще всего начинаются в сроке 8-12 недель. Они увеличиваются в размере, становятся более чувствительными (нагрубание молочных желез), усиливается пигментация (окраска) сосков и околососковых кружков.
- Пигментация (потемнение) срединной линии живота, больших половых губ, внутренней поверхности бедер, а иногда и лобных бугров, надбровных дуг, подбородка и скул.
- Расстройство мочеиспускания. Чаще всего это учащенное мочеиспускание, которое появляется уже на ранних сроках.
- Увеличение размеров матки. Сначала неприметное даже самой женщине, а затем – явный факт для всех окружающих. Каждому сроку беременности соответствует определенный размер матки.
- Повышение температуры тела. Высокая температура может сопровождать беременность, поскольку в этот период происходит изменение гормонального фона женщины и ускоряются обменные процессы.
- Положительные лабораторные пробы и тесты на беременность.

Гигиена беременной женщины.

В период беременности важное значение играет соблюдение правил гигиены. Основные правила гигиены, направленные на сохранение и укрепление здоровья женщины и будущего малыша, а также подготовку ее организма к нормальному течению родов, послеродового периода, к лактации и грудному вскармливанию, включают такие основные пункты здорового образа жизни как: сон, питание, уход за телом, правильные одежда и обувь, спорт и гимнастика, половая жизнь, отказ от вредных привычек и т.д.

Беременность не является болезнью, но в этот период в организме женщины происходят значительные изменения, которые требуют коррекции привычного образа жизни и гигиенического режима. Беременная женщина и развивающийся в ее утробе плод, чрезвычайно чувствительны к воздействию разного рода неблагоприятных факторов. Общий режим при благоприятном течении беременности в ранние сроки не требует особых изменений. Здоровые беременные выполняют свою обычную работу. Тем не менее, их освобождают от ночных изменений, тяжелой физической работы, а также от работы, связанной с вредными условиями производства (вибрацией, пребыванием на высоте, высокими температурами и т.п.). Для беременных очень важным является правильный режим сна, продолжительность которого должна составлять не менее 8 ч в сутки.

Особое внимание следует уделять рациональному питанию во время беременности, так как в этот период происходит перестройка обменных процессов, направленных на создание благоприятных условий для развития плода и поддержание организма матери. Рациональное питание наряду с другими факторами является одним из важных условий благоприятного течения и окончания беременности и родов, нормального развития плода и новорожденного.

Особое внимание следует уделять общему уходу за телом. Важно следить за состоянием и ухаживать за кожей, держать в чистоте наружные половые органы, обратить внимание на состояние молочных желез, очень большое значение имеет уход за зубами и полость рта. Одежда и обувь беременной должна быть максимально удобной, не должна стеснять и стягивать. Предпочтительны изделия из натуральных тканей.

Всем беременным в зависимости от срока беременности рекомендуется выполнять комплекс физических упражнений, которые действуют на сосудистый и мышечный тонус, оказывая содействие нормальному течению беременности и родов. Необходимо следить чтобы занятия гимнастикой не вызывали чрезмерную усталость. Рекомендуется в любое время года совершать прогулки, а также использовать другие возможности длительного пребывания на свежем воздухе. Следует помнить, что половые отношения не рекомендуются при угрозе прерывания беременности, при нормальном течении беременности половая жизнь существенно не ограничивается. Во время беременности желательно полностью отказаться от вредных привычек. Нельзя употреблять алкоголь, курить, поскольку это отрицательно влияет на плод. Беременная должна избегать контакта с больными острыми инфекционными заболеваниями, так как это может послужить причиной внутриутробного инфицирования плода, а иногда и его гибель.

Вакцинация женщины желательна до начала беременности. Некоторые вакцины содержащие живые вирусы могут спровоцировать заболевание плода. При возникновении различных инфекционных (бактериальных) заболеваний антибиотики принимаются только в случае, когда все другие меры неэффективны. В период беременности необходимо регулярное посещение врача. Наблюдение беременности врачом специалистом помогает избежать возникновения многих осложнений беременности.

Чтобы избежать беременности, надо:

1. Вести половую жизнь только после овуляции, определяя ее дату с помощью графика ректальной температуры.

2. Задерживать овуляцию с помощью пилюль, самого современного и самого эффективного средства.

3. Вводить в матку небольшой аппарат из гибких искусственных материалов, называемый спиралью (применяется у уже рожавших женщин).

4. Вводить во влагалище резиновый колпачок с эластичным кольцом (диафрагму), который при одновременном использовании противозачаточного (спермицидного) крема препятствует попаданию сперматозоидов в полость матки.

5. Надевать презерватив на мужской половой член.

6. Предотвращать попадание сперматозоидов в половые пути женщины путем быстрого вывода пениса из влагалища в момент семяизвержения. Этот метод не рекомендуется вследствие его низкой эффективности.

Литература:

1. Дуда И.В., Дуда В.П., Клиническое акушерство. Минск, 1998.г.
2. КретоваН.Е. Смирнова Л.М. Акушерство и гинекология. М., 1993г.
3. Савельева Г.М. Справочник по акушерству и гинекологии. М., 1992г.

Тема урока: «Факторы риска и осложнения беременности».

Цели: сформировать понятия «беременность» рассказать о основных критических периодах беременности; изучить факторы риска при беременности; рассмотреть и изучить осложнения которые могут возникать при беременности.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Беременность – это удивительный, но все-таки сложный период в жизни женщины. Однако существуют способы, с помощью которых мы можем сократить влияние риска и осложнений во время беременности. Когда мы чувствуем связанные с беременностью факторы риска, нам нужно сделать необходимые шаги для того, чтобы избежать их всеми возможными способами. Нам необходимо помнить, что невежество не всегда бывает счастьем.

Во время беременности на плод могут действовать различные вредные факторы, которые могут привести к печальным последствиям. Во время беременности существуют **«критические периоды»**, во время которых действие вредных факторов особенно опасно.

1. **Зародышевый критический период.**
   Это период до 7 дня беременности. Действие вредных факторов в это время может привести к выкидышу.
2. **Период закладки органов – 3 – 6 неделя беременности.**
   В это время и по 3-4 месяц беременности действие серьёзных вредных факторов может привести к выкидышу или отклонениям в развитии плода (например, порок сердца).
3. Действия вредных факторов на сроке **5 месяцев** может привести к большим или малым отклонениям в развитии плода.
4. Действия вредных факторов на сроке **7 месяцев** может привести к малым отклонениям в развитии плода или функциональным нарушениям.

Факторы риска, которых нужно остерегаться во время беременности.

Во время беременности женщинам рекомендуется не принимать какие-либо лекарства, даже от высокой температуры или головной боли, не посоветовавшись со своим врачом.

Данная предосторожность необходима, поскольку употребление некоторых лекарств, как известно, приводило к врожденным порокам и другим осложнениям, связанных с беременностью.

Беременные женщины, употребляющие алкоголь или наркотики, более восприимчивы к факторам риска, связанных с беременностью, таким как: низкий вес, преждевременное рождение ребенка, который может также пострадать от некоторых врожденных пороков. Беременным женщинам с болезнями сердца, легких или печени, вероятно, подвергнутся осложнениям во время беременности из-за плохого состояния здоровья. Те женщины, которые страдают гипотиреозом и эпилепсией, возможнее всего, подвержены осложнениям, связанные с беременностью.

Болезни, передающиеся половым путем и инфекции мочевых путей – это возможный риск, связанный с беременностью, которые могут вызвать осложнения. Инфекцию мочевых путей нужно рассматривать не иначе как риск преждевременных родов, а также риск рождения ребенка с небольшим весом. Женщинам, у которых есть генетические пороки или тем женщинам, которые уже рожали детей с генетическими или врожденными пороками, рекомендуется обратиться за генетической консультацией. Девочки подросткового возраста, ниже 15 лет и женщины возраста, более 35 лет, наиболее подвержены осложнениям во время беременности.

Инфекции и болезни, вызванные вирусом и бактериями, подвергание ядовитым веществам и радиации – это факторы, которые могут неблагоприятно повлиять на нормальное развитие зародыша. Неправильный режим питания во время беременности, малокровие, резус-фактор и многоплодная беременность могут увеличить возможность появления осложнений во время беременности. Беременная женщина не должна подвергаться стрессу и беспокойству, что позволит уменьшить риск возникновения осложнений во время беременности. Они должны поддерживать идеальную массу тела и регулярно питаться правильной пищей. Они могут извлечь пользу от регулярных пеших прогулок, выполнения физических упражнений, рекомендованных гинекологом и т.д. Как говорят, занятия медитацией и йогой улучшает здоровье как умственное, так и физическое. Занятия также помогают беременным женщинам расслабиться.

Можно избегать большинства осложнений во время беременности, если матери заботятся о ведении здорового образа жизни, например, неупотребление алкоголя/наркотиков и кофеина. Большинство рисков можно избежать, если пара заранее запланировала беременность, впоследствии это поможет им подготовиться и принять роды. Они могут создать атмосферу, которая будет способствовать надлежащему развитию зародыша, а также гарантировать счастливую, здоровую беременность. Меры предосторожности могут занять долгое время, чтобы убедиться, что во время беременности и родов не будет никаких осложнений. Беременность – это причина для огромной радости, но временами осложнения, связанные с беременностью, могут обескуражить вас. Вы можете избежать факторов риска и проблем, связанных с беременностью, получив надлежащую информацию об осложнениях во время беременности.

Осложнения при беременности.

Давление при беременности.

Давление при беременности нужно регулярно измерять. Измерять артериальное давление лучше дома, пока давление при беременности нормальное – каждую неделю. Если давление при беременности начинает колебаться, особенно в сторону повышения – измерять давление надо каждый день.

***Хронический гастрит при беременности*.**

Хронический гастрит - заболевание, вызванное воспалительными изменениями слизистой оболочки желудка и нарушениями выработки соляной кислоты. У 75% женщин, страдающих хроническим гастритом, заболевание обостряется во время беременности.

Резус конфликт при беременности

Резус конфликт при беременности может возникнуть во время беременности, если резус-фактор матери не совпадает с резус-фактором плода. В случае, когда носителем положительного резус-фактора является малыш, вероятность возникновения резус конфликта при беременности гораздо выше, чем при обратной ситуации, и последствия его куда более серьезны.

Изжога при беременности

На разных сроках беременности от изжоги страдают три из четырех беременных женщин. Причем изжога при беременности может появиться даже в том случае, если раньше ее никогда не было! Откуда же берется изжога при беременности?

Беременность и храп

Храп при беременности связан с повышением массы тела и давлением увеличенной матки на легкие и косвенно - на трахею. Кроме того, окружность шеи оказалась у беременных женщин в среднем на 1 см больше, чем у небеременных.

Запоры при беременности

При беременности гормоны, размягчающие связки, оказывают расслабляющее действие также и на мышцы кишечника, в результате чего ему становится труднее избавляться от своего содержимого. Так же Во время беременности, особенно со второй половины, кишечник сдавливается увеличивающейся маткой, что приводит к появлению запоров...

Боли в животе при беременности

Боли в животе при беременности всегда страшат женщину. Именно поэтому беременные женщины должны находиться под постоянным наблюдением акушера-гинеколога, который сможет объяснить происхождение таких болей и в случае необходимости принять меры для их устранения.

Цистит при беременности

Под циститом подразумевается воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Чаще всего цистит вызывается присутствием той или иной инфекции. Снижение устойчивости организма к заболеванию происходит и по физиологическим причинам, например, цистит при беременности встречается значительно чаще.

Перенашивание беременности

Перенашивание беременности является проблемой, представляющей большой научный и практический интерес в акушерстве. Актуальность проблемы перенашивания беременности, объясняется большим числом осложнений в родах, высокой перинатальной смертностью...

Беременность и простуда

Лечить простуду во время беременности нужно очень осмотрительно, чтобы не навредить ребенку! В идеале будущей мамочке лучше бы вовсе не болеть, но избежать простуды и гриппа во время беременности в холодный сезон редко кому удается...

Замершая беременность, беременность после замершей беременности

Замершая беременность - один из видов патологии беременности. Замершая беременность проявляется в остановке развития плода, чаще всего в первом триместре. Часто случается, что замершую беременность диагностируют не сразу.

Анемия при беременности

Наиболее частым осложнением беременности является недостаток железа в составе крови. Возникновение анемии во время беременности объясняется высокой потребностью в железе, потеря гемоглобина матери составляет 240 мг из расчета 0,8 мг в сутки. Железо также необходимо

для выработки дополнительного гемоглобина на нужды плода, на построение плаценты, на накопление в мышцах матки...

Узкий таз.

Аномалии костного таза относятся к числу наиболее частых причин нарушения нормального течения родов. Несмотря на то, что в последнее время грубые деформации таза и высокие степени его сужения встречаются редко, проблема узкого таза не потеряла своей актуальности и сегодня. Осложнения в родах возникают, когда головка плода больше, чем тазовое кольцо...

Обвитие пуповиной

Предрасполагающими факторами обвития пуповины считается внутриутробная гипоксия плода (нехватка кислорода), частые мамины стрессы, что приводит к чрезмерной подвижности малыша. Наличие же многоводия у женщины дает ему возможность выполнять больший объем движений. Ребенок способен не только «запутывать», но и самостоятельно «распутывать» петли пуповины...

Предлежание плаценты

Предлежанием плаценты называют прикрепление ее какой-либо частью или полностью в области нижнего сегмента матки и отношение ее к внутреннему зеву. Частота предлежаний плаценты составляет 0,5-0,8%. Из-за предлежания плаценты кровотечение во время беременности встречается в 34% случаев, во время родов - в 66%...

Внематочная беременность.

Внематочная беременность - это беременность, возникающая и развивающаяся вне полости матки. При внематочной беременности яйцеклетка имплантируется в маточных трубах, реже на яичнике, иногда в брюшной полости. Несвоевременное определение внематочной беременности и неоперативное медицинское вмешательство может привести к смерти женщины...

Нарушение сна во время беременности

Достаточно часто у женщин наблюдается нарушение сна во время беременности. Прежде всего, необходимо понять, что бессонница – не болезнь, а симптом, внешнее проявление каких-то процессов, протекающих в нашем организме.Чем больше срок – тем больше потенциальных причин для бессонницы...

Гестоз

Одно из самых частых осложнений второй половины беременности. Самый ранний признак гестоза - появление отеков. В первую очередь отекают ноги, кисти рук.Вы можете заметить симпом "кольца", когда пальцы рук отекают настолько, что с трудом можно снять кольцо с руки...

Лишний вес.

Прибавка в весе существенно увеличивает риск повышенного кровяного давления, диабета и гибели плода при повторной беременности.

Безусловно, на нас все время действуют какие-то вредные факторы и риски, но при правильном образе жизни и соблюдении всех рекомендаций врача любые риски снижаются до минимума.

Литература:

1. Бодяжина В.И. Семенченко И.Б. Акушерство. М, 2003 г. Р-на-Д;
2. Дуда И.В., Дуда В.П., Клиническое акушерство. Минск, 1998.г.
3. КретоваН.Е. Смирнова Л.М. Акушерство и гинекология. М., 1993г.
4. Савельева Г.М. Справочник по акушерству и гинекологии. М., 1992г.

Тема урока: «Этикет вчера и сегодня».

Цели: сформировать понятия «этикет», рассказать об истории этикета; изучить виды этикета.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Понятия «хорошего» и «плохого» достаточно субъективны. Кто-то желая выразить доброе отношение, похлопает вас по плечу или по колену, а вас это оскорбит; мужчина бросится расцеловывать руку даме, а она сочтет это непристойным. Вот тут и нужны общепринятые, установленные обществом и сложившиеся исторически определенные правила. Такой свод поведения называют **ЭТИКЕТОМ.**

Многие воспринимают правила поведения как что-то навязчивое или осложняющее нашу жизнь. Напротив, зная как правильно себя вести в разных ситуациях, в разных заведениях и с разными людьми вы становитесь уверенными в себе, ведь вы никогда не поставите себя или окружающих в неловкую ситуацию.

По тому, как человек ведет себя в повседневной жизни, легко определить степень его воспитанности. Благоприятное впечатление можно произвести своим внешним видов, манерой говорить, умением поддерживать разговор, вести себя за столом, корректным поведением по отношению к старшим, к коллегам по работе, к прохожим на улице, к соседям по дому. О мужчине часто судят по его отношению к женщине. Говорят, что вежливость – это «сумма маленьких жертв», приносимых нами людям, с которыми мы общаемся. Спокойный, выдержанный, корректный, уравновешенный, опрятный человек – разве это не тот, с кем хочется общаться, кого хочется видеть в качестве партнера по бизнесу или спутника жизни? Недаром говорят, что этикет – это роскошь вчера, необходимость сегодня и единственное условие для выживания завтра.

Понятие этикета, как свода правил поведения уходит корнями в глубь веков. Еще в XVIII веке приходившим в королевский дворец на придворные балы вручали небольшие карточки (этикетки), на которых были написаны требования, которым должны были следовать гости. Отсюда и свод правил поведения стал называться этикетом. А вот первым практическим руководством по этикету для русской молодежи был сборник

«Юности первое зерцало», в котором были включены, например, такие правила:

- не стоять в шляпе перед родителями,
- идти на шаг позади них,
- не перебивать и не прекословить,
- не высовываться в окно всем телом,
- отбросить вредные привычки: сопеть, чавкать, чесаться, говорить сквозь зубы, плеваться.

Этот сборник воспитывал идеального дворянина, который должен был «владеть русской грамотой, знать иностранные языки, искусство «шпажной битвы», быть «красоглаголевым», уметь вести «добрый разговор»; оспаривать чужое мнение «учтиво, благочинно, вежливо, не перебивая других», быть смелым, отважным; важнейшими качествами считались трудолюбие и послушание – не отцу, а государю».

В настоящее время существует несколько видов этикета:

- повседневный этикет – совокупность правил, традиций и обычаев, соблюдаемых людьми при общении друг с другом;
- придворный (дворцовый) этикет – строго регламентированный порядок и формы обхождения, установленные при дворах монархов (с учетом национальных особенностей);
- дипломатический этикет – правило поведения дипломатов, других официальных лиц при контактах на различных дипломатических приемах, визитах, переговорах;
- воинский этикет – свод общепринятых в армии правил, норм и манеры поведения военнослужащих как на службе, так и вне ее.

Правилам этикета действительно можно научиться, при этом акцент можно сделать как на получении знаний о «технике» этикета (внешней стороне поведения), так и на усвоении его моральных норм. В современной европейской культуре обучение этикету чаще всего ограничивается усвоением примитивных формулировок типа: «Нужно делать так, потому что по-другому неприлично». Многие справочники по этикету как раз и позволяют познакомиться с такими формулировками. Но нужно помнить о том, что на протяжении одного и того же дня человек меняет множество ролей: он бывает начальником и подчиненным, водителем и пешеходом, мужем и отцом, братом и сыном, продавцом и покупателем. Каждая из этих ролей предполагает свой тип поведения, и каждый раз человек оценивает ситуацию и выбирает стиль поведения. Знание этикета позволяет сделать этот процесс гораздо легче.

Литература:

1. Курочкина И. Н. Этикет для детей и взрослых: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Мирзоян А. Мир этикета: Энциклопедия. Урал Л.Т.Д., 2001.
3. Хороший тон: Сборник правил и советов на все случаи жизни, общественной и семейной. Репринтное издание. М.: Советский писатель, 1991..
4. Энджел Д. Ф. Этикет. – М.: Цитадель-Триада, 2000.

Задания для контрольных и самостоятельных работ (2 часа).

Вопросы для контрольных и самостоятельных работ выбираются учителем независимо. В любом порядке и в любом количестве из представленного перечня.

1. Дать характеристику формам общения между людьми.
2. Что такое уважение?
3. Дать определение браку и семье.
4. Виды брака. Типы семьи.
5. Рассказать о правах и обязанностях родителей и детей.
6. Что такое супружеская совместимость и в чем она выражается? Ее значение.
7. Какую семью называют молодой? Проблемы, возникающие в ней.
8. Каково влияние семейного климата на ребенка?
9. Какие типы проблем возникают в семье? Способы их решения?
10. Каковы причины подросткового алкоголизма? Последствия.
11. Назовите основные этапы профилактики алкоголизма.
12. Перечислить и охарактеризовать факторы, способствующие формированию женского алкоголизма.
13. Объяснить причины и вред курения в подростковом возрасте. Какое влияние оказывает никотин на организм подростка?
14. Рассказать о болезнях подростка – курильщика, о опасных последствиях курения для организма девушки.
15. Какие методы борьбы с никотиноманией вы знаете?
16. Раскрыть понятия: «наркотик» и «наркомания».
17. Назовите причины злоупотребления наркотиками?
18. Назовите признаки и симптомы возможного употребления наркотиков подростком.
19. Каковы опасности ранних интимных контактов? В чем заключается теорией телегонии?
20. Назовите наиболее часто встречающиеся симптомы при заражении ЗППП и пути защиты от них.
21. Раскрыть понятия что такое СПИД и ВИЧ, как ВИЧ переходит в стадию СПИДа, сколько существует видов вирусов ВИЧ?
22. Назвать пути передачи ВИЧ и СПИДа, а также их симптомы.
23. Каковы пути предотвращения распространения ВИЧ?
24. Назвать десять привычек здорового образа жизни. В чем заключается репродуктивное здоровье женщины?
25. Назвать цели здорового образа жизни. Рассказать о составляющих хорошего здоровья.
26. Дать определение понятие стресса. Раскрыть причины стресса и способы его преодоления.
27. Что такое рациональное питание и режим труда и отдыха?
28. Назвать симптомы беременности. Как избежать нежелательной беременности?
29. Назовите факторы риска при беременности.
30. Дайте характеристику основным осложнениям, возникающим при беременности.

Тема урока: «Манеры поведения».

Цели: сформировать понятия «манеры», рассказать о хороших и плохих манерах.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Хорошие манеры.

Манеры - это своеобразные единицы поведения, которыми пользуются все без исключения, постепенно, манеры становятся привычками, и человек не видит себя со стороны и не может оценивать свое поведение и манеры, а между тем они могут быть хорошими и плохими. Исходя из того, какие манеры у человека, можно сделать вывод о его культурном уровне и образовании.

С самого детства нас учат хорошим манерам, то есть поведению, которое несет позитив, культуру и представляет нас в выгодном свете. Плохие манеры - признак неуважения к людям, свидетельство эгоизма, если вы хотите наладить с людьми контакт и при этом ведете себя не подобающим образом, можете не думать о продолжении общения, люди редко хорошо реагируют на плохие манеры и не умение себя вести.

Существует целая наука, которая изучает манеры и все вопросы, связанные с ними, существует также и свод общепринятых правил и манер поведения в обществе. Конечно, вы поняли, что речь идет об этике и этикете. Знание и соблюдение всех правил само по себе является хорошей манерой.

К хорошим манерам относится: соблюдение правил культурного общения, вежливость, учтивость, пунктуальность, точность, выказывание уважения и благодарности другим людям. Придержать дверь перед выходящим человеком, пропустить даму вперед перед входом, зайти в лифт первым, а после этого пригласить даму, подав ей руку - все это хорошие манеры.

Список можно продолжить и далее: при выходе из транспорта, подать выходящей женщине руку, чтобы помочь ей выйти, при входе в транспорт открыть дверь и

пропустить даму вперед. Уступить место в транспорте пожилому человеку - тоже хорошая манера.

Человек, который следует всем правилам поведения и обладает хорошим манерами, всегда чист, аккуратен, опрятен, приветлив и вежлив, он умеет выслушать собеседника и поддержать разговор, умеет делать комплименты и умеет их принимать. Во время разговора мужчины не держат руки в карманах и не скрещивают их на груди, женщин в таких случаях обычно спасает сумочка, которую они держат в руках.

Если вы находитесь в помещении и туда вошел новый или незнакомый человек - необходимо встать, также нужно встать и при прощании с выходящим человеком. Если человек знает, что такое хорошие манеры, в его кармане или сумочке всегда найдется носовой платок, причем чистый.

К плохим манерам, или как еще принято говорить - моветон, относятся следующие поступки: ковыряние пальцем в носу, в зубах, ногтях. Сидя за столом женщина не должна доставать пудреницу и припудривать нос, для этого необходимо выйти. Моветон - перебить собеседника, не поздороваться или сделать вид, что вы никого не замечаете, не поблагодарить хозяев за угощение, уйти не попрощавшись, чавкать и причмокивать за столом. Неумение обращаться со столовыми приборами также моветон, в цивилизованном обществе человек, который изо всех сил «пилит» антрекот вилкой, держа ее в правой руке, вызывает неодобрение и усмешку, которую, конечно же, культурные люди сдерживают внутри себя, также их воспитание не позволит сделать вам замечание в такой ситуации. Акцентировать внимание на том, что кто-то чихнул и желать ему при этом здоровья, согласно этикету также моветон.

Хорошие манеры - это умение владеть собой и руководить своим поведением, это своеобразная вторая натура, корни которой родом из детства. Если ребенка с малых лет приучили здороваться, пропускать старших вперед, мыть руки и чистить зубы, то к взрослой жизни это станет уже привычным способом поведения. Приучая детей к хорошим манерам, мы строим будущую культуру и культурное общество.

Литература:

1. Курочкина И. Н. Этикет для детей и взрослых: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Мирзоян А. Мир этикета: Энциклопедия. Урал Л.Т.Д., 2001.

Тема урока: «Культура речи».

Цели: сформировать понятия «культура речи», «речевой этикет»; изучить свойства речевого этикета.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Культура человека наиболее ярко и непосредственно проявляется в его речи. Первое представление о человеке, как правило, формируется на основании впечатления, которое возникает от речевой манеры собеседника. Высокая **культура речи** - это умение правильно, точно и выразительно передать свои мысли средствами языка. Она заключается также в умении найти наиболее доходчивое и наиболее уместное, подходящее для каждого конкретного случая средство для выражения своей мысли.

Культура речи — распространённое в советской и российской лингвистике XX века понятие, объединяющее владение языковой нормой устного и письменного языка, а также «умение использовать выразительные языковые средства в разных условиях общения».

Культура речи обязывает человека придерживаться некоторых обязательных норм и правил, среди которых важнейшими являются:

а) **содержательность** - продуманность и предельная информативность выражений; истинное красноречие состоит в том, чтобы сказать все, что нужно, но не более того;

б) **логичность** - обоснованность, непротиворечивость и последовательность изложения, в котором все ведущие положения взаимосвязаны и подчинены единой мысли; логика - фундамент убеждения и доказательства;

в) **доказательность** - достоверность, понятность и обоснованность доводов, которые должны наглядно показать собеседнику, что все, о чем говорится, существует в реальной действительности и носит объективный характер;

г) **убедительность** - способность убедить собеседника и добиться того, чтобы это убеждение прочно укоренилось в его сознании; в этих целях следует учитывать психологическую характеристику собеседника, иллюстрировать свои положения яркими примерами;

д) **ясность** - каждое выражение должно быть четким и ясным; слишком быстрая речь трудно воспринимается, слишком медленная - вызывает раздражение; тусклая и невыразительная речь способна погубить самые глубокие мысли;

е) **понятность** - пользование словами и терминами, понятными собеседнику; не следует злоупотреблять иностранными и редко употребляемыми словами и выражениями; недопустимо употребление вульгарных слов и жаргонных выражений.

Речевой этикет

Если **этикет** как установившийся в обществе свод правил регулирует наше поведение в соответствии с социальными требованиями, то **речевой этикет** можно определить как регулирующие правила речевого поведения. Это широкая зона единиц языка и речи, которая словесно выражает этикет поведения, дает нам в руки те языковые богатства, которые накопились в каждом обществе для выражения неконфликтного, "нормального" отношения к людям, а это значит - отношения доброжелательного.

С другой стороны, этикет регулирует сложный выбор наиболее подходящего, наиболее уместного средства именно данным человеком, для его конкретного адресата, в данном конкретном случае, в данной ситуации и обстановке общения. В одном случае получается текст: *Тань, а Тань, сбегаем в кино!*, а в другом: *Уважаемая Татьяна Сергеевна, разрешите пригласить вас на новый фильм.* Кто-то выберет и пошлет кому-то: *Привет!*, а по отношению к другому это окажется невозможным; один человек может сказать: *Позвольте откланяться!*, а другому это совсем не свойственно. Мы каждый день и по многу раз употребляем выражения речевого этикета, обращаемся к людям, приветствуем их, прощаемся, благодарим, извиняемся, поздравляем с праздником, желаем успехов и т.д. и т.п. Мы сочувствуем и соболезнуем, одобряем и делаем комплимент, мы что-то советуем, кого-то приглашаем, о чем-то просим - и все это так, что учитываем и официальную или неофициальную обстановку общения, и свои собственные роли относительно ролей собеседника, и конкретную ситуацию общения, и национальные привычки и обычаи.

Таким образом, **этикет** и **речевой этикет** - это принятые в том или ином обществе, кругу людей правила, нормы поведения, в том числе и речевого поведения (в соответствии с распределением социальных ролей в официальной и неофициальной обстановке общения), которые, с одной стороны, регулируют, а с другой стороны, обнаруживают, показывают отношения членов общества по таким примерно линиям: свой - чужой, вышестоящий - нижестоящий, старший - младший, далекий - близкий, знакомый - незнакомый и даже приятный - неприятный. Вот пришел в кружок паренек, говорит своим приятелям: *Здорово, парни!* В данном случае он избрал такие знаки речевого поведения, которые ставят его наравне с другими, демонстрируют грубовато-фамильярную тональность общения, так свойственную подросткам, эти знаки говорят окружающим: "Я свой, близкий". Руководителю же кружка, даже и молодому, он не может сказать: *Здорово, парень,* поскольку в этом случае будут нарушены нормы ролевых отношений - ведь старшему по положению надо отдать знаки внимания, соответствующие старшинству.

"Волшебная сила" речевого этикета в том, что он отражает особый уровень информации, которой мы обмениваемся в общении.

Речевой этикет реализуется в ситуации непосредственного общения, когда "здесь" (в точке встречи) и "сейчас" (в момент встречи) "я" и "ты" открыто обмениваются "поглаживаниями". Именно поэтому выражения речевого этикета задевают нас лично (радует "исполнение" и огорчает "неисполнение" по отношению к нам). *Благодарю вас!* - во фразе, в ее структуре, грамматике, семантике отражены "я" и "ты", фраза равна доброму поступку "здесь" и "сейчас". А передаваемая информация носит социальный характер типа "я тебя замечаю, уважаю, вступаю с тобой в контакт, желаю тебе добра..." Недаром выражения речевого этикета по своему происхождению означают доброжелательство: *здравствуйте* - будьте здоровы, то же и *поздравляю; благодарю* – благо дарю (за вашу услугу); *извините* - признаю свою вину и прошу простить; *спасибо* - спаси бог (за добрые дела) и т.д.

"Волшебство" речевого этикета и в том, что он действительно открывает двери к нашим человеческим взаимодействиям. Попробуйте-ка сказать, например, в транспорте: *Подвиньтесь!* Ваш адресат скорее истолкует это как грубое требование и будет вправе не выполнить действие: с какой стати вы приписываете себе роль требующего "начальника", а ему отводите роль подчиненного?! Ведь требуют-то вышестоящие! А добавьте волшебное *пожалуйста* - и императивная форма уже выражает просьбу, и только просьбу, достаточно уважительную, направленную к равному партнеру.

Действенная сила речевого этикета в его особых социальных и лингвистических свойствах. Первое из них - требования общества, неотвратимость исполнения этикетных норм. Иначе говоря, если хочешь быть членом своей среды, общности, в том числе и национальной, исполняй то, что от тебя ожидают (в соответствии, конечно, с социальными ролями, положением в официальной или неофициальной обстановке, личными отношениями и т.д.). **Второе свойство**: речевой этикет - социальные "поглаживания", он для нас комфортен, желанен, приятен, его все хотят "получать", значит, надо его и "отдавать". **Третье свойство** - произнесение формулы речевого этикета представляет собой речевое действие, здесь "слово есть дело", и, сказав *Спасибо!*, я тем самым совершаю дело благодарности, дело это, как мы знаем, достаточно важное. **Четвертое свойство** - в языковой структуре стереотипов речевого этикета заложены "я" говорящего лица и "ты" адресата, в некоторых случаях открыто (*Я приветствую вас!*), в других - завуалировано (*Привет!*). Но как бы, то, ни было, здесь всегда взаимодействуют "я" и "ты", сошедшиеся "здесь" и "сейчас".

Будем помнить: "Слово, как сказал поэт, полководец человечьей силы. Могущество его беспредельно. Оно и лечит, и наносит смертельные раны, яростных врагов делает верными друзьями или дружбу превращает в ненависть и навсегда разлучает людей. И, видимо, потому с древних времен мудрецы призывают умело обращаться с этим грозным оружием"

Литература:

1. Мирзоян А. Мир этикета: Энциклопедия. Урал Л.Т.Д., 2001.
2. Хороший тон: Сборник правил и советов на все случаи жизни, общественной и семейной. Репринтное издание. М.: Советский писатель, 1991..
3. Энджел Д. Ф. Этикет. – М.: Цитадель-Триада, 2000.

Тема урока: «Приветствие и представление».

Цели: рассказать о правилах приветствия; изучить правила знакомства и представления.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Воспитанным человеком, утверждает народная мудрость, считается тот человек, который умеет найти свое место среди людей и не услышит в свой адрес: "подвинься".

Порой от нашего поведения, от нашего умения вести себя в обществе, правильно общаться и т.д. может зависеть не только наша безопасность и благополучие, но и наша жизнь.

ПРАВИЛА ПРИВЕТСТВИЯ

Международный этикет приветствий, как правило, одинаков: в разной форме разными способами желать друг другу доброго дня, утра или вечера, здоровья, трудовых успехов, добра и благополучия.

Формулу приветствия выбирайте ту, что наиболее подходит к данной ситуации. В приветствии постарайтесь выразить свою доброжелательность и симпатию. Слова произносите четко, не спешите. Не поленитесь улыбнуться человеку или людям, к которым вы обращаетесь. Первым здоровается мужчина с женщиной, более молодой - со
старшим, проходящий - со стоящим на месте. Первой здоровается женщина, идущая в обществе мужчин, с женщиной, идущей в одиночестве или с другой женщиной.

Приветствие (как и прощание) обычно сопровождается жестами: рукопожатием, поднятием руки, кивком головы, поклоном. Рукопожатие - традиционный, символический жест. Смысл древнего обычая подавать правую руку для приветствия - показать, что в ней нет оружия. В наше время без рукопожатия можно обойтись (особенно если часто приходится вступать в контакт). Но если эта форма приветствия вам нравится, помните: рукопожатие не должно быть ни излишне крепким (особенно с женщиной), ни безжизненным. Подавайте руку свободным и уверенным жестом. Рукопожатие должно быть коротким. Если, войдя в комнату, где находится несколько человек, вы хотите обменяться рукопожатием с одним человеком, этикетом предполагается обязательно протянуть руку и всем остальным. При встрече на улице женщина, здороваясь, может не снимать перчатку (варежку снимают все), мужчина обязательно должен это сделать.

Когда мужчину представляют женщине, она первой предлагает ему руку. Более пожилые люди тоже в этом имеют приоритет. Приветствовать знакомых, сидя за столиком в ресторане или кафе, можно только кивком головы. Старшим по возрасту и женщинам кланяются, слегка наклоняясь и привстав с кресла. Если вы находитесь в обществе дамы, то привставать не надо.

Нарушением этикета считаются шумные приветствия. Не привлекайте внимания всех присутствующих к вашему появлению и приветствию. Приветствие является приличным и вполне допустимым способом вступить в разговор или завязать знакомство.

ПРАВИЛА ЗНАКОМСТВА И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Младших по возрасту представляют или, при необходимости, они сами представляются старшим. То же при очевидной разнице в общественных положениях: младший представляется старшему. Женщина, вне зависимости от возраста и положения, никогда не представляется мужчине первой. Из последнего правила могут быть исключения, например если эта женщина - студентка, а мужчина - почетный профессор.

Когда вы кого-либо знакомите или знакомят вас, постарайтесь смотреть собеседнику в лицо. И улыбнитесь. Знакомство, начатое с доброжелательной улыбки, наверняка будет иметь для вас положительное продолжение.

Первым подает руку человек, которому представили другого. Женщина протягивает руку мужчине, старший - младшему (не забудьте, если вы уже знакомы, то это делается наоборот). Лицо, которое только что представили, приветливо и спокойно ждет, когда можно будет наконец ответить взаимным пожатием руки. Когда представляют мужчину, он должен встать. Дама встает лишь в случае знакомства с гораздо более старшей женщиной или с весьма почтенным во всех отношениях мужчиной.

В обществе (в гостях, в театре) знакомит людей друг с другом хозяйка (хозяин) дома или организатор мероприятия. Трудности знакомства возникают, если один из приглашенных приходит с опозданием. Ни в коем случае не здоровайтесь в первую очередь со своими друзьями, старыми знакомыми, оставляя без внимания всех остальных. Хозяин дома представит вас всем сразу и усадит на свободное место. Опоздавший может потом сам познакомиться с ближайшими соседями по столу. Если вы пришли с женой, то, как правило, вас должна представить жена, а не вы ее. Она также первой здоровается с хозяйкой и хозяином. Если возникла необходимость быть представленным, а вокруг нет никого, кто мог бы вам в этом помочь, то следует просто подать руку и четко назвать себя. Своих жену, мужа, дочь, сына представляем словами: "моя жена", "мой сын".

Знакомство с матерью и отцом - исключение из этого правила: родителям представляют знакомых, но не наоборот. Представляя человека, следует четко произносить его имя и фамилию. Среди ровесников вполне допустимо при знакомстве называть только имя. Не говорите, представляя вашего спутника или спутницу: "Это мой друг". Такое подчеркивание личных отношений может обидеть остальных. Просто назовите имя.

Заучить правила этикета наизусть, конечно, можно, но без постоянного применения их на практике они станут только лишним грузом для вашей памяти. Знания, умения и привычка - вот три ступени восхождения к настоящей воспитанности.

Литература:

1. Акишина А.А., Формановский Н.И Русский речевой этикет ., М 1978
2. Матвеев В., Панов А. В мире вежливости М., 1976
3. Георг Инце. Уверенное поведение и хорошие манеры./ Перевод с немецкого. - М., 2002.

Тема урока: «Как вести себя в общественных местах, школе…».

Цели: рассказать о правилах поведения детей и подростков в общественных местах; изучить правила поведения учащихся в школе.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правила поведения детей и подростков в общественных местах.

1. Дети и подростки (до 16 лет), находясь в школе и на улице, в государственных учреждениях, в городском транспорте, самолете, в магазинах, кинотеатре, музее, выставочном зале, парке отдыха, лагерях обязаны:

1.1. Строго соблюдать правила поведения учащихся в школе, правила уличного движения, правила внутреннего распорядка государственных учреждений, установленных для посетителей, выполнять требования администрации, обслуживающего персонала..

1.2. Бережно относиться к муниципальной и частной собственности (не пачкать стены в подъездах, лифты, лестничные клетки, не устраивать игры в подъездах, соблюдать чистоту на улицах, во дворе, подъезде, проявлять доброе отношение к животным).

1.3. Соблюдать правила этикета: вести себя так, чтобы не доставлять неудобства и неприятностей окружающим, быть вежливым со старшими, внимательным, предусмотрительным к лицам преклонного возраста, к маленьким детям, уступать им место в общественном транспорте, при необходимости, оказать помощь.

2. Детям и подросткам запрещается:

2.1. Нарушать тишину и покой граждан с 23-00 часов до 7-00 часов.

2.2. Умышленно причинять легкие телесные повреждения или наносить побои.

2.3. Курить в общественных помещениях (школах, училищах, на их территории, в библиотеках, магазинах, в подъездах жилых домов, в общественном транспорте)

2.4. Выбрасывать какие – либо предметы с балконов многоэтажных зданий, из окон домов и транспорта.

2.5. Употреблять наркотические средства без назначения врача в общественных, в служебных и подсобных помещениях.

2.6. Сбрасывать мусор и другие отходы в не установленных местах.

2.7. Ломать кустарники и деревья.

2.8. Торговать несовершеннолетним спиртными напитками, сигаретами.

2.9.Несовершеннолетним (до 16 лет) находиться на улице без присмотра взрослых в зимнее время не позднее 21-00, в летнее время – не позднее 22-00 часов.

3. За административное нарушение, совершённое несовершеннолетними до 16 летнего возраста работниками милиции составляется протокол на родителей (или лиц их заменяющих) и направляется на рассмотрение комиссии по делам несовершеннолетних для принятия мер административного воздействия.

Правила поведения учащихся в школе:

I. Внешний вид учащихся

1. Учащийся обязан являться в школу опрятно (чисто, аккуратно, не пестро) одетым, обязан иметь и переодевать в школе сменную обувь. Уличная и сменная обувь должна быть чистой.

2. Учащийся в школе должен быть аккуратно и не вызывающе причесан (не допускается стрижка под «ноль», под «панка» и т.п.), иметь чистый носовой платок.

3. Учащийся должен следить за чистотой тела, рук, зубов, носа, не разрешается произносить бранные и нецензурные слова и выражения.

4. При разговоре со старшими учащийся должен встать. Руки в карманах держать нельзя. Переход в свободный режим общения допускается с разрешения учителя.

5. В торжественных случаях одежда учащихся должна соответствовать моменту. Мальчики и юноши должны быть в светлых рубашках, темных костюмах, темных полуботинках, для юношей старше 14 лет обязателен галстук. Девочки и девушки должны быть в темных строгого покроя костюмах и светлых блузках, яркие и вызывающего вида украшения и косметика запрещены. Обувь – туфли на небольшом каблуке, в тон костюму.

6. На уроках физической культуры, хореографии, технологии, ОБЖ одежда и обувь учащихся регламентируется специальными приказами директора.

7. Учащимся категорически запрещено курение.

За нарушение п.п. 1-6 учащиеся могут быть направлены домой для приведения себя в порядок, за нарушение п.7 учащиеся вызываются в учебную часть для принятия решения.

II. Приход учащихся в школу.

1 При входе в школу учащиеся здороваются с дежурным администратором, учителем, товарищами, вытирают ноги, переобувают обувь и сдают верхнюю одежду и сменную обувь в гардероб (обувь учащиеся хранят в специальных сумках – мешках)

2 В раздевалке учащиеся ведут себя тихо, раздеваются быстро, не задерживаясь, игры и возня в раздевалке запрещены, посещение раздевалки в течение учебного дня допускается только в присутствии дежурного.

3 Внешний вид учащегося оценивает при выходе из раздевалки дежурный учитель или администратор и предъявляет к учащимся требования в соответствии с п.1 (1-6) настоящих правил.

4 Все учащиеся обязаны быть в учебных кабинетах не позднее, чем за пять минут до начала занятий.

5 Опоздавшие учащиеся регистрируются дежурным администратором или учителем, получают запись об опоздании в дневник.

6 Учащимся категорически запрещено приносить в школу вещи, не имеющие отношения к занятиям.

7 За нарушение п.п. 1-2, 4 классный руководитель применяет к учащемуся следующие меры воздействия: уведомление родителей; вызов родителей в школу; направление на беседу с психологом или социальным педагогом школы;

III. Требования к учащимся на уроке

1.Учащиеся до звонка должны приготовить все необходимое к уроку.

2.Учащиеся со звонком должны немедленно занять свои места за учебными столами.

3.При входе учителя учащиеся встают.

4.Перед началом урока дежурные подают учителю список учащихся, отсутствующих на данном уроке.

5.Опоздавшие ученики допускаются на урок с разрешения заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

6.Учитель начинает урок только при наличии всего необходимого для нормальной учебной работы - мел, чистая доска, тряпка тщательно вымыта и отжата. Класс должен быть чисто убран и проветрен. Дежурные по классу обеспечивают такую готовность к каждому уроку.

7.Ничего лишнего на учебном столе не должно быть у учащегося. Перечень необходимого на каждом уроке и в определенные моменты урока (например, на самостоятельной работе) определяется учителем.

8.При вызове для ответа учащийся должен встать и выйти к доске. Дневник он обязан передать учителю для выставления оценки.

9.В некоторых случаях возможен ответ ученика с места, как стоя, так и сидя. Порядок ответа с места определяет учитель.

10.Учащиеся, желающие отвечать или спросить у учителя, обязаны поднять руку. Каким – либо другим способом пытаться обратить на себя внимание учителя нельзя.

11.Отвечая, учащийся стоит у доски лицом к классу или при ответе с места лицом к учителю. Отвечая, учащийся говорит громко, внятно, не спеша. Пишет на доске аккуратно, разборчиво. При ответе с использованием плаката, карты, схемы и т.п. стоит вполоборота к классу, показывая указкой то, что необходимо, правой или левой рукой, в зависимости от расположения наглядного материала.

12.Во время урока, сидя за учебным столом, учащийся обязан следить за осанкой, постановкой ног, наклоном головы. Учащийся обязан выполнять распоряжения учителя относительно правильной осанки.

13.Учащиеся по окончании урока встают и по распоряжению учителя выходят из класса спокойно.

14.Подсказки и списывание на уроках категорически воспрещаются.

15.В классе ведется журнал успеваемости. Ответственный за журнал обязан его представлять учителю в начале урока и забирать по окончании урока и носить его между уроками. По окончании учебных занятий ответственный сдает журнал в учебную часть. Ответственный отвечает за сохранность журнала во время учебных занятий. Всем остальным учащимся брать журнал, смотреть оценки категорически запрещается.

16. Нарушение настоящих правил учащимися во время урока фиксируются учителем в дневниках нарушителей.

Литература:

1.Московский городской исполнительный комитет, 1983 г. N 947

Тема урока: «Как вести себя в ресторане».

Цели: рассказать и научить этикету в ресторане.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Как и театр, ресторан начинается с вешалки. К сожалению, нашим гражданам приходится об этом напоминать. Не торопитесь сами сесть за столик, даже если видите свободные места. Лучше всего дождаться метрдотеля, чтобы избежать недоразумений.

Кстати, а как обращаться к официанту? "Девушка", "гарсон", "официант" неприемлемы. Поэтому, если по какой-либо причине официант не представился (хотя должен это сделать), не стесняйтесь спросить его имя сами.

Немало странных манипуляций проделывают иногда гости с салфеткой. А назначение этого предмета просто: салфетку разворачивают и кладут на колени. Мужчине позволительно оставить её справа от себя. Во время еды салфеткой можно вытирать кончики пальцев. И ни в коем случае не снимать ею губную помаду!

Заказ блюд начинают с холодных закусок. Количество роли не играет, но есть надо в определённом порядке: натуральные овощи - рыбные деликатесы - мясная гастрономия. Если за столом находится компания, то закуска раскладывается с общего блюда на закусочную тарелку. Это та тарелка, которая обязательно стоит перед каждым уже в начале обеда.

Слева находится пирожковая тарелка. На неё кладётся кусочек хлеба, который берут руками, а не вилкой! - и во время еды отламывают по маленькому кусочку. Целый ломоть в руке держать не следует.

Ели же вам должны подать закуску в отдельной посуде, то официант сам уберёт ненужную тарелку. Кстати, в зависимости от заказа официант досервирует стол нужными предметами или уберёт лишнее.

Первое блюдо может подаваться в отдельной посуде, установленной на подстановочной

тарелке. Не следует складывать на эту тарелку косточки и прочие кусочки из супа, которые пришлись не по вкусу. Лучше их оставить на краю своей посуды или попросить у официанта отдельную тарелочку.

Часто женщины не стесняются заняться своей внешностью прямо во время обеда. Не надо этого делать! Если вы почувствовали какой-то беспорядок, пройдите в туалетную комнату. По окончании обеда женщине позволительно лишь взглянуть на себя в зеркальце.

Вторые блюда вызывают немного больше вопросов. И один из них: "Какими приборами пользоваться в первую очередь, если, согласно правилам, их лежит несколько?" Допустим, вы не сумели всего запомнить на схемах, которые даются в литературе (так редко представляется случай проверить себя). Есть подсказка: вы никогда не попадёте впросак, если сначала возьмёте предметы, лежащие в отдалении от края тарелки.

В той же литературе по сервировке указывают, что рубленые блюда едят без помощи ножа. Некоторые понимают это так, что нож следует оставить, а вилку переложить из левой руки в правую. Но на самом деле ножом в этом случае не режут, а помогают подправлять кусочки.

А когда на столе и рыба, и мясо, с чего начинать? Правило категорично: с рыбы. Кое-кто не знает, как "культурно" есть цыплёнка или рыбу, и поэтому не рискуют заказывать их. Напрасно. Всё не так сложно. Рыбу не режут, но ножом помогают отделять косточки. А у цыплёнка, напротив, всё мясо, насколько возможно, обрезается ножом, после чего косточки можно взять рукой и обглодать. Официант должен принести тарелку с подкисленной водой, чтобы вымыть руки.

За вторым следует десерты и горячие напитки. Сахар, если нет щипчиков, можно брать руками или ложкой. Лимон кладут специальной вилочкой, выдавливают из него сок, и остатки выкладывают на блюдце.

Издавна соблюдается определённое соответствие между напитками и подаваемыми блюдами. Так, к мясу лучше заказывать красные сухие (подогретые) вина, к рыбе - белые сухие (комнатной температуры), к десерту - десертные сладкие, к кофе - коньяк, ну а к фруктам - шампанское. Курить во время обеда нежелательно, даже если очень хочется. Ведь дым мешает и собственным ощущениям, и соседям.

И ещё вопрос, который некоторым людям представляется особо деликатным. Это чаевые. Во всём мире к ним относятся спокойно. Однако "давать или не давать", клиент должен решать только сам. Официант обязан подать ему счёт (с загнутым уголком итога, так как возможно, что хозяин обеда не желает обнародовать сумму) и отсчитать сдачу, а уже клиент забирает её или, наоборот, даёт понять, что оставляет деньги.

Литература:

1. Матвеев В., Панов А. В мире вежливости М., 1976

2. Георг Инце. Уверенное поведение и хорошие манеры./ Перевод с немецкого. - М., 2002.

Тема урока: «Как вести себя в библиотеке».

Цели: рассказать и научить правилам поведения в библиотеке.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Обычно человек ведет себя в библиотеке чересчур активно и шумно, что, безусловно, создает для него не самый лучший имидж. Чаще всего неправильное поведение связано вовсе не с дурным характером человека, а просто с незнанием элементарных правил поведения в общественных местах, а в частности, в библиотеке.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БИБЛИОТЕКЕ:

1. При входе в библиотеку, соблюдайте тишину.

2. Бережно относитесь к книгам и другим произведениям печати, полученным из фонда библиотеки.

3. Возвращайте книги в установленные сроки, в опрятном виде. В случае необходимости ремонтируют (подклеивают, подчищают).

4. Не выносите из помещения библиотеки документы, не записанные в читательские формуляры.

5. Не делайте в книгах никаких пометок, подчеркиваний, не загибайте страниц.

6. Тщательно осмотрите книгу при получении и в случае обнаружения каких-либо дефектов сообщите об этом библиотекарю, который обязан сделать на них соответствующие пометки.

7. Ущерб, причиненный библиотеке, компенсируется в размере, установленном, Положением о библиотеке.

Следующее поведение запрещено:

1. Участие или попытка принять участие в какой-либо деятельности, которая нарушает федеральный, штатный или городской уголовный законодательный акт или постановление.
2. Участие в сексуальных действиях.
3. Нахождение под влиянием любого запрещённого вещества или спиртных напитков, вызывающих интоксикацию.
4. Владение, продажа, распространение или употребление каких-либо алкогольных напитков, за исключением случаев, когда Вы принимаете участие в библиотечном мероприятии, на котором употребление спиртных напитков было заранее разрешено.
5. Использование библиотечных ресурсов для обеспечения доступа, распространения или печати конституционно незащищённых речей, любые нарушения авторских прав или нарушения “Правил электронного доступа к информации”. За выполнение этого правила отвечает пользователь или, в случае несовершеннолетнего ребёнка, совместную ответственность несут пользователь и его родитель или опекун.
6. Громкое, отвлекающее других поведение, наносящее ущерб или небезопасные действия или поведение, которое в значительной степени мешает другим людям пользоваться библиотекой или мешает сотрудникам выполнять их обязанности(*радио, плэйерами, сотовыми телефонами…)*
7. Угрожать или причинять беспокойство (включая причинение беспокойства на сексуальной почве) или причинять физический ущерб лично или любым другим способом.
8. Курение или другое употребление табака в зданиях библиотеки.
9. Разрушение, причинение ущерба или порча библиотечных помещений, материалов, оборудования, программного обеспечения или применение их таким образом, который может привести к травме.
10. Нельзя приводить в библиотеку животных, кроме случая, когда на это получено разрешение от уполномоченного сотрудника библиотеки; исключение составляют собаки-поводыри.
11. Отказ выполнять указания сотрудника библиотеки.
12. Просить, ходатайствовать или распространять печатные материалы, а также вербовать сторонников в политических, благотворительных или религиозных целях внутри здания библиотеки или делать это на принадлежащей библиотеке территории таким образом, который препятствует или затрудняет доступ в библиотеку.
13. Пользоваться библиотечной карточкой другого человека.
14. В библиотеке просматривать порнографию в Интернете.
15. Вмешиваться в то, как другие люди пользуются библиотечными компьютерами, например, следить за тем, что они просматривают, или получать информацию с экрана компьютера другого пользователя.
16. Делать чрезмерное количество распечаток.
17. Использовать библиотеку в качестве места дня сна.
18. Оставлять детей (в возрасте до 18 лет) без надзора или присмотра взрослых где-либо на территории библиотеки, если могут возникнуть проблемы, связанные с безопасностью, благополучием, нарушением спокойствия или поведением. Родители и опекуны несут ответственность за своих несовершеннолетних детей, когда дети находятся в зданиях библиотеки или на территории, принадлежащей библиотеке.
19. Заходить в здание библиотеки без обуви или без рубашки.
20. Доставлять неприятности другим людям из-за того, что от Вас плохо пахнет.

Литература:

1.Свод правил поведения в центральной московской библиотеке, 2003г.

Тема урока: «Как вести себя на улице».

Цели: изучить и научить правилам поведения на улице.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правила поведения на улице.

Улица, наравне с другими общественными местами, играет очень большую роль в нашей жизни и быту, а, следовательно, и предъявляет высокие требования к воспитанному человеку.

Перед выходом из дома проверьте свои карманы – не забыли ли Вы чего-нибудь, чтобы потом не пришлось возвращаться. Обязательно посмотрите, как Вы причесаны, а если Вы носите головной убор, то проверьте, как он надет.

Обувь должна всегда быть вычищена, а брюки – выглажены. Перчатки надевают дома, так как одеваться и поправлять на улице одежду неприлично. Для того чтобы завязать шнурки на обуви или надеть плащ на улице, отходят в сторону. Неприлично набрасывать на плечи пиджак и пальто. Когда на улице тепло, то плащ или куртку можно нести на руке.

Во избежание несчастных случаев следует соблюдать правила дорожного движения, так как большинство несчастных случаев возникает по вине пешеходов.

Помимо правил уличного движения, следует соблюдать и некоторые другие правила, которые основаны на нормах поведения и целесообразности. В нашей стране, как и в большинстве стран, движение правостороннее. По возможности следует избегать движения против общего потока. Встречных следует обходить с правой стороны.

Даже при очень большом скоплении народа не стоит пробивать себе дорогу локтями и толкаться, а надо вежливо попросить пропустить. Если видите, как кто-то торопится, надо уступить дорогу.

Особое внимание следует уделять инвалидам, маленьким детям, родителям с детьми, пожилым людям. Но и они, в свою очередь, должны считаться с пешеходами и быть с ними вежливыми.

Если дорога, по которой Вы идете, узкая, то отступают от правил и предоставляют более удобную часть дороги тем, кто имеет привилегии. Мужчина, когда это необходимо сходит с тротуара. Если, проходя мимо, нужно повернуться, то делают это, повернувшись лицом к встречному. В том случае, когда Вы шагнули одновременно в одну сторону, нужно остановиться и дать пройти встречному.

Сумку, пакет, портфель носят в правой руке, дабы не мешать прохожим. Мужчина идет по правую руку от женщины, которая несет дамскую сумочку в левой руке. Воспитанный человек всегда поможет пожилому человеку или женщине нести тяжелые вещи.

Зонт всегда надо держать в вертикальном положении. Раскрытый зонтик несут над головой, при этом, контролируя ситуацию и следя, чтобы вода не стекала на прохожих. Если под зонтом идут двое, то его несет мужчина или младший по возрасту (если спутник не слишком высокий). При встрече с другими зонт поднимаю или отклоняют в другую сторону.

Идя в ряд по несколько человек, нужно считаться с шириной тротуара. На узком тротуаре следует идти вдвоем, третий идет сзади. Пропускать встречного должен мужчина (когда идет с женщиной) или младший по возрасту, отступая назад.

Самое удобное и безопасное место на тротуаре предоставляют женщине или пожилому. Мужчина идет у дороги. Если с мужчиной идет пожилая женщина и молодая, то пожилая идет посередине, а если женщины одного возраста, то посередине идет мужчина.

В наше время ходить под руку считается несколько старомодным. На людных и узких улочках это очень затрудняет движение. Только на скользких участках дороги мужчина может предложить пожилому человеку или женщине свою помощь, поддержав за локоть. В малолюдных местах женщина может опереться на руку своего спутника. Не принято ходить шеренгой, мешая при этом прохожим.

В случае, когда Вы назначили свидание на улице, то на него следует прийти, особенно в плохую погоду, с точностью до одной минуты. На работу, собрание, на лекцию, в театр, на концерт и т.д. приходят точно в срок. Это правило касается и женщин и мужчин. Только очень невоспитанный человек может заставлять себя ждать, особенно пожилого человека или женщину. Если Вам все же пришлось ждать на улице, то не стоит просто стоять, лучше всего походить взад-вперед.

Когда встречаете знакомого, не стоит разговаривать с ним посреди тротуара, отойдите в сторону, дабы не мешать другим. При встрече с человеком старше Вас или женщиной не останавливайтесь, а попросите разрешения проводить их. Если парень хочет поговорить с девушкой, то после приветствия следует приостановиться, давая понять о своем намерении.

Даже очень близкого знакомого не останавливают, если он торопится. Нельзя также прерывать остановившего Вас человека. Следует извиниться и объяснить, что Вы торопитесь.

Когда Вы идите со спутником и встречаете знакомого, с которым хотите обменяться несколькими фразами, не забудьте извиниться перед спутником. Тот, поздоровавшись, идет дальше или ждет немного поодаль. Мужчина не должен оставлять свою спутницу одну. Останавливаясь поговорить со своим знакомым, он обязан представить его спутнице.

Если в незнакомом месте Вам нужно узнать дорогу, то нужно обязательно сказать при этом «простите», «извините» и т.д. и за тем поблагодарить за помощь. Если с подобным вопросом обратились к вам, то не стоит безучастно проходить мимо или говорить: «Откуда я знаю?». Если Вы действительно ничем не можете помочь, то нужно вежливо ответить: «К сожалению, ни чем не могу помочь».

Все люди, особенно молодые, должны помогать инвалидам, старикам, детям переходить дорогу, входить или выходить из транспорта и т.д. Невежливо рассматривать прохожих, смеясь над их внешним видом. Любопытство всегда неприлично.

Зеркала в витринах магазинов не используют для того, чтобы приводить себя в порядок. На улице не пьют, не свистят. Не стоит громко разговаривать, смеяться, ссорится. Хозяин собаки обязан следить за тем, чтобы она не мешала прохожим.

На улице не едят. Если Вы не можете зайти в кафе или столовую, сверните в уединенное место: аллею сквера или парка. Курят на улице в укромном месте.

Весь мусор выбрасывают только в предназначенные для этого мусорные ящики.

Приводить себя в порядок можно только в уединенном месте. На улице также действуют и другие правила. Все что неприлично вообще - неприлично и на улице.

Литература:

1. Хороший тон: Сборник правил и советов на все случаи жизни, общественной и семейной. Репринтное издание. М.: Советский писатель, 1991..
2. Энджел Д. Ф. Этикет. – М.: Цитадель-Триада, 2000.

Тема урока: «Как вести себя в общественном транспорте».

Цели: изучить и научить правилам поведения в общественном транспорте.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правила поведения в общественном транспорте.

Все многообразие средств передвижения, называемых получившим в наши дни негативное значение выражением «общественный транспорт», можно условно разделить на две большие группы: 1). внутригородской транспорт (автобусы, троллейбусы, трамваи, такси, метро); 2) транспорт дальнего следования (самолеты, поезда, теплоходы).

Входя в салон автобуса, трамвая, троллейбуса или вагон метро, вам нет необходимости приветствовать всех пассажиров, находящихся там. Поздороваться можно лишь со знакомыми или теми, кого вы уже неоднократно встречали в поездках по городу. При этом во время приветствия последних достаточно лишь слегка наклонить голову и улыбнуться. Однако, если человек не желает отвечать на приветствие, лучше всего не настаивать и при следующей встрече можно также не приветствовать попутчика.

При входе в городской транспорт первыми пропускают женщин, детей, пожилых людей и тех, кто занимает более высокое общественное положение (если уж вам посчастливилось встретить их в салоне переполненного автобуса или троллейбуса). При этом можно помочь им зайти в салон, предварительно спросив на то разрешения. При выходе из транспорта первыми должны выходить мужчины и те, кто младше. Правила хорошего тона предписывают мужчинам помогать выходить из салона автобуса или троллейбуса женщинам и тем, кто нуждается в такой помощи. Подчиненному вовсе не обязательно подавать руку и помогать выходить из транспорта своему начальнику или тому, кто занимает более высокое социальное положение, если только это не женщина.

Сидячие места в городском транспорте должны занимать пожилые люди, инвалиды, дети и женщины. Мужчины могут сесть лишь на свободные места только в том случае, если окружающие его попутчики выразили на то свое согласие. Поэтому, прежде чем занять

свободное сидячее место, мужчина должен в вежливей форме спросить на то разрешения у пассажиров, находящихся рядом с ним. При этом громко кричать на весь салон, предлагая каждому попутчику занять свободное место, также не стоит. Женщины могут уступить место мужчине в том случае, если он - инвалид или глубокий старик.

Уступающий свое место не должен вскакивать, молча намекая стоящей рядом бабушке или инвалиду на то, что он может занять его место. В таких случаях следует говорить: «Пожалуйста» или «Разрешите предложить вам сесть». В ответ Человек, которому уступили место, должен произнести слова благодарности.

Пожалуй, каждый, кому приходится часто ездить в общественном транспорте, хоть раз оказывался в ситуации, когда кто-либо из обидевшихся пассажиров, которому не уступили место, начинал распекать сидящих (особенно если это молодые люди) обвинять их в неуважении к старшему поколению и пр. Нужно сказать, что подобное поведение, согласно этикету, также считается грубостью. В таких случаях необходимо вежливо обратиться к сидящим с просьбой уступить место.

Нередко в городском транспорте можно увидеть людей, читающих газету или книгу. Неприличным это не считается. Ведь в наш век бешеных скоростей человек должен успевать так много сделать. Вот и совмещают некоторые приятное с полезным: чтение увлекательного детектива с поездкой на городском транспорте. Однако, если вы читаете газету и вам при этом не удалось занять свободное сидячее место, следите за тем, чтобы не мешать попутчикам. Не нужно громко переворачивать страницы или класть книгу на спину впереди стоящего или на голову перед вами сидящего.

В том случае, если по пути на работу в общественном транспорте вы встретили своего знакомого и пожелали обсудить последние новости своей насыщенной событиями жизни, нет нужды делать это слишком громко, так, чтобы ваши «секреты» стали достоянием окружающих вас людей. Разговаривать в транспорте следует негромко и при этом лучше всего отказаться от обсуждения вопросов, связанных с личной жизнью.

Литература:

1.Гусейнов А.А., Апресян Р.Г. Этика: Учебник, М.,1999 .

2. Э.В. Арова «Будьте добры»., М. 1998

Тема урока: «Как вести себя на природе».

Цели: рассказать и научить правилам поведения на природе.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правила поведения на природе.

Пилите на дрова только сухостой – мертвые деревья. Это легко определить по наличию зеленых листьев. Даже если на самом верху есть хоть одна зеленая ветка – поищите другое дерево. Живое все равно плохо будет гореть, это правило вроде все знают. Но не все, к сожалению, грамотно заваливают деревья: старайтесь спилить его так, чтобы оно не раздавило десяток других, молодых и еще живых.

Берите с собой на группу хотя бы один большой плотный пластиковый мешок. Во время похода всегда есть вещи, которые не удалось уничтожить в костре. Довезите его до ближайшей цивилизованной помойки или контейнера! Особенно это касается пластиковых, стеклянных бутылок, железных банок, баллончиков из-под репеллента и газа, тюбиков из-под клея...

Не ставьте палатки близко к муравейникам и на муравьиных тропах. Муравьи расчистили не для нас сосновую стоянку и не виноваты, что люди сюда пришли. Они не меняют своих маршрутов, и в результате сотнями гибнут от человеческих ног, потому что очень часто их тропа совпадает с нашей.

Не вбивайте гвозди в живые деревья, что бы что-то повесить, натянуть и т.п. Можно завязать на деревьях веревку (но не проволоку или стальной трос). Только не забудьте ее потом отвязать!

Не устраивайте в сухую погоду «пионерских» костров под деревьями. Достаточно подпалить одну ветку большой сосны, под которой вы расположились, и вы устроите верховой пожар, потушить который не сможете никогда, так как он распространяется очень быстро. В результате вам придется спешно ретироваться, а по вашей милости сгорят десятки гектаров леса, вместе с мелким зверьем. Хорошо еще, если вам самим удастся спастись.

Всегда заливайте костер! Если, конечно, с неба не льет, как из ведра. Не затаптывайте, не раскидывайте угли.

Не бросайте в лесу окурки. И в воду с лодки не бросайте! Окурок ядовит, что уже плохо. Кроме того, он долго плавает, и в стремнине его может зажевать какая-нибудь рыба, что ни ей, ни тому,

кто ее потом выловит, радости не принесет. Возьмите за правило складывать куда-нибудь свои окурки и фантики от конфет, чтобы сжечь на стоянке.

Туалет. Хотя в этом ничего вредного для природы нет, отойдите хотя бы метров на десять от тропы – это не так уж сложно. Туалетная бумага быстро истлевает от влаги, и не наносит вреда окружающей среде, так что желательно пользоваться ею, а не газетами.

Не возите в лес стеклянную тару! Если у вас нет уверенности, что вы честно повезете ее обратно до ближайшего контейнера. Возите воду, например, в любимых металлических флягах, которые потом с собой же и увезете. Стекло лучше вообще не брать. И уж тем более - не бить! Сами же потом и наступите. Или ваши дети.

Не оставляйте на стоянках плоды покорения природы: старые кеды, дырявые тенты, сломанные стрингера, копченые штаны…Особенно часто все «неликвиды» принято утилизировать на последней стоянке маршрута. Сожгите ненужные вещи и остатки закопайте, а лучше - довезите до ближайшего контейнера, тем более если это резиновые и пластиковые изделия. Коптить в небо жженой синтетикой – самый неправильный вариант утилизации отходов.

Не оставляйте остатки еды. Оболочки от продуктов питания уже ясно, куда девать, сами продукты, особенно если это крупы, тушенка, сухари и т.п. просто высыпьте под дерево. Как только вы уйдете, благодарные зверьки и птицы все съедят, а что останется – с дождями уйдет в землю. Можно остатки крупяных изделий выкинуть в воду.

Что делать, если встретилась бобровая плотина? Не разбирайте ее без большой необходимости – это бессмысленное занятие. Если есть возможность и силы перевалить или обнести – лучше сделать это. Но если уж пришлось разорить бобриные труды, не огорчайтесь – зверьки все очень быстро отстроят заново.

Не трогайте змей. И тогда они вас тоже не будут трогать. Ни одна змея, никогда первая не нападет на человека. Глядите под ноги и избегайте мест, где змеи любят греться - старые вырубки, разрушенные избы и колодцы, уступы на скалах, пни на полянках. Уступи дорогу!

Не расписывайте скалы и камни. Это неприлично, хотя исторически оправданно – попытка пометить территорию. Если не можете оставить своего следа в истории другим способом, тогда уж лучше займитесь чем-нибудь другим. Нарубите дров к ужину или помойте посуду.

Не ставьте сетей. Еды у вас достаточно. А недостаточно – наловите рыбу спиннингом, в честном бою. Не умеете – значит, грибы собирайте… Или дома сидите. А кивать на то, что местные, мол, ловят – неуместно.

Не берите в лес магнитофоны. Дайте отдохнуть себе и другим. Кроме того, вы забываете о зверях и птицах, которые просто с ума сходят от этого, имея более чувствительные уши. Или хотя бы вспомните, как выбрасываются на берег киты от техногенных звуков – может, хоть это заставит вас оставить музыкальный ящик дома.

Не рубите хвою под палатки. Сейчас большой выбор ковриков. Каждый год вы выкидываете на помойку по елке. Да плюс еще одна, в конце славного пути. Кажется, вполне достаточно…

Литература:

1.Энджел Д. Ф. Этикет. – М.: Цитадель-Триада, 2000.
2. Э.В. Арова «Будьте добры»., М. 1998

Тема урока: «Как вести себя за столом, в гостях».

Цели: изучить и научить правилам поведения за столом и в гостях.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Немного истории…

Когда французы основали свою первую колонию в Северной Америке, французский губернатор пригласил на званый ужин двух вождей индейского племени ирокезов. Он считал, что после такого обеда ему будет легче уговорить вождей отдать задешево обширные степи, где индейцы издавна охотились на оленей и бизонов.

Зная благородную доверчивость индейцев, еще не успевших распознать лицемерие и жестокость завоевателей, адъютант губернатора, злобный и хитрый бездельник, решил посмешить таких же, как он, приятелей и поиздеваться над гостями. На их глазах он густо намазал горчицей кусок хлеба и сделал вид, что с наслаждением проглотил его. Индейцы подумали, что это любимая пища белых, и намазали горчицей свой хлеб. Но от первого же кусочка у них захватило дыхание, на газах выступили слезы. Однако ирокезы ничем не выдали своего отвращения и мужественно доели свой хлеб.

Они не хотели обидеть хозяина отказом от предложенного угощения. Так "дикие" индейцы дали урок вежливости и выдержки "культурному" подлецу.

Как вести себя за столом

1. Когда ешь, не откусывай сразу больших кусков - это некрасиво.

2. Не разговаривай с полным ртом. Если тебе задали вопрос, сначала проглоти пищу, а потом ответь.

3. Во время еды не прихлебывай громко, не дуй на слишком горячее блюдо, не стучи ложкой по тарелке. Старайся есть беззвучно.

4. Мясо отрезай небольшими кусочками. Когда съешь один кусок, отрежь следующий. Не нарезай на кусочки всю порцию сразу: от
этого твоя тарелка будет выглядеть неряшливо, а еда быстро остынет.

5. Жареную или вареную птицу надо брать с тарелки вилкой, отрезая небольшими кусочками, а когда отрезать будет уже трудно, можно взять пальцами косточку и обглодать.

6. Косточки из рыбы тоже можно вынимать вилкой и пальцами. Но пальцы при этом не облизывают, а вытирают салфеткой.

7. Гарнир - овощи, картошку, макароны – набирай на вилку с помощью корочки хлеба.

8. Не ешь ложкой то, что отлично можно есть вилкой.

9. Не ешь с ножа - это некрасиво, да и легко можно порезать рот.

10. Рыбу, сырники, котлету, заливное, яичницу ножом резать не надо - их легко разломить вилкой.

11. Когда пользуешься ножом, держи его в правой руке, а вилку - в левой. Не перекладывай их из руки в руку, пока не съешь все блюдо.

12. Косточки от компота не выплевывай прямо на блюдце. Поднеси ложку ко рту, выплюнь на нее косточку и положи на блюдце.

13. Если тебе нужно что-нибудь достать, не тянись через весь стол, а вежливо попроси передать.

14. Из общего блюда бери крайний кусок, не выбирая. Ведь взяв кусок получше, ты оставляешь соседу кусок похуже, а это невежливо.

15. Не подбирай хлебом остатки соуса с тарелки. Не допивай прямо с блюдца сок от компота.

16. Окончив еду, ложку не облизывай. Грязные нож и вилку на стол не клади.

17. Не ставь без разрешения свою грязную тарелку на грязную тарелку соседа без его разрешения и не отодвигай свою грязную посуду. в его сторону.

18. Когда пьешь чай, не оставляй чайную ложку в стакане - он может опрокинуться. Размешав сахар, положи ложку на блюдце.

19. Не сиди боком к столу или положив ногу на ногу - это некрасиво и невежливо.

20. За едой не читай, - это не только невежливо по отношению к окружающим (мол, книжка тебе интереснее, чем они), но и вредно.

21. Не катай шариков из хлеба, не кроши его зря, доедай все корки (они, кстати, полезнее мякиша). Помни всегда, сколько людей трудилось, чтобы вырастить и убрать урожай и

испечь хлеб. Не забывай также, что для миллионов ребят на земле крошка хлеба еще драгоценность!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОСТЯХ

Придя в гости, не нужно стараться здороваться за руку с каждым из присутствующих. Здороваться обязательно с хозяином и хозяйкой дома, а остальным достаточно только поклониться. Не торопитесь сесть, подождите, пока вас пригласят, или когда хозяин и хозяйка сядут сами.
Не следует пристально разглядывать мебель, картины, другие предметы, находящиеся в комнате. При разговоре с человеком, не являющимся близким другом или родственником, неприлично дотрагиваться до собеседника, класть ему (ей) руки на колени или плечо с целью привлечь внимание.

Когда в помещение входит женщина, мужчины, если они сидят, должны встать. Кроме того, входя в комнату или выходя из нее, не следует идти впереди женщины. Мужчина проходит впереди женщины лишь в исключительных случаях: если на пути встречается какое-либо препятствие, то мужчина должен преодолеть его первым, а затем помочь пройти женщине.
Если приходится подниматься по лестнице, то мужчина должен идти позади женщины на одну-две ступеньки ниже, а спускаться - впереди нее.

Невежливо поворачиваться спиной к собеседнику, а также к кому-либо другому, стоящему поблизости.
Если вам не предлагают сигарету, нельзя просить ее у собеседника. Сами, в свою очередь, следуйте такому правилу - прежде чем закурить, предложите это сделать своему собеседнику.

Не следует отказываться спеть, сыграть на инструменте или рассказать что-нибудь, если вас просят и если вы действительно можете это сделать.
Не смотрите часто на часы, находясь в гостях. Если действительно необходимо уйти до того, как начнут расходится другие гости, это следует сделать незаметно для окружающих, предварительно извинившись перед хозяевами дома.
Нетактично злоупотреблять гостеприимством хозяев своим слишком долгим пребыванием.

Литература:
1.Академия Вежливых Наук профессора Бонуса/ Сост. Хаткина Н. Б., Хаткина М. А. – Д.: Сталкер, 1997.
2.Маслюни Н. Просим к столу. Рига, 1985.

Тема урока: «Сервировка».

Цели: изучить классические правила сервировки; рассказать о столовых приборах.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Успех праздничного обеда или ужина во многом зависит от умения красиво и правильно оформить стол, создать максимальные удобства для всех присутствующих. А скучное слово «сервировка» может означать процесс творческий и приятный, и целью своей иметь не пустить пыль в глаза гостям, а сделать жизнь красивой в лучшем смысле этого слова, а семейные праздничные обеды превратить в особенное удовольствие.

Классические правила

Общее правило расстановки посуды очень простое – тарелки и приборы должны ставиться в той последовательности, в которой будут подаваться блюда. Например, на тарелку для горячего ставится тарелка для закусок. Тарелочку для хлеба также нужно поставить слева.

Вилки и ножи располагаются тем дальше от тарелки, чем быстрее они понадобятся. Т.е. вилка для салата окажется самой крайней, а для горячего – последней возле тарелки. Десертные приборы кладутся сверху от тарелки. Ножи нужно класть справа лезвием по направлению к тарелке, ложки – выпуклостью вниз, а вилки – слева от тарелки зубчиками вверх, чтобы не испортить скатерть. Суповые ложки можно класть справа, правее последнего ножа. Если подают сливочное масло к хлебу, то на тарелку для хлеба, которая должна располагаться слева от вилки, кладут маленький нож для масла. Классические правила предполагают не более трех приборов на столе одновременно, поэтому если ваш торжественный ужин состоит из десяти смен блюд, не нужно пытаться разложить все нужные вилки и ножи на столе сразу. Все тарелки должны стоять на небольшом расстоянии от края стола, образуя прямую линию, параллельную краю.

О столовых приборах…

Существует три основных набора столовых приборов: большой столовый, закусочный, десертный. В каждый входят ложка, вилка и нож, но их назначение и, соответственно, размеры, разные. Большой или основной ***столовый*** прибор используют при подаче первых и вторых блюд. ***Закусочный*** набор отличается меньшими размерами, сервируется для закусок всех видов и холодных блюд, а также для некоторых горячих—жареной ветчины, блинов и т.д. ***Десертный*** набор еще меньше по размеру; предназначен для употребления сладких блюд: пудинга, мусса, компота, мороженого, кремов. Если бульон подают в бульонной чашке, на блюдце кладут десертную ложку. К фруктам тоже подают десертный набор: вилку и нож к свежим фруктам, вилку — к фруктовым салатам. Специальный ***фруктовый*** набор похож на десертный, но меньшего размера. Фруктовый нож имеет заостренный конец, а вилка — два зубца.

Существуют еще так называемые не основные приборы — для рыбы, для салата, для жаркого, для овощей и т.д. Рыбный состоит только из вилки и ножа: у вилки чаще всего четыре зубца, средний зуб более углубленный, с его помощью легко извлекать выступающие рыбные косточки. У ножа тупое лезвие в виде лопаточки; используется при подаче горячей рыбы.

Когда нужно взять хлеб, бокал, рюмку, ОБА прибора (вилку и нож) кладут на тарелку крест-накрест и ручкой на стол, а другим концом на тарелку.

Вино и воду нужно ставить на стол откупоренными. Соки, морсы, водку и разные настойки лучше всего подавать в графинах. Бокалы расставляются справа от тарелок опять же в той последовательности, в которой вы собираетесь подавать напитки. Шампанское ставят в ведерко со льдом и накрывают салфеткой или его хранят в холодильнике и откупоривают непосредственно перед употреблением. Разливают шампанское постепенно, доливая по мере опадания пены. Наполнять рюмки напитками надо не более чем на три четверти их емкости.

О бокалах...

Бокалы, стаканы и рюмки расставляют в последнюю очередь.

Бокалы для белого вина должны быть небольшого объема, потому что белое вино подают охлажденным и наливают понемногу, чтобы не дать ему согреться. Бокалы для красного вина – объемные и слегка пузатые, но их также не следует наливать доверху – чем больше площадь соприкосновения вина с воздухом, тем лучше раскрывается винный букет. Коньяк по той же причине наливают в широкие пузатые бокалы на низкой ножке. Для пива подаются кружки или высокие бокалы, виски наливают в широкие низкие стаканы без ножки. Шампанское лучше всего расположить в ведерке со льдом, а разливать – в широкие низкие бокалы на высокой ножке. Если на вашем столе стоят красивые бокалы на ножках для вина, то для воды и соков не стоит подавать обычные стаканы – пусть это тоже будут бокалы на длинных ножках.

В треугольных бокалах принято подавать мартини и другие вермуты, глинтвейн в высоких кружках с крохотной ручкой, ликер в изящных выгнутых рюмках и пр.

Если вы любите коктейли, не забывайте о соломинках и украшениях - палочках для коктейля, половинках лимонов или других фруктов. Подают коктейли в обычных прямых высоких стаканах. Любой холодильник позволит вам приготовить еще одну необходимую

составляющую – лед.

Не забудьте расставить на столе соль, приправы и соусы. Хлеб расставляют на столе на нескольких тарелках, так, чтобы всем гостям было удобно его достать. У всех блюд и салатов должны быть отдельные ложки, лежащие выпуклой стороной вверх, чтобы гости, потянувшись за блюдом, случайно не уронили еду на скатерть. Холодные закуски расставляют, чередуя рыбные, мясные и овощные блюда.

Суп нужно подавать в супнице, а горячее – в специальных блюдах или баранчиках (блюдо с крышкой).

Рядом с местом хозяйки можно предусмотреть маленький столик, на котором под рукой будут находиться чистые тарелки, запасные приборы, салфетки, дополнительный хлеб и другие нужные вещи.

Красиво накрытый стол предполагает безупречно чистую и выглаженную скатерть и подобранные в тон салфетки. Последние можно превратить в особенные украшения, сложив их треугольничком, колпачком или каким-нибудь и вовсе оригинальным образом. Нужно поставить по салфетке на каждый комплект тарелок. См. приложение.

Отлично украшают праздничный стол цветы – живые или сухие композиции, например, два-три небольших аккуратных букетика в разных частях стола. Другой вариант – разместить большой букет посредине стола, или же по совсем маленькому букетику возле каждой тарелки. В любом случае цветы не должны занимать слишком много места, а букеты лучше делать низкими, чтобы они не мешали брать закуски и не мешали общаться гостям друг с другом.

Наконец, последнее правило, трудно выполнимое для гостеприимного русского человека в условиях типичной малогабаритной квартиры, – праздничный стол не должен «ломиться» от переизбытка блюд и посуды. Изящно накрытый стол предполагает свободно расставленные закуски и салатницы и достаточное количество личного пространства для каждого из гостей. (см.приложение№10).

Литература:

1.Академия Вежливых Наук профессора Бонуса/ Сост. Хаткина Н. Б., Хаткина М. А. – Д.: Сталкер, 1997.
2.Маслюни Н. Просим к столу. Рига, 1985.

Тема урока: «Семейные даты».

Цели: воспитание нравственного отношения к семейным ценностям, формирование позитивного образа семьи, побуждение к личной ответственности за свою семью.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

В современном годовом календаре, особое место среди важных дат заняла тема семейной культуры.
- Международный день семьи 15 мая, учрежден генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году. Установление этого дня призвано обратить внимание общественности разных стран на многочисленные проблемы семьи. В России и по всей территории страны он празднуется с 1994 года, и стал широко известным.
- «День матери» - последнее воскресенье ноября, в знак признания большого труда матерей, их вклада в процветание государства». Так исторически сложилось, что «день матери» является одним из самых первых праздников на земле, самый древний по традициям и значимости.
- «День защиты детей» 1 июня и 20 ноября «Всемирный день ребенка» (Конвенция о правах ребенка).
- «День отца» этот праздник очень молодой и празднуется во всех странах в разное время. В России в июне или начале ноября, в Дании 5 июня, в июне его празднуют в Канаде, США и Китае, а в Германии в майские дни.
- «Национальный день бабушек» первое воскресенье марта. Одним из самых любимых это праздник считается во Франции, когда бабушки снова расцветают и молодеют от благодарности и знаков внимания своих близких и признания их заслуг обществом. В некоторых странах в этот день принято почитать и дедушек.
- Круг прекрасных дат о семейных ценностях будет, пожалуй, не полон без еще одного удивительного дня - 6 июля «Всемирный день поцелуя»: поцелуй как ритуал может превратить каждый день в праздник, как печать выражения любви, уважения и благодарности, которой отмечен весь этот замечательный праздничный круг семейных общекультурных дат.
- 15 мая - «ее Величество семья».

«Что празднуем - тем и украшены!».

Праздники не дань моде, а давняя традиция, передающаяся из поколения в поколение. Современный годовой календарь знаменательных, памятных и праздничных дат создает особый ритм жизни в течение года для всех нас. Чередование будней и праздников всегда считалось необходимым для жизни, поэтому праздник всегда воспринимался как дело, да не просто дело, а важное и мастерства требующее. Об этом нам напоминают народные пословицы и поговорки: «жизнь без праздника, что еда без хлеба», «что праздновали - тем и украшены». Поэтому неудивительно, что «праздники» учат, дарят, объединяют, украшают, угощают, приобщают всех к народным традициям.

Взгляните на листы современных календарей, обратите внимание на:

• что написано на листе календаря: дата, месяц, год, день недели.

• какими цветами выражены на календаре праздничные даты, существуют ли праздники, посвященные семье?

• какой шрифт выбран для праздничного листа,

• кому посвящен праздник,

• чем иллюстрируют эту дату на праздничном листе.

Попробуйте составить свой праздничный лист календаря по выбору: «День семьи», «День матери» и другие из круга праздников семейных дат.

Литература:

1.Академия Вежливых Наук профессора Бонуса/ Сост. Хаткина Н. Б., Хаткина М. А. – Д.: Сталкер, 1997.

Тема урока: «Подарки».

Цели: рассказать и научить, как и кому правильно дарить подарки; рассказать, как правильно принимать подарки.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Небольшой знак внимания - и напряженный трудный день может обернуться праздничным настроением. Цветок, любимое лакомство, небольшой сувенир, хорошая книга - все может принести радость. Подарок, когда он бескорыстен - независимо от его цены, - всегда будит в человеке ответную сердечность. Но подарки нужно уметь выбирать и дарить. В этом проявляются вкус, фантазия, изобретательность и такт дарителя.

Члену семьи - дарить легче всего, потому что известно, чему он обрадуется. В семье разрешается дарить всевозможные подарки - начиная с цветов и кончая таким интимным подарком, как нижнее белье. К подаркам не относятся хозяйственные предметы, предназначенные для пользования всеми членами, семьи. Среди близких разрешается выбирать большой подарок вместе с тем, кому он предназначен. Муж, который хочет подарить жене шубу или иную ценную вещь, сделает правильно, если предоставит жене возможность помочь ему в выборе. Так как в подобной ситуации пропадает элемент неожиданности, хорошо бы к ценному подарку незаметно добавить какую-нибудь мелочь. Приятно найти в кармане нового пальто небольшой косметический набор или маленький флакон дезодоранта; открывая пакет с известным подарком, вдруг обнаружить нарядный шарфик, милую брошь или заколку для волос. Любящая и внимательная жена не боится избаловать мужа и время от времени делает ему подарки без поводов. Рубашки, галстуки, носки - бывают ли они лишними?

Детям - дарят подарки, прежде всего соответствующие их возрасту. Игрушки выбирают с учетом их познавательной и воспитательной роли. Но при выборе все же ориентируйтесь на пожелания ребенка или на повальное увлечение чем-то всех детей этого возраста. Игра или игрушка должна быть занимательной, способной увлечь ребенка на долгое время, - книга, предметы рисования, настольные игры. Кроме этого дети любят получать в подарок сладости, фрукты и... одежду: даже маленькие дети способны оценить красивые туфельки, нарядное платье или яркую курточку. Упаковка обязательно должна быть красочной и 'детской'.

Друзьям - как и родным, дарить несложно, их вкус и желания, как правило, известны. Здесь выбор велик - от хозяйственных вещей до предметов туалета. Мало кто у нас осмеливается дарить молодоженам в качестве свадебного подарка сковороды или кастрюли, в большинстве случаев дарят хрустальные вазы, изделия из серебра и другие чисто декоративные вещи. А ведь совсем не плохо подарить то, что им на первых порах принесет наибольшую пользу. Конечно, надо считаться со вкусом и потребностями молодых. Подарок должен быть предназначен для общего пользования - от хозяйственных предметов до мебели. Не следует забывать и о произведениях искусства (картина, гравюра, изделия народных промыслов и т.д.). Целесообразны коллективные подарки, дающие возможность молодоженам получить более ценные необходимые вещи. Кооперироваться могут родственники, друзья, сотрудники.

Официальному лицу - все подходит для подарка: это деловая среда, и презенты не должны выходить за ее рамки. Здесь может быть уместно все из разряда канцелярских принадлежностей, часы, папки, книги и, конечно, цветы. Что бы вы ни подарили, все должно напоминать о работе и, главное, вписываться в обстановку, то есть быть недорогим и неброским, даже если ваша фирма достаточно преуспевающая. Нередко на предприятие или в фирму приезжают партнеры из других фирм, порой даже зарубежных, тогда согласно всем знакам приличия подарки преподносят не гости, а сами хозяева. Это должны быть небольшие, весьма скромные презенты с символикой фирмы или города, страны. При первом посещении фирм других стран предпочтительнее дарить небольшие сувениры в виде настенных тарелок, картин, статуэток, символизирующих вашу страну и родное предприятие. В последующие визиты и с той и с другой стороны могут преподноситься различные подарки из стекла, керамики, всевозможные изделия из кожи, дерева, напитки, сладости и т.д.

Подарки, которые всегда уместны и которые можно дарить каждому - это цветы, сладости, фрукты, вино, книги, письменные принадлежности; изделия из стекла, хрусталя, серебра, кожи, керамики, металла. Из более ценных подарков можно назвать произведения изобразительного искусства: картины, акварели, миниатюры, уникальные издания книг и т.д. Книгу, многие считают, самым нейтральным подарком, хотя в ней заключено больше индивидуальности, чем в керамической вазе или галстуке. Даря книгу, нужно знать, какой литературой интересуется тот, кому она предназначена. А вообще, книгу можно дарить, как и цветы, по любому поводу.

Как дарить подарки. Исходя из того, что подарок ценится как знак внимания, с него обязательно снимают ярлык с ценой. Все подарки, за исключением цветов, преподносят в упаковке. Вручив подарок, скромно выслушивают слова благодарности, не вступая в обсуждение. В семейном кругу подарки иногда ставят на праздничный стол или в новогодний вечер под елку.

Принимать подарки нужно тактично. Если подарок передают лично, его сразу же распаковывают в присутствии подарившего, выражают удовлетворение и благодарят. Невежливо отложить подарок в сторону, не взглянув на него.

Литература:

1. Махлина Екатерина «Деловой этикет».Москва 1999 г.

2. Использованы материалы с сайта www.genon.ru

Тема урока: «Дни рождения взрослого и ребенка».

Цели: изучить и научить особенностям празднования дня рождения взрослого и ребенка.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Как разные народы празднуют день рождения.

Любимый праздник всех – день рождения. В этот день принять собирать родственников и друзей, устраивать застолье, принимать подарки и пожелания. Многие ждут дня рождения с особым трепетом. Ведь это один из главных дней в году.

Но у разных народов день рождения справляется совершенно по-разному. Сама традиция справлять этот день – традиция самая что ни на есть языческая. Наши древние предки считали, что в свой день рождения человек уязвим для злых духов. Именно поэтому в день своего рождения язычники окружали себя родными и близкими людьми, которые своей положительной энергией отгоняли обидчиков: говорили речи, пели песни, трапезничали. Однако не у всех народов такой взгляд на этот праздник.

Некоторые вообще не празднуют день рождения в классическом для нас понимании. Японцы, например, склонны считать этот день праздником не детей, а их родителей. Именно они получают подарки и поздравления. Ребенок же празднует три праздника: время, когда ему исполняется три, пять и семь лет. При этом праздник приходится на строго установленный день и совсем не обязательно совпадает с фактическим днем рождения.

В Северной Африке день рождения празднуется еще реже: всего два раза. Первый – непосредственно при самом рождении младенца, а второй – в 52 года, при достижении возраста пророка Магомета. Индийские племена празднуют не дни рождения, а те дни, когда малыш начал сидеть, ходить или говорить.

На Украине во времена наших предков существовала традиция в день рождения пороть

ребенка на меже, чтобы он лучше знал, где проходят границы участка его родителей. По этой же причине у нас именинника тянут за уши. Надо, заметить, более гуманный способ. Как видим, традиции у всех разные. И не известно, плохо этот или хорошо. Давайте просто радоваться каждому дню жизни, и особенно дню рождения! Ведь это день, когда мы впервые увидели белый свет, и несмотря ни на что, нам здесь нравится.

День рождения ребенка.

День рождения ребенка – это праздник именинника, значит и гостей приглашать будет ребенок, а не родители. Если родственники все же хотят прийти поздравить, то пригласите взрослых в другой день или на другое время. А день рождения малыша посвятите детям, уделите детской вечеринке как можно больше внимания, чтобы дети не скучали.

Покупку подарка заранее обсудите с родственниками, чтобы не получилось по 2-3 одинаковых и не нужных подарков. Если с близкими и друзьями у вас дружеские доверительные отношения, то они поймут вас, если вы им закажите подарок для ребенка. Намекнете им, что ваш кроха хотел бы в подарок велосипед или конструктор.

Не обязательно для малышей наготавливать кучу всевозможных деликатесов. Для детского организма, во-первых, эти блюда вредны, могут вызвать аллергию или диатез.

А во-вторых, они этого не оценят, дети в отличие от взрослых, придут на день рождения повеселиться и поиграть, а не объедаться вашими изысканными блюдами. Малышам приготовьте торт, если, конечно, есть время и желание заняться кулинарными изысками.

А можно купить готовый торт детской тематики: со всевозможными фигурками, украшенные фруктами. Приготовьте разные бутерброды в виде корабликов, на шпажку наколите сыр-парус. Купите различные фрукты, печенье, соки и домашние компоты.

Пригласите подруг или родственников помочь вам в проведении детского праздника

Заранее оговорите с родителями друзей, когда приводить на праздник маленьких гостей и обязательно когда за ними приходить. Чтобы не начали капризничать во время празднования, назначать время нужно задолго до дневного сна или сразу после пробуждения, когда у маленьких деток хорошее настроение.

Если вы не хотите, чтобы ваша квартира или дом напоминали сюжет из мультика «приходил Алешка, поиграли мы немножко!», тогда у вас есть достаточно времени, чтобы распланировать все до мелочей: что, когда и как?

Можно с маленькими непоседами поиграть в их любимых индейцев. Немного фантазии и смекалки, и детский праздник получится просто волшебным и неповторимым. Восторгу и радости детей не будет предела. Игры и развлечения их захватят, некогда будет скучать и капризничать.

Обязательно наравне с детьми должны участвовать и веселиться все взрослые, малышей это приводит в неописуемый восторг.

Не забудьте для всех участников игр призы или небольшие сувенирчики. Призы обязательно для всех деток без исключения, а иначе могут возникнуть обиды, огорчения и слезы, которые никак не желательны на празднике.

Для заключительной части вашего праздника включите спокойную музыку, зажгите свечи.

Поиграйте в тихую, спокойную игру, чтобы дети немного успокоились. Когда проводите гостей, рассмотрите с именинником подарки, порадуйтесь вместе с ним, обсудите с сыном или дочкой пройденный день. Восхищайтесь вместе прошедшим праздником.

Дни рождения взрослого.

Такие дни, как правило, стремятся отметить торжественно. Никаких правил или ограничений в этом вопросе не существует. Празднование дня рождения может проходить на пикнике, в ресторане или клубе. Единственное, что необходимо сделать, это организовать поздравление, развлечения и не забывать именинника в течение всего вечера.

Поздравительную часть лучше всего подготовить заранее, присутствующим на торжестве заранее раздать подготовленные стихи и тосты, если они сами не подготовили что-то свое.

Праздник лучше всего организовать в виде сюрприза. Помещение в котором будет происходить торжество, необходимо соответствующе украсить, повешать плакаты, воздушные шары, гирлянды, украсить особенно нарядно стол, поставить в вазы цветы. Цветов должно быть много. Можно помещение украсить разноцветными флажками, на которых написать поздравления имениннику.

Очень хорошо когда сама атмосфера праздника еще и пропитана ощущением необычайности происходящего. Гостям заранее рассылаются пригласительные или их обзванивают по телефону, в зависимости от торжественности и официальности праздника.

Очень хорошо будет если близкие родственники сделают коллаж из фотографий разных лет жизни или доску почета, которая продемонстрирует все заслуги и награды именинника.

В дни рождения, как все прекрасно знают, принято дарить подарки. В отличие от празднования детского дня рождения, на котором принято сразу разворачивать подарки, юбиляр же может вскрыть их и после ухода гостей.

Литература:

1.Академия Вежливых Наук профессора Бонуса/ Сост. Хаткина Н. Б., Хаткина М. А. – Д.: Сталкер, 1997.

2. Использованы материалы с сайта www.genon.ru

Тема урока: «Одежда».

Цели: изучить подробно правила выбора одежды; рассмотреть и изучить базовый гардероб.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правило цвета.

Не совмещайте в комплекте больше трех цветов. Умение сочетать оттенки «сделает» ваш образ, поможет избежать превращения одежды в униформу и избавит вас от уподобления павлину.

Существует принцип вспышки: яркая футболка, немного выступающая из V-образного выреза кардигана, или броские аксессуары на фоне костюма или платья приглушенных тонов выручат вас и на работе, и на вечеринке.

Важно знать какие цвета подходят к вашему тону кожи. Принцип таков: чем светлее кожа, тем более насыщенные оттенки нужно выбирать, чем дальше вещь данного оттенка от лица, тем ярче она может быть.

Правило нормы.

Если Вы надеваете что-либо с глубоким декольте, то живот и ноги должны быть закрыты, если короткую юбку, то следует отказаться от глубокого декольте. Редкие исключения возможны - летом в жаркую погоду.

Я против открытой сексуальности во всем - в манерах, макияже, одежде… Сексуальность внутри женщины.

Женщина должна быть дорогой, изысканной во всем!

Правило шопинга.

Покупайте вещь только если она вам действительно по душе и не возникает противоречивых чувств - покупать или нет.

Многие исследования показывают, что мы принимаем решение о покупке в течение первых трех секунд. Психологи уверяют нас в существовании зависимости от спонтанного шопинга: принцип «пришел, увидел, схватил» прибавляет адреналина, но не решает проблему качества вашего гардероба.

Правило хранения.

Не жалейте старых или уже не любимых вещей из вашего гардероба, отдайте их нуждающимся людям. Вы сделаете доброе дело и освободите место для новой одежды. Но классику и модные аксессуары советую оставить - мода циклична и возможно через пару сезонов эти вещи помогут вам стать самой модной, ведь все остальные уже не смогут их купить!

Правило индивидуальности.

Сколько себя помню, у меня и моей мамы всегда была портниха. Ведь только индивидуальный пошив способен сделать вас на 5 кг худее, подчеркнуть все достоинства вашей фигуры и скрыть недостатки, выдерживая Ваш индивидуальный стиль. Если мне вещь сильно нравилась, я всегда ее покупала, не зависимо от того, что она на пару-тройку размеров больше, я точно знала, что можно подогнать размер, удлинить или укоротить, пришить рукава или добавить аксессуары…

Не будьте жертвой моды. Самая ультра модная вещь может уродовать вашу фигуру и подчеркивать ее недостатки, так как классический комплект наоборот выигрышно подчеркивать достоинства вашей фигуры.

«Я не испытываю чувства зависти, когда вижу очередную «жертву моды» с «сумкой сезона». Напротив, мне жаль ее, бедняжку. Ведь она заплатила огромные деньги, лишь бы «не отстать». Да и само понятие «сумка сезона» мне кажется странным: ведь она не подчеркнет вашу одежду и не сделает вас особенной. А, между прочим, этот аксессуар как раз и создан для того, чтобы с ним играть. Сумка может быть какой угодно, самое главное – она должна отражать ваш стиль и делать непохожей на других. В стадном же чувстве нет ничего хорошего». (Директор отдела моды американского «ELLE» Нина Гарсиа)

Еще один способ определить жертву моды – посчитать дизайнерские вещи, которые надеты на человеке. Вы легко узнаете таких людей, так как они обычно сами вывешивают напоказ все «модные» ярлыки и логотипы.

Третий метод – определить, насколько на выбор одежды человека повлияли сезонные тренды. Присутствие одного тренда – скажем, модного ожерелья – это прекрасно. Два тренда – колье и, например, модная юбка – вполне мило. Три – колье, юбка, платформы – это уже опасно. Четыре – колье, юбка, платформы и «обязательный» топ с оборками – перед вами типичная жертва моды.

Правило денег.

«Красивой делают не деньги - красивой делает стиль, который никогда не выходит из моды»

«Стиль – это единственная роскошь, которую может позволить себе каждый!»

«Мода – это дорого, а стиль – нет»

«Хорошая одежда должна говорить сама за себя и в логотипах не нуждается!» Этими правилами пользуюсь не только я, но и немало мировых модниц.

Многие стильные девушки, которых я знаю, далеко не самые богатые. Более того, часто те, у которых меньше денег, лучше понимают, что такое стиль. Может быть потому, что им приходится быть разборчивее, так как они не могут слепо следовать трендам. А может, они тщательнее обдумывают каждую покупку, совершенствуя при этом искусство сочетания дорогих дизайнерских вещей с не дорогими. А может, они знают, на что не жаль потратить деньги и где стоит сэкономить.

Правило обуви.

Туфель на высоком каблуке никогда не может быть много. Конечно, все вокруг станут убеждать вас в обратном. Вежливо улыбайтесь, и… продолжайте следовать этому правилу. Высокие каблуки – вещь всесильная, подходят к чему угодно и позволяют создать совершенно разные образы - от делового до вечернего. Они могут поднять вам настроение, придать гордую осанку и превратить скучный наряд в потрясающий. Да и ноги будут выглядеть длиннее, стройнее, а бедра подтянутее. Вы становитесь женственнее и привлекательнее. Правило простое: чем выше каблук, тем легче он приспосабливается к любой ситуации, позволяя ничего не менять, когда вы отправляетесь из офиса на вечеринку. Каблуки средней высоты, пусть очень устойчивые и практичные не являются столь же универсальными. Если шпилька вызывает неприятные эмоции, делайте ставку на платформу или толстый каблук оригинальной формы. Экспериментируйте и не рассматривайте каблуки как изощренное орудие пыток и собственную жертву моде. И не забывайте о самом главном их достоинстве – они поднимают самооценку до небес и потому возвышают вас в глазах окружающих не только в прямом, но и в переносном смысле.

Правило аксессуаров.

Моду делают детали. Мелочи решают все.

Аксессуар - в переводе с французского - мелкая деталь, дополнение.

Стильные женщины всегда понимали силу аксессуаров: Джеки Кеннеди-Онассис и Виктория Бэкхем сторонники очков, Одри Хепберн носит элегантный шарфик, Элизабет Тэйлор любит бриллианты. Вовсе не обязательно надевать какое-то неземное платье на вечеринку, достаточно просто добавить яркую деталь. Аксессуары придают костюму индивидуальность и часто служат нам дольше, чем сама одежда. Важно, чтобы они были подобраны со вкусом и в соответствии с вашей индивидуальностью. Главное, не переборщить. Массивное ожерелье никогда не будет смотреться с массивными серьгами: что-то одно нужно убрать. Ведь излишек хороших вещей может дать обратный эффект.

Кстати, солнечные очки не только оберегают наши глаза от воздействия солнечных лучей, предотвращают появление морщинок вокруг глаз, но и являются отличным «макияжем», при присутствии румян и увлажнении губ.

Правило информации.

Читайте глянцевые журналы. Просматривать журналы с фотографиями знаменитостей очень полезное занятие. Стилисты и дизайнеры доставляют им наряды из новых коллекций задолго до того, как те попадут в магазины. А значит, и вы будете на гребне моды и можете начинать прикидывать, какие туфли особенно хороши с каким платьем, и соотносить это с уже имеющимся у вас гардеробом. Еще удобно выбрать звезду, которая похожа на вас ростом и фигурой, вещи, которые носит она, подойдут и вам. Но оставайтесь при этом собой, уникальной и неподражаемой.

Не стоит экономить на вещах, которые вы используете чаще всего:

- Обуви, особенно классических черных шпильках.

- Черной, бежевой, белой (той, которой пользуетесь чаще всего)сумке.

- Классических джинсах.

- Маленьком черном платье.

- Часах.

Набор этих вещей у каждого свой. Они должны быть качественно скроены, крепко сшиты и способны выдержать частое использование. А вот вещи попроще, те, что связаны с сиюминутной модой и долго не живут, можно купить и подешевле.

Правило баланса.

Силуэт решает все. Законы геометрии во главу угла – баланс длины и пропорций. Несколько простых правил:

- Цепочка к кулону не должна быть короче 40 см.

- Длина идеального топа – ниже линии ремня, чтобы при наклоне **ваше белье не выставлялось на всеобщее обозрение!** Верх неприличия, когда полоска между ваших ягодиц выпадает из брюк.

- Укороченные брюки должны заканчиваться в самом широком месте голени, иначе появиться риск испортить впечатление даже от самых идеальных ног.

Помните про классику. Вместо того, чтобы к каждому сезону полностью обновлять гардероб, ориентируйтесь на классические вещи, правила базового гардероба. Они должны составлять основу наряда – вот их вы и будете оттенять с помощью ярких, запоминающихся трендовых деталей.

Б**азовый гардероб.**

1. Маленькое черное платье (не удивила).

Беспроигрышная вещь, в которой при правильном подборе аксессуаров, вы будете выглядеть непревзойденно, как на вечеринке, коктейльной встрече, так и на бизнес-ланче,

офисном собеседовании и т.д. В общем, вещь незаменимая.

2. Классические синие джинсы.

Идеальные джинсы красят фигуру, они универсальны, сексуальны и комфортны. Никакая другая одежда не подходит к такому количеству самых разных ситуаций: вечером они отлично смотрятся с атласной блузой, а днем - с майкой. Джинсы можно сочетать с классическим пиджаком, с любым джемпером, и что самое удобное, практически с любым цветом и фактурой ткани.

Секрет: деним в джинсах должен быть плотным и немного эластичным (но не слишком – иначе джинсы отвиснут на коленях и ягодицах).

3. Белая рубашка.

Без комментариев.

4. Черная юбка «карандаш».

Маленькая женская хитрость, вещь, которая украшает практически любую фигуру.

5. Тренч (Легкое весеннее пальто) и классический пиджак, как под джинсы, так и под брюки, юбки практически любой длины.

6. Черные туфли на высокой шпильке.

Вот, в чем, нам женщинам повезло, мы можем увеличить свой рост минимум сантиметров на 10, а, следовательно, сделать длину ног больше, бедра подтянутей.

7. Черная сумка.

Незаменимый женский аксессуар, показывающий статусность, чувство стиля, который к тому же вмещает в себя такое огромное количество всяких полезных вещей.

Не жалейте денег на сумочку, ведь ее вы носите каждый день, а платье меняете.

8. Черные прямые классические брюки.

Незаменимая вещь, вытягивают фигуру, а значит, делают Вас стройнее.

9. Босоножки, состоящие из тонких перепонок на высокой шпильке.

Украшают любой летний комплект.

10. Однотонные майки (футболки) базовых цветов, помогают соблюсти гармонию в любом комплекте одежды.

И, наконец! Экспериментируйте! Создать собственный стиль возможно только при вашей постоянной фантазии. Поэкспериментируйте с поясами – это поможет изменить силуэт в целом, или смело возьмитесь за ножницы – превратите брюки в шорты либо добавьте отвороты. Не забывайте про броши, шарфы, платки – их значение в XXI веке огромно, покупайте вещи-трансформеры и черпайте вдохновение в уличной моде и актуальных подиумных коллекциях. Не загоняйте себя в рамки, и вы всегда будете на высоте!

(см.приложение№11).

Литература:

1. Махлина Екатерина «Деловой этикет».Москва 1999 г.
2. Использованы материалы с сайта www.genon.ru

Тема урока: «Косметика».

Цели: рассказать и разъяснить правила визажа; сформировать основные правила ухода за собой.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Мелочи создают совершенство.

Меня всегда восхищают женщины с виду абсолютно не красивые, но пользующиеся бешеным успехом у противоположного пола. Николь Кидман, Кейт Мосс, Наталья Водянова, Ума Турман, Барбара Стрейзант, Джулия Робертс… Красота этих женщин очень спорная, но для многих они - идеал.

«Конечно, они же звезды, было бы у меня столько денег на косметологов, визажистов, диетологов, личных стилистов и парикмахеров…! - скажет кто-то, - а тут нехватка денег и времени, дети, кухня, уборка, стирка, глажка… да еще и вечно недовольный муж, не говоря уже о свекрови…»

Придумать отговорки своей лени мы можем всегда! Но согласитесь, какой стимул, когда вас провожают восхищенные, порой даже завистливые подруги, а мужчины о вас говорят: «Вот это настоящая женщина, и умница, и красавица. Когда она все успевает?» И только вы одна, улыбаясь своему изображению в зеркале, знаете, сколько усилий вам это стоит!

Меня раздражают высказывания некоторых моих знакомых девушек, повторяют: «Конечно, тебе везет, ты красивая, у тебя фигура хорошая, не то, что я». При этом, они, выходя из дома, забывают сделать макияж, считают, что ходить к косметологу нужно после 40, чистка лица расширяет поры, а педикюр – это бессмысленная трата времени и денег!

«Трудно быть неотразимой, если ты ленива», – сказала Софи Лорен. И это слова женщины, которая легко может себе позволить личных диетологов, стилистов, фитнесс-тренеров и визажистов! Не верьте, когда звезды говорят, что красивы от природы и не прилагают усилия для поддержания вечной красоты и молодости! Красота – это огромная работа над собой, требующая больших инвестиций времени и сил.

Есть еще одна опасность – существует категория мужчин, повторяющая своим вторым половинам: «Не наноси макияж, тебе и так красиво, не крась волосы – это вредно, не носи короткие юбки и глубокое декольте – это вульгарно…» И при этом они обращают внимание на девушек в яркой одежде, с макияжем и насыщенным цветом волос, в общем, тех самых, которые «бросаются» в глаза своим внешним видом.

Дорогие женщины, будьте мудрыми, никогда не позволяйте пойти на поводу у мужчины, отказываясь ухаживать за собой. Это войдет в привычку и вы, такая милая и домашняя, вся такая «натуральная» становитесь в лучшем случае неинтересной, а в худшем и вообще ненужной.

Предлагаю свод правил «Для себя любимой»:

1. Никогда не позволяйте себе лениться ухаживать за собой!

2. Делайте любую процедуру с любовью, ведь это, прежде всего, для вас.

3. Пусть уход за собой войдет у вас в привычку.

4. Не запускайте себя, не переносите на завтра то, что можно сделать сегодня. Поддерживать красоту, здоровье, а соответственно молодость легче, чем восстанавливать.

5. Высыпайтесь.

6. Не позволяйте себе выходить из дома вообще без косметики. Пусть минимум войдет у вас в привычку:

- дневной крем для лица;
- крем под глаза;
- румяна;
- тушь для ресниц;
- помада, блеск для губ (гигиеническая помада);
- маникюр, педикюр, чистые волосы, ухоженная кожа, эпиляция – это тот обязательный минимум, который должен присутствовать у каждой женщины.

Если нет возможности пройти курсы визажа, экспериментируйте с макияжем. Истинная женщина обязана уметь делать себе визаж. Только вы можете знать, что вам идет, а что нет. Пробуйте повторять макияжи звезд, девушек из журналов – конечно сразу у вас может что-то не получится, но только благодаря пробам и ошибкам вы обретете необходимый результат. Конечно, лучше это делать просто сидя дома, перед выходом в свет, а тем более перед важным событием лучше воспользоваться проверенным макияжем.

В каждом большом магазине косметики существуют бесплатные мастер-классы, не лишайте себя права воспользоваться ими. Не стесняйтесь задавать вопросы визажисту. Если вам понравится конечный результат, поинтересуйтесь тонами использованной косметики и приобретите ее, это и есть цель организации таких мастер-классов.

Любите себя, излучайте свет! И помните, не бывает не красивых женщин – бывают ленивые!

Литература:

1. Х. Вилламо «Косметическая химия».
2. Журнал «Cosmopolitan» за декабрь 2006 г., январь 2007 г., февраль 2007 г., март 2007г..
3. Журнал «Glamour» за январь 2007 г., февраль 2007г., март 2007г.

Тема урока: «Психология подростка».

Цели: изучить психологию подростка; рассказать о причинах некоторых поступков и причинах возникновения конфликтов.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Подростковый возраст. Психологические особенности.

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и **подростковый возраст**.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Из психологического словаря: *«Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь»*.

Психологические особенности подросткового возраста получили название **"подросткового комплекса"**. Что же он представляет собой?

Вот его проявления:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности
- крайняя самонадеянность и безаппеляционные суждения в отношении окружающих
- внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров

Причина психологических трудностей связана с **половым созреванием**, это неравномерное развитие по различным направлениям. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие

подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.

Для подростков характерна полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
- Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать;
- Повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Как правило, подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Однако интересы неустойчивы.

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости.

Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к "маленькому". Многое он не делает сам, многое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. До реальной взрослости далеко – и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город. Копируют любые отношения.

Хотя претензии на взрослость бывают нелепыми, иногда уродливыми, а образцы для подражания – не лучшими, в принципе подростку полезно пройти через такую школу новых отношений. Ведь **внешнее копирование взрослых отношений** - это своеобразный перебор ролей, игры, которые встречаются в жизни. И где еще можно потренироваться, как не в своей семье? Встречаются по-настоящему ценные варианты взрослости, благоприятные не только для близких, но и для личностного развития самого подростка. Это включение во вполне взрослую интеллектуальную деятельность, когда подросток интересуется определённой областью науки или искусства, глубоко занимаясь самообразованием. Или забота о семье, участие в решении как сложных, так и ежедневных проблем, помощь тем, кто в ней нуждается. Впрочем, лишь небольшая часть подростков достигает высокого уровня развития морального сознания и немногие способны принять на себя ответственность за благополучие других.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений. Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, - как трагедию.

Внутренне происходит следующее.

У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому.

Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, **как к равному**, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!" (Это так напоминает малышовое "Я сам!"). К сожалению, подобная "самостоятельность" - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Самое яркое - это появление пристрастия к музыке определенного типа.

Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе существенным образом влияют на его поведенческие мотивы.

Более всего особенности личностного развития подростка проявляются **в общении со сверстниками**. Любой подросток мечтает о закадычном друге. При чем о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан и верен, несмотря ни на что. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, Друг является аналогом психотерапевта. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается.

У подростков существуют и так называемые референтные группы. **Референтная группа** - это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

Литература:

1. Выготский Л. С. педология подростка // Собр. Соч.: В 6 т. –М., 1984. – Т.4
2. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
3. "Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков" под редакцией Эльконина Д. Б., Драгуновой Т.В.-М. Просвещение, 1967

Тема урока: «Темперамент и характер».

Цели: сформировать понятия «темперамент и характер» изучить типы темперамента; разъяснить различия между темпераментом и характером.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Часто, при описании итого или иного человека нам приходится слышать: «он резкий, взрывной», «непробиваемый, как танк», «добрый, душевный человек» или же «злопамятный и вредный»… Говорится об одном и том же?

Как правило мы не привыкли различать темперамент и характер, более того — эти два понятия в житейских ситуациях становятся просто синонимами… Так ли это?

Темперамент относится к биологически обусловленным, врожденным структурам личности. Он определяет наличие многих психических различий между людьми: то, насколько человек быстро или медленно действует, говорит, как глубоко переживает разные события. Например, при каком -либо происшествии один человек сразу кинется действовать, не думая, что он делает, другой будет еще долго соображать что же произошло, третий сразу расстроится и растеряется… Темперамент связан с такими чертами личности как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность, тревожность. В течение жизни изменить темперамент невозможно.

Слово «темперамент» происходит от латинского «temperamentum», что означает «надлежащее соотношение частей». Древнегреческий врач Гиппократ (V век д. н. э.) утверждал, что люди различаются по соотношению 4 основных жидкостей «соков организма» — крови (sangius), флегмы (flegma), желтой желчи(chole) и черной желчи (melas chole). По названию этих жидкостей получили название 4 основных типа темперамента: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик. Типы темперамента различаются между собой по быстроте возникновения и силе эмоциональных реакций:

- *сангвиник* — человек быстрый, веселый, живо и легко откликается на все, что его окружает, с живой мимикой и выразительными жестами. Он работоспособен, в работу включается легко. Быстро переключается с одного задания на другое — это не вызывает у него дискомфорта. Легко сходится с людьми.
- *флегматик* — человек медлительный, спокойный, неторопливый, его нелегко вывести из себя. Жесты и мимика его невыразительны. Флегматик с трудом

переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, при этом очень работоспособен, терпелив.

- *холерик* — взрывной, порывистый, с бурными реакциями, вспыльчив. Но его чувства остывают так же быстро, как и возникают, поэтому он способен бросить дело на полпути просто потеряв к нему интерес.
- *меланхолик* — тихий, тревожный, чувствительный. Глубоко переживает любое событие, принимает все близко к сердцу, легко утомляется. Жесты и мимика его невыразительны, голос тихий.

Однако всех людей нельзя распределить по этим основным темпераментам, в каждом человеке есть понемногу от каждого из типов. Также нет хороших или плохих темпераментов — каждый из них имеет свои плюсы и минусы. Эти положительные и отрицательные стороны темперамента дают начало положительным или отрицательным свойствам характера.

Характер не является врожденным. Он приобретается, формируется в течение жизни. Характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей действительности, к людям. По мере того, как формируется уклад жизни человека, формируется его характер. Основные черты характера могут проявляться в особенностях деятельности, которой предпочитает заниматься человек, в его отношении к людям, к себе самому. Черты характера могут быть «хорошими» или «плохими» (в зависимости от того как к ним относится сам человек и как то принято в обществе), они могут помогать или мешать человеку в жизни, их можно усиливать или стараться избавляться.

На характере так или иначе отражаются свойства темперамента, так как темперамент складывается значительно раньше, чем завершается формирование характера (если оно вообще когда-нибудь завершается — единого мнения нет). Но темперамент не предопределяет характер человека, он лишь определяет насколько сильна будет реакция на события, трудность или легкость вхождения в новую ситуацию, изменения вида деятельности. У людей со схожим типом темперамента может быть совершенно разный характер: холерик — взрывной, но отзывчивый и добрый или лживый и расчетливый; флегматик — целеустремленный, аккуратный либо злопамятный и мелочный…

По сей день ученые не пришли к согласию относительно «взаимоотношений» характера и темперамента: одни обобщают эти понятия, другие утверждают, что они полностью различны. И все же сейчас наиболее принято считать темперамент биологической основой характера, считать, что характер развивается на основе темперамента, а особенности темперамента могут лишь помогать или противодействовать формированию тех или иных черт характера.

Литература:

1. Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб, 2002

Тема урока: «Комплекс неполноценности».

Цели: сформировать понятие «комплекс неполноценность»; изучить проявления комплекса неполноценности и взаимосвязь его с другими комплексами; научить способом борьбы с ним.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Комплекс неполноценности.

Комплекс неполноценности - это совокупность негативно окрашенных представлений о своей физической и психической ущербности перед другими людьми. Формируется комплекс в детстве, под воздействием родительских установок, в результате ошибок, неудач, поражений. В подростковом периоде, когда механизмы самоутверждения являются главенствующими в поведении, этот комплекс окончательно формируется, и принимает одну из форм поведения.

Проявление комплекса неполноценности

В качестве компенсации своего комплекса неполноценности, человек стремится к постоянному превосходству над другими и всячески акцентируется на тех моментах, которые могут это превосходство подчеркнуть. Если сделать анализ поступков людей, поведением которых управляет комплекс неполноценности, то можно отметить их неуверенность в себе и своих действиях, повышенную тревогу и ранимость. Такие люди склонны видеть интриги и насмешки там, где их нет, они также обидчивы и мнительны.

Если смотреть в корень, то самой глубинной эмоцией, на которой строится комплекс, является страх. Дело в том, что страх одно из главенствующих чувств в начале жизни. Младенцу, который не получил во время пищу, кажется что он умрет от голода, его поведением движет страх, заставляя его кричать и плакать. Ребенок растет, и в процессе его роста проявляются моменты слабости, беззащитности, беспомощности, могут возникать ситуации, вследствие которых ребенок разочаровывается в своих силах и у него формируется представление о своей неполноценности. Если еще и родительские установки, полученные в процессе воспитания, подтверждают эту неполноценность и несовершенство, то комплекс становится частью поведения, и преследует человека на

протяжении всей жизни.

Если учесть такое свойство страха как генерализация (то есть его рост и всеохватность), то неуверенность в себе переходит во все сферы жизни, появляется чувство интеллектуальной неполноценности. На подсознательном уровне, человек постоянно сравнивает себя с другими и приходит к выводу, что у него все хуже, чем у других. У него меньше знаний, опыта, хуже положение и сложившаяся ситуация и т.д.

Взаимосвязь с другими комплексами

На основании комплекса неполноценности могут формироваться и другие комплексы. Например, комплекс «гадкого утенка», который особенно появляется в период полового созревания, и в дальнейшей жизни может перерасти в постоянное недовольство своей внешность и фигурой. Такие люди стремятся достичь некоего «идеала», будут изводить себя диетами, могут обращаться к пластической хирургии, также на фоне этого комплекса может развиться булимия и анорексия.

Комплекс «неудачника» когда у человека формируется устойчивое представление о своем невезении, все начинания он будет бросать, что называется, на полпути, уверенный в своей неудаче, а в смелых, креативных проектах и вовсе не будет участвовать.

Комплекс «бедняка» чувство собственной неполноценности будет препятствовать человеку, получать достойную оплату своего труда, он будет сравнивать себя с другими специалистами в этой же области и отмечать то, что у них больше навыков или знаний.

Комплекс «страдальца» или комплекс жертвы, когда человек начинает упиваться своей неполноценностью, поведение строится таким образом, чтобы подчеркнуть свою ущербность, неполноценность, неудачливость и невезение.

Существует и обратная сторона медали, когда на основе комплекса неполноценности формируется комплекс «превосходства», когда все поведенческие моменты человека направлены на то, чтобы подчеркнуть свое превосходство над другими. Человек стремится добиться высот, как в материальном плане, так и в плане карьерного роста. Все усилия будут направлены только на то, что бы приобрести новое подтверждение своего превосходства.

Что делать?

Так или иначе, комплекс неполноценности присутствует у большинства людей, формы его проявления могут абсолютно разные и причины его формирования тоже у каждого свои. Однако рецепт «противоядия» один, собственное ощущение неполноценности нужно уважать и ценить, как верного друга, ведь это помощник, который показывает ту сферу, в которой нужно поработать над собой.

Во-первых, цените себя. Начинайте ценить себя, за то, что вы есть, что кому-то хорошо рядом с вами, пусть у вас грудь, не как у Памелы Андерсон и губы не как Анжелины Джоли, зато улыбка или взгляд красивый, это ваша особенность, которой нет у других.

Во-вторых, отмечайте свои успехи. Вы получили образование? Уже отлично, не всем это удается. Не получили образование? Самое время задуматься, чем бы вам хотелось

заняться? Вас хвалили когда-нибудь, за что-нибудь? Вспомните все, все свои достижения, успехи, удачи, они обязательно должны быть. Только не впадайте в комплекс, как в яму, крича оттуда «Да меня никто не ценит, да я никому не нужна и т.д.», начинайте реально оценивать происходящее.

В-третьих, возьмите за правило «я - особенная», вы не такая как все, у вас обязательно есть нечто коричневое и сморщенное внутри - изюминка, которая присуща только вам. Прекратите сравнивать себя с другими, в сравнении нужно отталкиваться от себя, прийти к финишу, можно только начав со старта. Недовольны своей фигурой? Пару месяцев работы над прессом, внимательное отношение к питанию - и вы уже стали стройнее и красивее. Недовольны своей внешностью? Измените цвет волос, внесите новшество в макияж - и вы уже совсем другая. Не умели водить автомобиль? Запишитесь на курсы и всего через пару месяцев вы на дороге.

Как известно, жизнь как зебра, то черная полоса, то белая. Взлеты и падения бывают у каждого, неуверенность и страх есть у каждого. Разница только в том, кто как использует свою неполноценность и страх. Пусть это будет ваш основной помощник и двигатель, тот мотив, который вернет вас в нормальное русло течения жизни.

Литература:

1.Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1995.

2.Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://lib.ru/

Тема урока: «Умение правильно воспринимать критику».

Цели: научить правильно, воспринимать критику и правильно критиковать.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Никому не нравится, когда его критикуют. Отвечать на критику с достоинством и беспристрастно —драгоценное умение, которым мало кто обладает. А необдуманная реакция может привести к ненужным страданиям.

1. Чему я могу научиться? Обычно в критике есть, хотя бы небольшое, зерно правды. Критика может показаться негативной, но она дает нам возможность учиться и приобретать опыт.

2. Отвечай на замечания, а не критический тон. Ценные критические замечания мы, обычно, пропускаем, а отмечаем лишь саму конфронтацию и критический тон. Даже если люди говорят со злостью, постарайтесь отделить их эмоции от ценных замечаний.

3. Цени критику. Обычно мы ценим только похвалу. Люди говорят о нас хорошие слова, и нам приятно. Люди критикуют нас, и мы несчастны. Но постоянные лесть и подхалимство мешает нам делать настоящие успехи. Если мы хотим совершенствоваться и расти, то должны поощрять конструктивную критику и научиться ценить замечания.

4. Не принимай на свой счет. Это наиболее часто возникающая в связи с критикой проблема. Если я начну критиковать кулинарные способности моей мамы, она воспримет это как личное оскорбление. Но отождествлять себя с яблочным пирогом — неправильно. Кто-то может найти объективные недостатки в наших кулинарных способностях, но это не значит, что критика относится к нам самим. Следует понимать, что критикуя нас, люди критикуют не наше истинное "я", а лишь один из его аспектов. Критикуя других, мы можем критиковать их гордость или зависть; но зависть — это всего лишь эмоция, она проходит.

5. Игнорируй ложную критику. Иногда нас критикуют безосновательно. Это неприятно. Однако потенциально с такой критикой легче иметь дело, нежели с обоснованной. Один из вариантов — оставаться равнодушным и полностью ее игнорировать. Ложная критика

столь же незначительна, как муравей, пытающийся причинить вред слону. Чувствуя необходимость защищаться — мы уделяем ей больше внимания, чем она заслуживает. Оставаясь безмолвными и отстраненными, мы не подпитываем критику энергией и сохраняем достоинство.

6. Не отвечай сразу. Лучше подождать немного. Ответив с чувством злости или оскорбленной гордости, мы через некоторое время будем об этом жалеть. Терпеливо подождав, мы сможем ответить более спокойно.

7. Улыбнись. Улыбка, даже натянутая, помогает нам расслабиться. Она вызывает позитивный отклик, смягчает ситуацию и, без сомнений, помогает психологически. Улыбка побудит собеседника умерить свой пыл.

Как же критиковать с умом?

1. Прежде, чем критиковать человека, поставьте себя на его место. Как бы вы поступили в этой ситуации? Подумайте, а зачем вы хотите покритиковать человека. Может это просто скрытое желание самоутвердиться за его счёт? А надо ли это делать?

2. Если критиковать необходимо, тогда выслушайте объяснение, возможно, вы можете ошибаться. Дайте человеку высказаться. В это время молчите и держите себя в руках. Самообладание, мой друг! Если высказываетесь, то сохраняйте ровный тон голоса, держите себя в руках.

3. Прежде чем критиковать, похвалите. Это очень действенный способ и человеку потом легче воспринимать критику. В данной ситуации человеку сетовать на несправедливое, предвзятое к себе отношение нет никаких оснований - ведь он увидел, что отмечается все - и хорошее, и плохое. Например, «Ты так хорошо сделал прошлое задание, просто замечательно! А вот в этом задании есть несколько ошибок».

4. Критикуйте поступки человека, а не самого человека. Грубой ошибкой является то, что критикующий переходит с критики поступков человека на личность: «бездельник», «дурак», «глупый», «лодырь» и т.д. Каждый человек может согласиться, что он ошибся, особенно, если все факты налицо, но никто не согласится с тем, что он плохой человек. Если осуждать личность, то человек не воспримет вашей критики и отдалится от вас, однако, если критиковать действия, то можно прийти к взаимопониманию.

5. Никогда не обвиняйте человека, попробуйте вместе поискать решение, старайтесь высказывать свою критику человеку без свидетелей, чтобы не унижать его чувство собственного достоинства.

Помните, что ваша цель - это, чтобы человек, которому вы высказываете критику, исправился и осознал свою ошибку.

Литература:

1. Жариков Е. С., Крушельницкий Е. Л. Для тебя и о тебе. – М.: Просвещение, 1991 г.

2. Пекелис В. Д. Твои возможности человек! – М.: Знание, 1975 г.

3. Кармин, А.В. Липницкий- «Конфликтология» Санкт- Петербург 2000г.

4. Н.Ф. Вишняков «Конфликтология» Минск 2000г.

Тема урока: «Возникновение конфликтных ситуаций, способы разрешения».

Цели: изучить причины конфликтов, их возникновение и способов их разрешения; сформировать понятие «конфликт».

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Конфликт – это «ситуация, в которой стороны сообщают о несовместимости их потенциальных позиций, исключающих намерение другой стороны» (Боулдинг)

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений двух или более людей.

В любой конфликтной ситуации выделяют участников конфликта и объект конфликта. Объектом конфликта становится то, на что претендует каждая из конфликтующих сторон, что вызывает их противодействие, предмет их спора, получение одним из участников полностью или частично лишая другую сторону возможности добиться своих целей.

Среди участников конфликта различают:

- оппонентов – это стороны, которые выступают в противостояние из-за притязаний на объект конфликта;

- вовлеченные группы;

- заинтересованные группы.

Вовлеченные и заинтересованные группы участвуют в конфликте по двум причинам: либо они способны повлиять на исход конфликта, либо результат конфликта затрагивает их интересы.

Непосредственными участниками конфликта (оппонентами) могут быть отдельные люди и группы. На этом основании можно выделить следующие типы конфликта:

- *Межличностный конфликт* – это, пожалуй, самый распространенный

  тип конфликта. Межличностный конфликт может также проявляться и как столкновение личностей с различными чертами характера, взглядами и ценностями.

- *Конфликт между личностью и группой*, который возникает, если ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности или если личность занимает позицию, отличающуюся от позиции группы.

- *Межгрупповой конфликт*, который также распространен, поскольку организации состоят из множества групп, как формальных, так и неформальных. Даже в самых лучших организациях между такими группами могут возникать конфликты.

Причины возникновения конфликтов:

1. *«Позиционный дефицит»*. Невозможность одновременного исполнения одной роли или функции несколькими субъектами, что ставит их в отношение состязательности.

2. *«Дефицит источников».* Разные представления о ценностях, в результате чего несколько человек одновременно не могут удовлетворить свои притязания в полной мере.

3. *Формирование агрессивных реакций человека.*

4. *Ограниченность в ресурсах; различия в уровне образования, манерах поведения, жизненном опыте.*

5. *Низкий уровень коммуникации.*

6. *Низкая культура поведения.*

Очень важно определить причины конфликта, так как зная причины возникновения того или иного конфликта, легче предпринять конкретные шаги по его предотвращению.

Основные приемы, необходимые для предотвращения конфликта:

- Не отвечайте на агрессию агрессией;

- Не оскорбляйте и не унижайте оппонента ни словом, ни жестом, ни взглядом;

- Дайте возможность оппоненту высказаться;

- Старайтесь выразить свое понимание в вязи с возникающими у оппонента трудностями;

- Не делайте скоропалительных выводов, не давайте поспешных советов;

- Предложите оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке.

Каждый конфликт проходит в своем развитии несколько этапов:

1) Возникновение конфликта;

2) Осознание данной ситуации сторон;

3) Конфликтное поведение;

4) Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

Как правило, о негативных последствиях конфликтов говорят много: ухудшение состояния здоровья субъектов, снижение работоспособности, большие эмоциональные затраты и др. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он служит разрядке напряженности, получению новой информации, стимулирует развитие и позитивные изменения, преодолевает застой жизнедеятельности, вскрывает противоречие, помогает прояснить отношения и т.д.

Способы разрешения межличностного конфликта

1. **Уклонение** — нежелание участвовать в урегулировании конфликта и защищать собственные интересы, стремление выйти из конфликтной ситуации.
2. **Приспособление** — попытка смягчить конфликтную ситуацию и сохранить взаимоотношения, уступая давлению противника. Приспособление применимо к конфликтным ситуациям в отношениях между начальником и подчинённым.
3. **Принуждение** — это управление конфликтом путём давления, применение власти или силы, с целью заставить принять свою точку зрения.
4. **Конфронтация** ориентирована на достижение своих целей без учета интересов другой стороны. При этом нет возможностей для принуждения. Этот способ разрешения конфликта, ничего не разрешает.
5. **Компромисс** — это урегулирование конфликта путём взаимных уступок.
6. **Сотрудничество** предполагает совместный поиск решения, которое отвечает интересам всех сторон.

Лучший способ разрешения конфликта — сотрудничество.

Литература:

1. Андреев В.И. Конфликтология. М., 1995.
2. Гришина Н.В. психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000.
3. Скотт Д.Г. Конфликты и пути их преодоления. – Киев: Внештогиздат, 1991.
4. Гришина Н.В. Если возникает конфликт/ Психология в управлении. Л., 1983.
5. Использовались материалы с сайта http:// www.conflictology.com

Тема урока: «Основные правила взаимоотношений между девушками и юношами».

Цели: рассказать, изучить и научить правилам поведения между юношами и девушками.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Правила поведения для девушек.

Нужно отметить, что для мужчин в принципе также существуют некие правила, но в большинстве случаев это касается их профессиональной деятельности и карьеры. В личной же жизни или в обществе мужчины чувствуют себя гораздо свободней и раскрепощенней, чем женщины.

Итак, вернемся все-таки к тем правилам, которые должны соблюдать приличные девушки:

Правило первое: никогда нельзя приходить на свидание первой. То есть девушка должна немного опаздывать, для того чтобы мужчина ни в коем случаи не подумал, что для нее это свидание очень важное, она очень долго к нему готовилась и уже не могла дождаться, когда они встретятся. Девушка всегда должна оставаться загадкой. Пускай лучше молодой человек думает, что вы слишком заняты, что у вас совсем нету времени, но вот вы такая милая и хорошая, все таки нашли несколько минут для него. Но не следует перегибать палку и опаздывать слишком долго, это может обидеть вашего избранника и он просто не дождется вашей встречи.

Правило второе: не целоваться на первом свидании. Нельзя, чтобы у вашего мужчины сложилось мнение, что вы легкодоступны. Позвольте ему немного понервничать и повоевать. Ведь все мужчины в глубине души рыцари.

Правило третье: никогда не открывать секреты своей красоты. То есть, нельзя говорить парню: «Эх, если бы ты видел меня по утрам» или «Я ношу контактные линзы», «Когда я умываюсь, я использую исключительно мыло ручной работы с скрабом из кофейных зерен» или еще что-то в этом роде. Умная женщина должна хранить свои секреты, а мужчина должен видеть только непревзойденный результат, даже если вы 5 дней в неделю посещаете салоны красоты.

Правило четвертое: какая же приличная девушка согласится на секс на втором свидании? Ни в коем случаи. Вы же не хотите, чтобы все эти робкие и активные ухаживания в один прекрасный момент прекратились. И куда только вся эта романтика и девается после первой же проведенной вместе ночи. Да и ваш мужчина (не дай Бог) подумает еще, что для вас это обычное дело, что может сыграть вам не на руку. Значит так делать нельзя! Кроме того, не соглашайтесь на

различного рода провокации: фанты, бутылочка или покер на раздевание. Мужчина может проверять, вас насколько вы доступны!

Правило пятое: после первого свидания первым должен позвонить парень. Причем это происходит сразу же после возвращение домой. Поводов для звонка может быть миллион. Например: «Я просто хотел узнать, как ты добралась» (при том, что он проводил вас под самую дверь) или что-то в этом роде. Если же ваш молодой человек не звонит вам после первого свидания, не стоит сразу расстраиваться. Это не всегда говорит о том, что вы ему не понравились (хотя этот вариант тоже возможен), может быть у него что-то случилось или же он просто очень застенчивый. В таком случаи инициативу нужно брать в свои руки. Но не стоит набирать его номер телефона раньше, чем через 72 часа после вашей последней встречи, это может выглядеть слишком навязчиво, что как раз и надо избегать в отношениях с мужчинами. Пусть он лучше думает, что вы случайно набрали его номер, потому что он записан рядом с номером вашей подруги в списке контактов.

РАЗГОВОР НИ О ЧЕМ.

Но о чем же надо говорить, чтобы беседа ни о чем была захватывающей?
• о кино (можно обсудить какой-нибудь новый хит);
• о путешествиях (только очень захватывающих);
• о спорте (только женском и обязательно престижном);
• о знаменитостях (какие-нибудь головокружительные сплетни).

О чем не стоит говорить с девушкой:
• о своем здоровье (это может вызвать чувство брезгливости);
• о технических подробностях (девушки не любят программистский сленг);
• о бывших девушках (по понятным причинам);
• об автомобилях (это девушку может не интересовать);
• о сексе (оставьте тему на будущее).

О чем не стоит говорить с юношей:
• о своих подругах (о них вообще лучше не говорить);
• о подарках, которые вам подарили (подумает, что это намек);
• о домашних животных - щенках и котятах (подумает, что вы дура);
• о повседневностях - что сколько стоит, бытовые неурядицы и т.п. (подумает, что вы слишком практичны).

Если вы уже довольно долго встречаетесь с девушкой, то обратите внимание на следующие правила:

* когда она злая и уходит - иди за ней.
* когда она внимательно смотрит на твои губы - поцелуй её.
* когда она тебя отталкивает - держи её и не отпускай.
* когда обзывает тебя - целуй её и говори что любишь.
* когда она злая - скажи, что она очень милая.
* когда она тихая - спроси что не так.
* когда она тебя игнорирует - привлеки её внимание.
* когда она показывает себя с плохой стороны - говори, что она красивая.
* когда видишь что она начинает плакать - обними и не оставляй одну на этой планете.
* когда она кладёт свою голову на твоё плечё - опустись и поцелуи её.
* когда она говорит, что нравишься ей - на самом деле она хочет сказать больше чем ты сможешь понять.
* когда она расскажет тебе секрет - храни его.
* когда она смотрит тебе в глаза – не отпускай их пока это не сделает она.
* когда она скучает по тебе - ей больно.
* когда ты "ломаешь" её сердце - боль и обида никогда не проходит.
* когда она говорит что всё кончилось - она всё ещё хочет к тебе.

И помните: соблюдая эти простые правила, вы обязательно сохраните ваши отношения надолго и будете счастливы из года в год!

Тема урока: «Формирование коммуникативных навыков».

Цели: сформировать понятие «коммуникация», провести тренинги на развитие, восприятия общения.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3.Заключение:
- повторение;
- Д/З

Подростковый возраст, это тот период в жизни человека, когда на передний план выходит общение, а именно *интимно-личностное* общение. Этот период характеризуется эмоциональными переживаниями подростка и требованием от личности подростка способности взаимодействовать с другими, умений и навыков коммуницировать с другими.

Коммуникация – смысловой аспект социального взаимодействия; *действия*, сознательно ориентированные на смысловое их восприятие другими людьми, иногда называют *коммуникативными действиями*; *основные функции* коммуникационного процесса состоят в достижении социальной общности при сохранении индивидуальности каждого ее элемента.

Важные составляющие коммуникации:

1. Язык тела (жесты, мимика, положение тела, проксемика: способ использования пространства, тактильная коммуникация).
2. Речь.

Тренинги для развития коммуникативных навыков.

Занятие №1.

«Я хочу общаться!»

Без многого может человек обойтись, только не без человека

(Карл Людвиг Берне – немецкий публицист и критик)

Цель: постановка и осмысление группой целей предстоящей работы.

Ведущий приветствует группу, говорит вводное слово: рассказывает цели, задачи предстоящей работы, и сообщает формы работы.

1) Ритуал входа.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

- Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга.

Например, можно использовать Ритуал *«Ладони»* - выражение своей готовности и настроенности на работу:

- открытые ладони – «Я готов работать»;
- скрытые – «Я не настроен на работу»;
- одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия (ну или его предлагает сам ведущий).

2) Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы.

а) Далее Ведущий предлагает определить форму общения, то есть, как будет идти обращение, по реальному имени, по псевдониму, имени и отчеству. Так же, возможно, ввести карточки с именами.

б) Вырабатываются и принимаются принципы работы:

- Правило равноценности. Нет статусных различий, иерархии, сложившейся для группы, субординации. Каждый несёт ответственность как за свои решения, так и за групповые.
- Правило активности. От активности каждого члена группы выигрывают все.
- Правило Искренности. Каждый говорит то, что думает, а не то, что (по его мнению) от него ждут, при этом меру доверительности устанавливает сам.
- Обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас».
- Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся «личных» жизненных историй каждого, не выносится за пределы круга.
- Правило конструктивной обратной связи. Говорить о поведении, а не о личности. Анализ поведения детализировать по эпизодам, а не обобщать не дифференцированно.
  - *Это важно для создания доверительной тёплой атмосферы в группе.*

3) Знакомство. «Снежный ком».

Цель: познакомить участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

- *А теперь давайте познакомимся друг с другом. А сделаем мы это следующим образом. Сейчас мы по кругу называем своё имя и рассказываем что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных. Будьте внимательны!*

4) Беседа.

Цель: формирование чёткого представления, что такое *общение*

- *Есть такое слово. Коммуникация. Сейчас пусть каждый из вас на листочке попробует выразить своё понимание этого термина, то есть, как вы считаете, что оно означает. Постарайтесь сделать это самостоятельно, не совещаясь. У нас на это 5 минут.*

После выполнения задания, предлагается зачитать по кругу некоторые определения. Ведущий совместно с группой в процессе обсуждения определяет общее понятие, которым группа будет руководствоваться в дальнейшем.

ЗАНЯТИЕ №2.

«СЛУШАЮ И СЛЫШУ».

Ты говоришь, я тебя слушаю, но не слышу – и в этом моя беда

(автор неизвестен)

Цель: сформировать навыки внимательно слушать собеседника и понимать смысл текста собеседника.

1) Ритуал входа.

2) Продолжение знакомства. Светский приём.

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- *Давайте поприветствуем сегодня друг друга приятным словом, приятным комплементом. Мы будем ходить по комнате и говорить друг другу какие-то добрые слова, опираясь на то, что уже знаем, о том человеке, к которому подошли, например, о его достоинствах, или о том, как он сегодня хорошо выглядит и так далее.*

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) Мотив.

- *Вспомните сейчас, пожалуйста, два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознаваемым мотивом, а в другом – осознаваемым.*

Например:

1) мотив любопытства (желание посмотреть, как поведёт себя другой человек в ответ на какой-то поступок)

2) мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого человека путём манипулирования им)

5) Тайна.

Цель: научиться понимать скрытые мотивы при общении.

Ролевая игра.

Сюжет: к начальнику цеха приходят трое квалифицированных рабочих из одной бригады с просьбой об увольнении. Начальник пытается уговорить их остаться, т.к. без них развалится хорошая, надёжная бригада.

Условия: эта ситуация описывается всем участникам группы, затем выбирается «начальник» и удаляется из помещения. После этого объявляется скрытый мотив поведения рабочих: работа до сих пор всех устраивала, но в последнее время мастер решил уровнять эту бригаду с другими, менее надёжными и квалифицированными, «поставить» бригаду на место, даёт работу низкооплачиваемую, трудоёмкую, наравне с другими, чего раньше не было.

Это происходит из-за обострившегося конфликта бригадира с мастером, о котором рабочие не говорят начальнику цеха, не желая «выдавать» бригадира. // В этом состоят задачи «рабочих» //

Это тот скрытый мотив, который должен определить «начальник» после завершения ролевой игры. Чем ближе версия «начальника», к этому скрытому мотиву, тем успешнее общение. // Задачи «начальника» //

«Рабочие» выдвигают разные аргументы: один нашёл работу ближе к дому, другой – с более чётким режимом (без сверхурочных), третий – со свободным режимом дня.

6) Психогимнастика – «Рекламный ролик».

Цель: сформировать навыки анализа и презентации, а также навыки «слушать и слышать», а также развитие эмпатии.

- *Всем хорошо известно, что такое реклама. Сейчас каждому из нас нужно будет создать свой «рекламный ролик», где нужно будете прорекламировать «товар» так, чтобы подчеркнуть его истинные лучшие стороны, его достоинства, чтобы вызвать к нему интерес. Но «товаром» будут не предметы, а конкретные люди, сидящие здесь, в кругу. Напишите на карточках свои имена. Сейчас в произвольном порядке вы получите карточку с именем того человека, которого нужно будет прорекламировать. Это можете быть даже вы сами, но как только вы узнаете имя, не сообщайте его. В конце ролика подумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы не родился человеком. Назовите категорию людей, на которую рассчитана эта реклама. Длительность ролика не более одной минуты. И все должны будут угадать, о ком вы говорили.*

7) Домашнее задание: - *Вам нужно будет понаблюдать в своей обыденной жизни, что люди говорят вам, иди другим людям, и что они под этим действительно подразумевают. Так же проследите, что говорите вы, и что на самом деле думаете, подозреваете*.

8) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №3.

«Я ВАМ ХОЧУ СКАЗАТЬ».

Я скажу вам то, что должен,
но молю, услышьте меня

(греческий филосов)

Цель: сформировать навыки корректного, чёткого формулирования текста.

1) Ритуал входа.

2) Продолжение знакомства. Испорченный телефон.

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Наверно, все знают игру «Испорченный телефон»? Давайте начнём сегодняшнее занятие с этой игры. Выстроимся в цепочку, глядя в спину соседу впереди нас. Ведущий стоит в конце цепочки и, положив руку на плечо впереди стоящему, тихо-тихо, чтобы не слышали другие, говорит ему слово, тот так же передаёт услышанное слово дальше, не переспрашивая, если не совсем понял, и так до конца цепочки, последний называет слово, которое ему пришло.

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) Другой акцент.

Цель: сформировать смысловое понимание и выделение ключевых слов, фраз в речи в процессе общения.

- Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимание на то, какие слова мы говорим. И бывает, что нас не понимают, не понимаю то, что мы имели ввиду. И когда нам говорят, что «Я не понял, о чём идёт речь», мы можем отреагировать двумя принципиально разными способами:

I. Мы можем сказать «Вы меня не поняли» («Ну какой же Вы бестолковый человек!»).
II. А можем сказать, «Извините, я, должно быть, не так выразился» или «Извините, я, вероятно, плохо выразил мысль».

- Есть ли разница, в этих двух способах, и если есть, то какая? … Первым способом мы перекладываем ответственность за такую ситуацию на партнёра, ставя его в неловкое положение и даже обижая. Второй способ снимает с вашего партнёра эту ответственность и берёте её на себя, ведь это же ваши слова привели к непониманию. Этим вы продемонстрируете, что готовы продолжить разговор и привести его к пониманию партнёров друг друга, даже если всё получилось не так, как вы хотели вначале. Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберём несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнёра. Желательно, чтобы вы брали примеры из вашей личной практики, которые вы слышите при общении со своими друзьями, знакомыми, и другими людьми. И тогда мы с вами перенесём акцент на второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

5) Просьба. Пирог начинка.

Цель: сформировать корректное отношение и понимание к «просьбе» и «просящему», а также помочь определить собственную позицию в ситуации просьбы как со стороны «просящего», так и со стороны того, к кому обращаются за просьбой.

- *Просьба, в чём-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или солёным и т.п. Давайте с вами нарисуем или опишем разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус… А теперь давайте обсудим, что вы чувствовали, когда «создавали» такой пирог, какие ассоциации возникали, приятные, неприятные, которые вызывает «просьба».*

Анализируется, с чем связано. Подчёркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на неё, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

6) Переводчик.

Цель: сформировать навыки внимательного приёма информации, и передачи полученной информации без искажений.

Выбирается 4 добровольца. Двое – иностранцы (они из разных стран и друг друга не понимают) и двое – переводчики. Ситуация деловых переговоров. Иностранцы встретились, чтобы сделать друг другу деловое предложение. А переводчики, должны друг через друга передавать слова иностранцев, но не слово в слово, а через перефразирование, стараясь не исказить информацию.

7) Задавание вопросов.

Цель: сформировать навыки задавания открытых и закрытых вопросов.

- *Вопросы бывают разные… Есть вопросы открытые, на которые человек отвечает целым текстом в свободной форме, а есть закрытые, на них человек может ответить конкретно «да», «нет», «может быть»… Давайте с вами попробуем позадавать такие вопросы соседу справа. И эти вопросы вам нужно будет составить вам самим.*

Раздаются карточки с указанием, сколько и каких вопросов должно быть задано (например 1 открытый, 2 закрытых).

8) Домашнее задание: - *Попробуйте на практике при общении в своём окружении применять вот все эти техники, которые мы с вами сегодня изучили. Давайте их перечислим.*

9) Ритуал прощания.

Коммуникативная личность – самая главная составляющая личности вообще, ведь коммуникация занимает 80% всего человеческого существования (аудирование – 45%, говорение – 30%, чтение – 16%, письмо – 9%).

Литература:

1. Гойхман О.Я., Надеина Т.М. Основы речевой коммуникации. М., 1997.
2. Головин Б.Н. Основы культуры речи. М.: Высшая школа,1989.
3. Голуб И.Б. Стилистика русского языка. М.: «Айрис Пресс», 2001.

Тема урока: «Спор. Тактика уловок собеседника».

Цели: сформировать понятия о споре; изучить самые характерные спекулятивные методы и приемы тактики психологических уловок; рассказать, как их распознать и уклоняться.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение, демонстрация.

Место проведения: школьный класс.

Время проведения: 45 мин.

План:

1.Вводная часть:
- орг. момент;
- опрос

2.Основная часть:
- изучение нового материала

3. Заключение:
- повторение;
- Д/З

Спор — это столкновение мнений, в ходе которого одна из сторон (или обе) стремится убедить другую в справедливости своей позиции.

Спор - это публичное обсуждение проблем, интересующих участников обсуждения, вызванное желанием как можно глубже, обстоятельнее разобраться в обсуждаемых вопросах: это столкновение различных точек зрения в процессе доказательства и опровержения.

Самые характерные спекулятивные методы и приемы тактики психологических уловок:

1. Использование непонятных слов и терминов. Данная уловка может вызвать, с одной стороны, впечатление значимости обсуждаемой проблемы, весомости приводимых доводов, высокого уровня профессионализма и компетентности. С другой стороны, использование инициатором уловки непонятных, «наукообразных» терминов может вызвать со стороны оппонента противоположную реакцию в виде раздражения, отчуждения или ухода в психологическую защиту. Однако уловка удается, когда собеседник либо стесняется переспросить о чем-то, либо делает вид, что понял, о чем идет речь, и принял приводимые доводы.

2. Вопросы-капканы. Уловка сводится к совокупности предпосылок, направленных на одностороннее рассмотрение проблемы и «закрытие горизонта» для выбора различных вариантов ее решения. Многие из них носят эмоциональную направленность и рассчитаны на внушение. Эти вопросы делятся на три группы:

Альтернатива. К этой группе относятся такие вопросы, при помощи которых оппонент максимально сужает ваш выбор, оставляя только один вариант, по принципу «или — или». Эти искусно сформулированные вопросы оказывают внушительное воздействие и относительно хорошо заменяют все констатации и утверждения.

Вымогательство. Это вопросы типа: «Эти факты вы, конечно, признаете?» или «Статистические данные вы, безусловно, не отрицаете?» и т.п. Такими вопросами оппонент пытается получить как бы двойное преимущество. С одной стороны, он стремится убедить вас согласиться с ним, а с

другой, оставляет вам лишь одну возможность — пассивно защищаться. В этой ситуации не стесняйтесь сказать: «Извините, Иван Васильевич, но ход нашей деловой беседы дает мне право поставить вопрос так: «Собираемся ли мы вместе достигнуть разумного соглашения по обсуждаемой проблеме быстро и с минимальными усилиями или займемся «жестким торгом», в котором победит более упрямый из нас, но не здравый смысл?».

Контрвопросы. Данный вид вопросов наиболее часто используется в ситуации, когда оппонент не может ничего противопоставить вашим аргументам или не хочет отвечать на конкретно поставленный вопрос. Он ищет любую лазейку, чтобы снизить весомость ваших доказательств и уйти от ответа.

3. Ошарашивание скоростью обсуждения, когда при общении используется быстрый темп речи и воспринимающий доводы оппонент не в состоянии их «обработать». В этом случае быстро меняющийся поток мыслей просто сбивает с толку собеседника и вводит его в состояние дискомфорта.

4. Чтение мыслей на подозрение. Смысл уловки состоит в том, чтобы используя вариант «чтения мыслей» отвести от себя всевозможные подозрения. В качестве примера можно привести суждение типа: «Может, Вы думаете, что я Вас уговариваю? Так Вы ошибаетесь!».

5. Отсылка к «высшим интересам» без их расшифровки. Очень легко, без нажима, лишь намекнуть на то, что если оппонент, к примеру, и дальше будет несговорчив в споре, то это может затронуть интересы тех, кого крайне нежелательно расстраивать.

6. Повторение — такое название имеет следующая психологическая уловка, идея которой заключается в том, чтобы приучить оппонента к какой-либо мысли. «Карфаген должен быть разрушен», — именно так всякий раз оканчивалось выступление в римском сенате консула Катона. Уловка состоит в том, чтобы постепенно и целенаправленно приучить собеседника к какому-либо бездоказательному утверждению. Затем, после неоднократного повторения, это утверждение объявляется очевидным.

7. Ложный стыд. Эта уловка состоит в использовании против оппонента ложного довода, который он способен «проглотить» без особых возражений. Уловка может успешно применяться в различного рода суждениях, дискуссиях и спорах. Обращения типа «Вам, конечно же, известно, что наука теперь установила...» или «Конечно же, Вы знаете, что недавно принято решение...» или «Вы, конечно, читали о...» приводят оппонента в состояние ложного стыда, ему как бы неловко во всеуслышание сказать о незнании тех вещей, о которых говорят. В этих случаях большинство людей, против которых используется данная уловка, кивают или делают вид, что вспоминают, о чем идет речь, тем самым признавая все эти, порой и ложные, доводы.

8. Принижение иронией. Данный прием эффективен, когда спор по каким-то причинам невыгоден. Сорвать обсуждение проблемы, уйти от дискуссии можно с помощью принижения оппонента иронией типа «Извините, но Вы говорите вещи, которые выше моего понимания». Обычно в таких случаях тот, против кого направлена эта уловка, начинает испытывать чувство неудовлетворенности высказанным и, пытаясь смягчить свою позицию, допускает ошибки, но уже другого характера.

9. Демонстрация обиды. Эта уловка также направлена на срыв спора, поскольку высказывание типа «Вы за кого нас, собственно, принимаете?» ясно демонстрирует партнеру, что противоположная сторона не может продолжать дискуссию, так как испытывает чувство явной неудовлетворенности, а главное, обиды за некоторые непродуманные действия со стороны оппонента.

10. Авторитетность заявления. С помощью этой уловки существенно повышается психологическая значимость приводимых собственных доводов. Это эффективно удается сделать посредством утверждения типа «Я Вам авторитетно заявляю». Такой оборот речи партнером обычно воспринимается как явный сигнал усиления значимости высказываемых доводов, а значит, и как решимость твердо отстаивать свою позицию в споре.

11. Откровенность заявления. В этой уловке акцент делается на особую доверительность общения, которую демонстрируют с помощью таких фраз, как, например, «Я Вам сейчас прямо (откровенно, честно) скажу...». При этом создается впечатление, будто все, что говорилось раньше, было не в полной мере прямо, откровенно или честно.

12. Кажущаяся невнимательность. Название этой уловки, собственно, уже говорит о ее сути, «забывают», а порой специально не замечают неудобные и опасные доводы оппонента. Не заметить то, что может навредить, — в этом и состоит замысел уловки.

13. Лестные обороты речи. Особенность этой уловки состоит в том, чтобы, «обсыпав оппонента сахаром лести», намекнуть ему, как много он может выиграть или, напротив, проиграть, если будет упорствовать в своем несогласии. Примером лестного оборота речи может служить высказывание «Как человек умный, Вы не можете не видеть, что...».

14. Опора на прошлое заявление. Главное в этой уловке — обратить внимание оппонента на его прошлое заявление, которое противоречит его рассуждению в данном споре, и потребовать объяснения по этому поводу. Подобные выяснения могут (если это выгодно) завести дискуссию в тупик или дать информацию о характере изменившихся взглядов оппонента, что тоже немаловажно для инициатора уловки.

15. Сведение аргумента к частному мнению. Цель этой уловки — обвинить оппонента в том, что приводимые им доводы в защиту своего тезиса или же для опровержения вашего утверждения есть не что иное, как всего-навсего личное мнение, которое, как и мнение любого другого человека, может быть ошибочным. Обращение к собеседнику со словами «То, что Вы сейчас говорите, это всего лишь Ваше личное мнение» будет невольно настраивать его на тональность возражений, порождать стремление оспорить высказанное мнение по поводу приведенных им доводов. Если собеседник поддается на данную уловку, предмет полемики, вопреки его желанию и в угоду замыслу инициатора уловки, смещается в сторону обсуждения совсем другой проблемы, где противник будет доказывать, что высказанные им доводы — это не только его личное мнение. Практика подтверждает, что если это произошло, значит уловка удалась.

16. Умалчивание. Стремление сознательно утаить информацию от собеседника является наиболее часто используемой уловкой в любых формах дискуссии. В соперничестве с деловым партнером гораздо легче бывает просто скрыть от него информацию, нежели оспаривать ее в полемике. Умение грамотно скрывать что-либо от своего оппонента является важнейшим слагаемым искусства дипломатии. В связи с этим отметим, что профессионализм полемиста как раз в том и состоит, чтобы искусно уходить от правды, не прибегая при этом ко лжи.

17. Растущие требования. Основывается на повышении оппонентом своих требований с каждой последующей уступкой. Подобная тактика имеет два очевидных преимущества. Первое из них сводится к тому, что снимается изначальная необходимость уступать по всей проблеме переговоров. Второе способствует возникновению психологического эффекта, который заставляет вас быстро согласиться с очередным требованием другой стороны, пока она не выдвинула новые, более существенные притязания.

18. Обвинение в теоретизировании. Эта уловка соответствует известной поговорке: «Гладко было на бумаге, да забыли про овраги». Применение этой уловки в споре, то есть высказывание, что все, о чем говорит партнер, хорошо лишь в теории, но неприемлемо на практике, заставит его

экспромт -доводами доказывать обратное, что в конечном счете способно накалить атмосферу обсуждения и свести дискуссию к взаимным нападкам и обвинениям.

19. «Уход» от нежелательного обсуждения. Можно уйти от нежелательной дискуссии, прибегнув к пышной речи с яркими эпитетами и красноречивыми междометиями. Например, вы спрашиваете у собеседника, почему задерживаются платежи по контракту? И он отвечает так же пространно и убедительно, как Михаил Сергеевич Горбачев: «Да, мы согласны, были некоторые задержки в платежах. Мы тщательно изучили причины, а также возможности их устранения. Причины эти были разнообразны. Имели место как объективные, так и субъективные факторы. В настоящее время этому вопросу уделяется особое внимание. Мы много работаем в этом направлении. Все это делается в интересах нашего общего дела. Здесь открываются огромные перспективы для дальнейшего успешного сотрудничества, которое ведет нас к светлому будущему».

Еще один очень симпатичный способ уйти от нежелательных обсуждений — *шутка*. Например, президент банка интересуется у главы аудиторской фирмы, почему до сих пор не подан отчет о проверке финансовой деятельности. Вместо долгих оправданий аудитор может отшутиться: «Вы заметили, мы с каждым разом все быстрее и быстрее готовим вам отчет?». Такой ответ, надеемся, заставит банкира улыбнуться или отпустить какую-либо едкую остроту. Отсутствие чувства юмора — диагноз, которого боится любой, даже очень властный человек. Отклик на шутку — это естественная реакция. Согласитесь, отшутиться лучше, чем начинать долгое изложение всех причин, помешавших вам вовремя провести аудиторскую проверку и сдать этот самый отчет. Унизительные оправдания могут кончиться для вас самым печальным образом.

20. К известным тактическим приемам относится ***«выжидание»,*** или, на жаргоне дипломатов, «салями». Это очень медленное, постепенное приоткрывание своих позиций — оно похоже на нарезание тонких кусочков колбасы. Такой прием помогает выведать максимум информации и только после этого сформулировать собственные предложения.

Итак, мы проанализировали двадцать приемов тактики уловок, которые нередко встречаются в общении. Завершая их рассмотрение, дадим несколько рекомендаций. Реагировать на тактику уловок эффективно — это значит:

- выявить сам факт использования этой тактики;
- прямо вынести этот вопрос на обсуждение;
- подвергнуть сомнению законность ее применения, то есть вести разговор именно по этому поводу открыто.

Литература:

1. Д. Карнеги, «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», Москва, "Топикал. Цитадель", 1995.
2. С. Поварнин, «Спор: о теории и практике спора», Санкт-Петербург, "Лань", 1996.
4. Алякринский Б. С., "Общение и его проблемы", М., 1982.
5. Андреев В. И., "Конфликтология (Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов)", М., 1995.

Задания для контрольных и самостоятельных работ (1час).

Вопросы для контрольных и самостоятельных работ выбираются учителем независимо. В любом порядке и в любом количестве из представленного перечня.

1. Что такое манеры? Какие манеры называют хорошими?
2. Что такое культура речи? Дайте характеристику речевому этикету.
3. Перечислите правила приветствия, знакомства и представления.
4. Перечислите основные правила поведения в общественных местах и в школе.
5. Правила этикета в ресторане.
6. Расскажите о правилах поведения в библиотеке, на улице, в общественном транспорте.
7. Правила поведения на природе.
8. Этикет за столом, в гостях.
9. Как правильно выбрать и подарить подарок?
10. Правила выбора одежды и косметики.
11. Расскажите про психологию подростка.
12. Что такое темперамент, характер и чем они отличаются?
13. Из-за чего возникает комплекс неполноценности и как с ним бороться?
14. Как правильно воспринимать критику.
15. Что такое конфликт? Какие типы конфликтов вы знаете? Назовите способы решения конфликтов.
16. Что такое спор? Назовите тактики и уловки собеседника в споре.

Приложение №1.

Средства индивидуальной защиты.

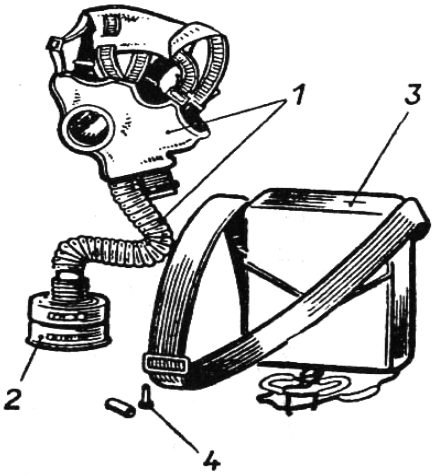


Рис.7 Детский противогаз ПДФ-7: 1 - лицевая часть; 2 — фильтрующе-поглощающая коробка; 3 — сумка; 4 — специальный карандаш

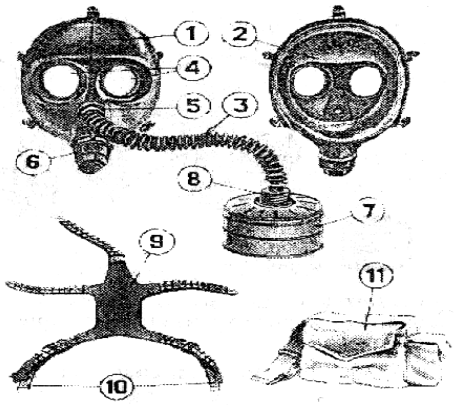


Рис.9 Детский противогаз ПДФ-2Ш: 1 — корпус; 2 — обтюратор; 3 — соединительная трубка; 4 — очковый узел; 5 — узел клапана вдоха; 6 — узел клапанов выдоха; 7 — фильтрующе-поглощающая коробка; 8 — накидная гайка; 9 — наголовник; 10 — гарантийные тесьмы; 11 — сумка

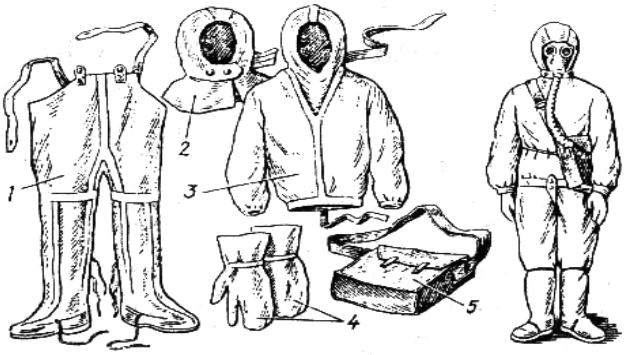


Рис.37 Легкий защитный костюм Л-1: 1 — брюки с чулками; 2 — подшлемник; 3 — рубаха с капюшоном; 4 — двупалые перчатки; 5 — сумка для хранения костюма. Справа — защитный костюм в «боевом» положении

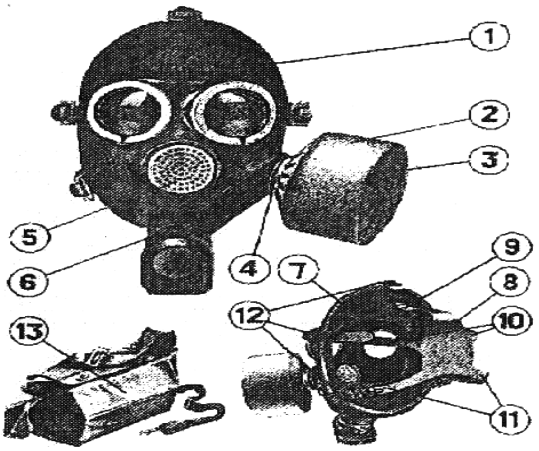


Рис.4 Противогаз ГП-7: 1 — лицевая часть; 2 — фильтрующе-поглощающая коробка; 3 — трикотажный чехол; 4 — узел клапана вдоха; 5 — переговорное устройство; 6 — узел клапанов выдоха; 7 — обтюратор; 8 — наголовник (затылочная пластина); 9 — лобная лямка; 10 — височные лямки; 11 — щечные лямки; 12 — пряжки; 13 — сумка.



Рис.10 Камера защитная детская (КЗД-4) на тесьме через плечо и на шасси детской коляски

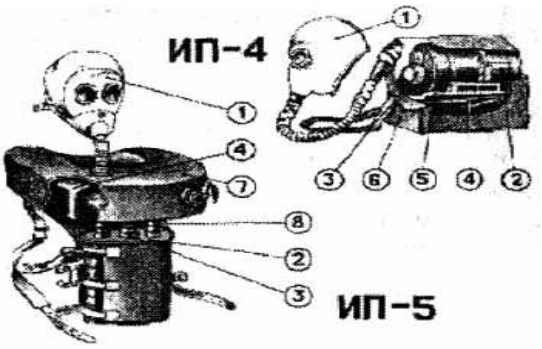
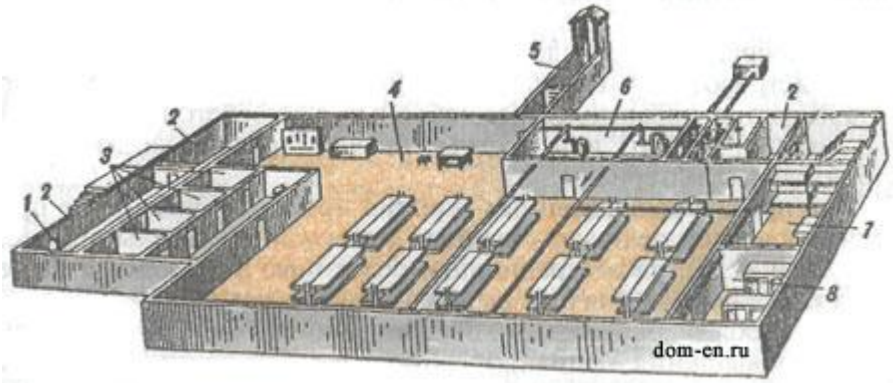


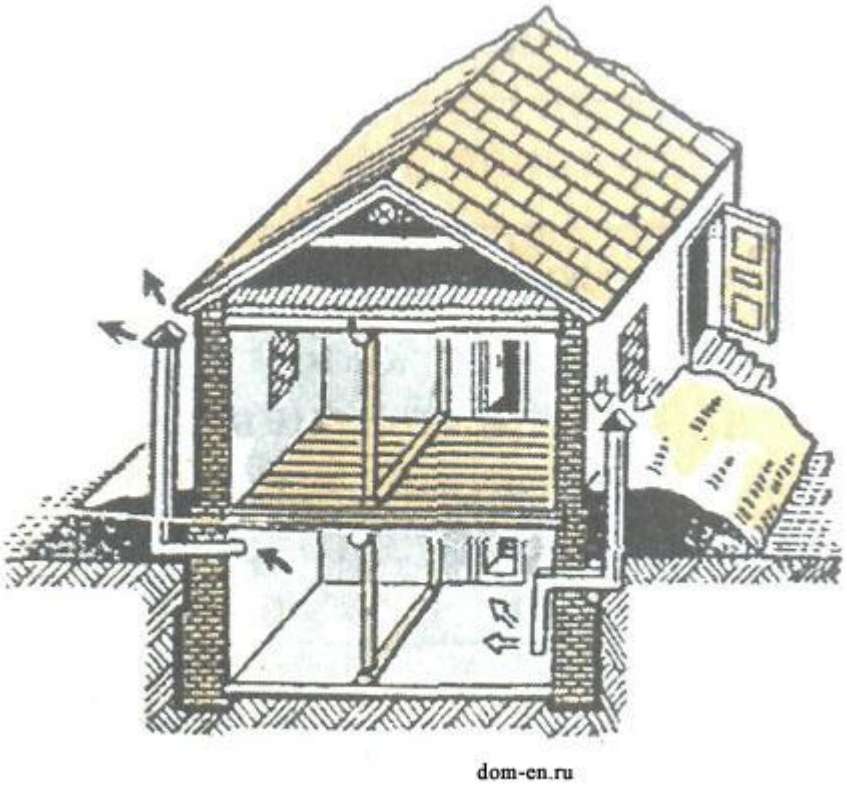
Рис.14 Изолирующие противогазы ИП-4 и ИП-5: 1 — лицевая часть; 2 — регенеративный патрон; 3 — пусковое приспособление; 4 — дыхательный мешок; 5 — каркас; 6 — сумка; 7 — чехол; 8 — нагрудник

Приложение №2

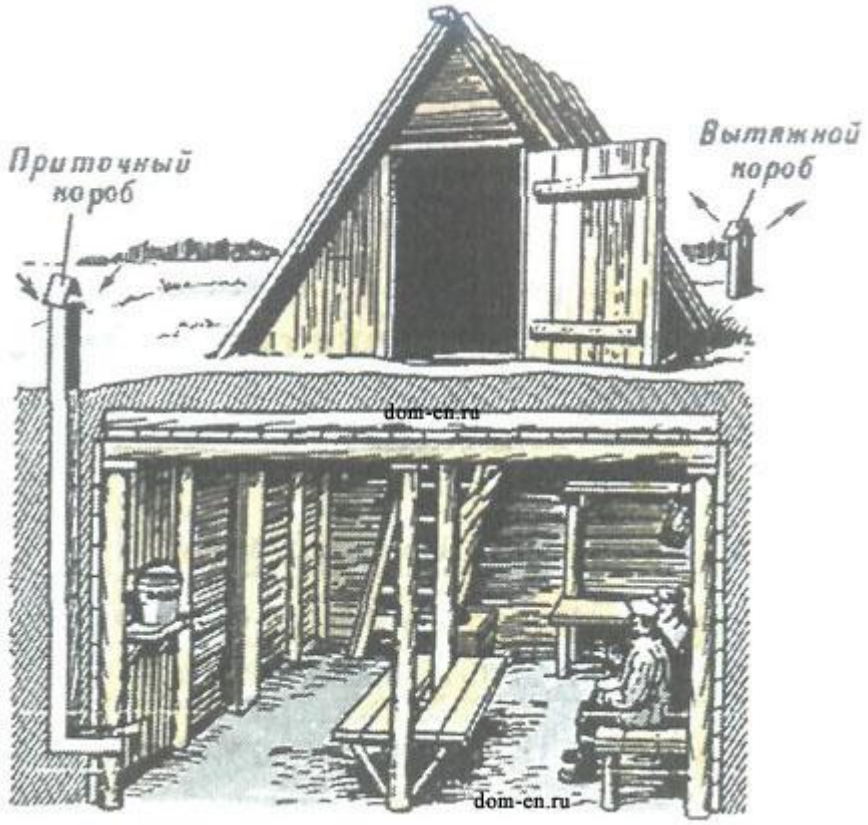
Средства коллективной защиты.



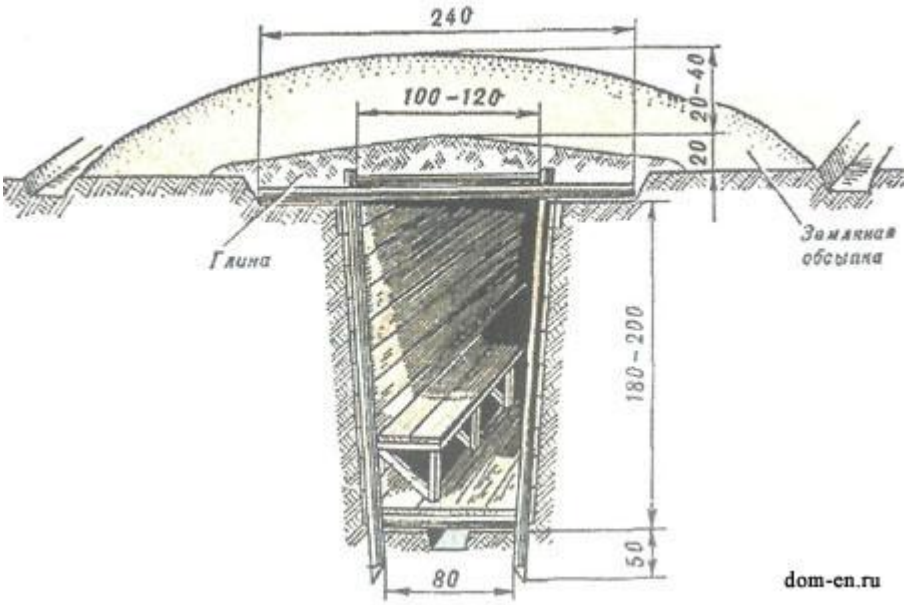
План убежища: 1 — защитно-герметические двери; 2 — шлюзовые камеры (тамбуры); 3 — санитар- но-бытовые отсеки; 4 — основное помещение для размещения людей; 5 — галерея и оголовок аварийного выхода; в — фильтровентиляционная камера; 7 — кладовая для продуктов питания; 8 — медицинская комната



Подвал, приспособленный под укрытие



Погреб, приспособленный под укрытие



Перекрытая щель (размеры даны в см)

Приложение №3

Приборы дозиметрического контроля.



Войсковой дозиметрический прибор ДП-5В



Войсковой прибор химической разведки ВПХР.



Газоанализатор универсальный УГ-2

Приложение №4

Повязки.

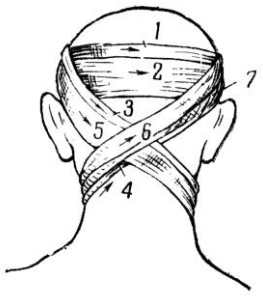


Рис. 1. Крестообразная (восьмиобразная) повязка
на голову

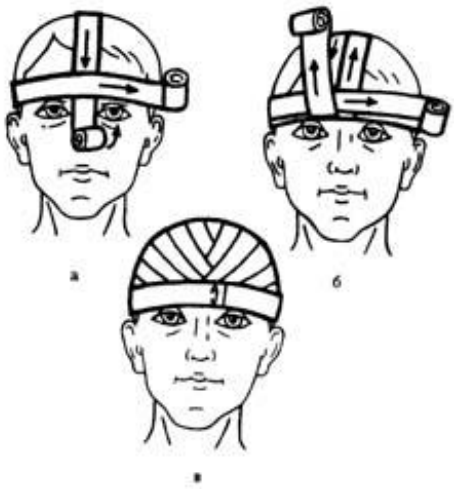


Рис. 2. Этапы наложения повязки «Шапочка Гиппократа»

ПОВЯЗКИ НА ГОЛОВУ И ШЕЮ. Для наложения повязок на голову и шею используют бинт шириной – 10см.

Круговая (циркулярная) повязка на голову. Применяется при небольших повреждениях в лобной, височной и затылочной областях. Круговые туры проходят через лобные бугры, над ушными раковинами и через затылочный бугор, что позволяет надежно удерживать повязку на голове. Конец бинта фиксируется узлом в области лба.

Крестообразная повязка на голову. Повязка удобна при повреждениях задней поверхности шеи и затылочной области (рис. 1). Сначала накладывают закрепляющие круговые туры на голове. Затем ход бинта ведут косо вниз позади левого уха на заднюю поверхность шеи, по правой боковой поверхности шеи, переходят на шею спереди, ее боковую поверхность слева и косо поднимают ход бинта по задней поверхности шеи над правым ухом на лоб. Ходы бинта повторяют необходимое количество раз до полного закрытия перевязочного материала покрывающего рану. Повязку заканчивают круговыми турами вокруг головы.

Шапочка Гиппократа. Повязка позволяет достаточно надежно удерживать перевязочный материал на волосистой части головы. Накладывают повязку с помощью двух бинтов (рис. 2). Первым бинтом выполняют два – три круговых укрепляющих тура вокруг головы.

Начало второго бинта фиксируют одним из круговых туров первого бинта, затем ход второго бинта через свод черепа проводят до пересечения с круговым ходом первого бинта в области лба.

После перекреста, тур второго бинта через свод черепа возвращают на затылок, прикрывая слева предыдущий тур на половину ширины бинта. Выполняют перекрест бинтов в затылочной области и следующий тур бинта проводят через свод черепа справа от центрального тура. Количество возвращающихся ходов бинта справа и слева должно быть одинаковым. Заканчивают наложение повязки двумя – тремя круговыми турами.

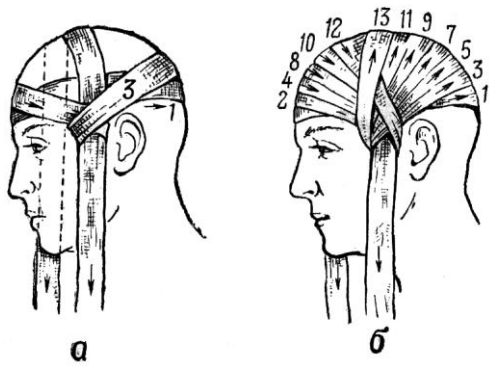


Рис. 3. Повязка «чепец»

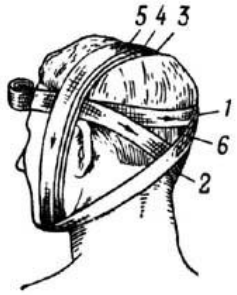


Рис. 4. Повязка уздечка



Рис. 5. Повязка «уздечка» с захватом подбородка

Повязка «чепец». Простая, удобная повязка, прочно фиксирует перевязочный материал на волосистой части головы (рис. 3).

Отрезок бинта (завязку) длиной около 0,8 м помещают на темя и концы его опускают вниз кпереди от ушей. Раненый или помощник удерживает концы завязки натянутыми. Выполняют два закрепляющих круговых тура бинта вокруг головы. Третий тур бинта проводят над завязкой, обводят его вокруг завязки и косо ведут через область лба к завязке на противоположной стороне. Вновь оборачивают тур бинта вокруг завязки и ведут его через затылочную область на противоположную сторону. При этом каждый ход бинта перекрывает предыдущий на две трети или на половину. Подобными ходами бинта закрывают всю волосистую часть головы. Заканчивают наложение повязки круговыми турами на голове или фиксируют конец бинта узлом к одной из завязок. Концы завязки связывают узлом под нижней челюстью.

Повязка «уздечка». Применяется для удержания перевязочного материала на ранах в теменной области и ранениях нижней челюсти (рис. 4). Первые закрепляющие круговые ходы идут вокруг головы. Далее по затылку ход бинта ведут косо на правую сторону шеи, под нижнюю челюсть и делают несколько вертикальных круговых ходов, которыми закрывают темя или подчелюстную область в зависимости от локализации повреждения. Затем бинт с левой стороны шеи ведут косо по затылку в правую височную область и двумя-тремя горизонтальными циркулярными ходами вокруг головы закрепляют вертикальные туры бинта.В случае повреждения в области подбородка, повязку дополняют горизонтальными

круговыми ходами с захватом подбородка (рис. 5).

ПОВЯЗКИ НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ. Конусовидная форма грудной клетки и изменение ее объема во время дыхания часто приводят к сползанию повязок. Бинтование грудной клетки следует выполнять широкими бинтами и применять дополнительные приемы укрепления повязок.

Для наложения повязок на грудь используют марлевые бинты шириной 10 см, 14 см и 16 см.

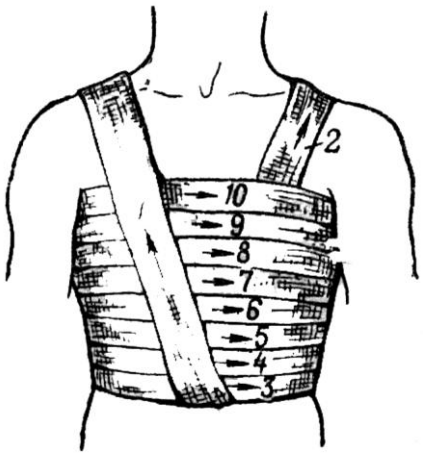


Рис. 6. Спиральная повязка груди

Спиральная повязка на грудь. Применяется при ранениях грудной клетки, переломах ребер, лечении гнойных ран (рис.6). Перед наложением повязки марлевый бинт длиной около метра укладывают серединой на левое надплечье. Одна часть бинта свободно свисает на грудь, другая – на спину. Затем другим бинтом накладывают закрепляющие круговые туры в нижних отделах грудной клетки и спиральными ходами (3-10) снизу вверх бинтуют грудь до подмышечных впадин, где закрепляют повязку двумя-тремя круговыми турами. Каждый тур бинта перекрывает предыдущий на 1/2 или 2/3 его ширины.

Концы бинта, свободно свисающий на грудь, укладывают на правое надплечье и связывают со вторым концом, свисающим на спине. Создается как бы портупея, которая поддерживает спиральные ходы бинта.

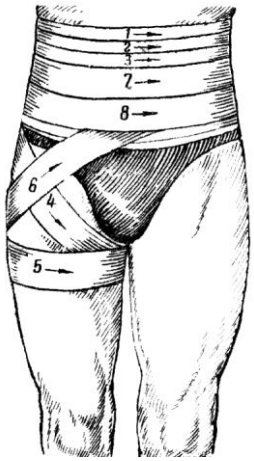


Рис.7.Спиральная повязка на область живота,
укрепленная на бедре турами колосовидной повязки

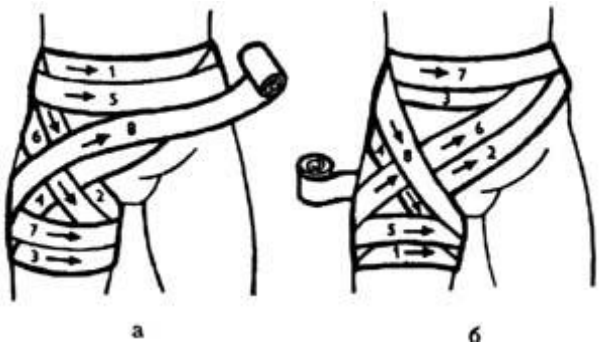


Рис.8. Передняя **к**олосовидная повязка области тазобедренного сустава:

а – нисходящая; б – восходящая

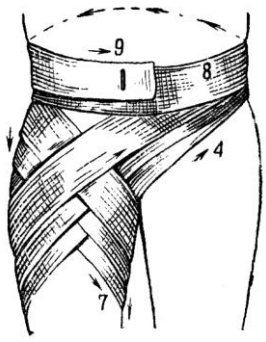


Рис.8. Общий вид восходящей передней колосовидной повязки на область тазобедренного сустава

Спиральная повязка на живот. В верхней части живота укрепляющие круговые туры накладывают в нижних отделах грудной клетки и бинтуют живот спиральными ходами сверху вниз, закрывая область повреждения. В нижней части живота фиксирующие туры накладывают в области таза над лонным сочленением и ведут спиральные туры снизу вверх (рис. 7).

Спиральная повязка, как правило, плохо удерживается без дополнительной фиксации. Повязку наложенную на всю область живота или ее нижние отделы, укрепляют на бедрах с помощью колосовидной повязки

Колосовидная повязка на область тазобедренного сустава. Накладывается при повреждениях в области тазобедренного сустава и прилегающих к нему областей. Бинтование осуществляется широким бинтом. Линия перекрещивания туров бинта соответствует той части повязки, которая наиболее надежно фиксирует перевязочный материал, укрывающий рану. По расположению линии перекрещивания туров бинта, различают следующие виды колосовидных повязок: передняя, боковая, задняя, двусторонняя.

Различают также восходящую и нисходящую колосовидную повязку.

При повреждении слева, оказывающий помощь держит головку бинта в правой руке и выполняет бинтование слева направо, при повреждении справа – головка бинта в левой руке и бинтование выполняется справа налево.

Нисходящая передняя колосовидная повязка (рис.8а). Начинается с закрепляющих круговых туров в области таза. Затем бинт ведут на переднюю поверхность бедра и по внутренней боковой поверхности

вокруг бедра выходят на его наружную боковую поверхность. Отсюда бинт поднимают косо через паховую область, где он пересекается с предыдущим ходом, на боковую поверхность туловища. Сделав ход вокруг спины, снова ведут бинт на живот. Далее повторяют предыдущие ходы. Каждый тур проходит ниже предыдущего, покрывая его на половину или 2/3 ширины бинта. Повязку заканчивают круговыми ходами вокруг живота.

Восходящая передняя колосовидная повязка (рис.8б). Накладывается в обратном порядке в отличие от нисходящей повязки. Укрепляющие круговые туры накладываются в верхней трети бедра. Затем бинт ведут с наружной боковой поверхности бедра через паховую область на живот, боковую поверхность туловища и вокруг туловища по передней поверхности бедра переходят на его внутреннюю поверхность. Далее ходы бинта повторяют, причем каждый последующий тур смещается кверху от предыдущего. Общий вид передней восходящей колосовидной повязки представлен на рис.8.

Боковая колосовидная повязка. Накладывается аналогично передней, однако перекрест ходов бинта осуществляют по боковой поверхности тазобедренного сустава.



Рис. 9. Двусторонняя колосовидная повязка на область таза.

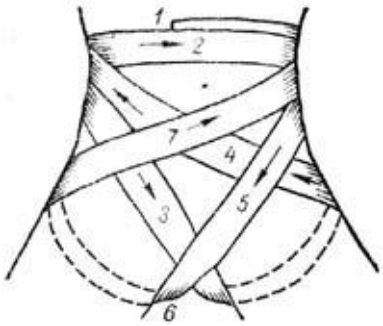


Рис.10. Колосовидная повязка на

Задняя колосовидная повязка. Бинтование начинается с укрепляющих круговых туров вокруг живота. Далее бинт через ягодицу больной стороны ведут на внутреннюю поверхность бедра, обходят его спереди и косо поднимают снова на туловище, пересекая предыдущий ход бинта по задней поверхности.

Двусторонняя колосовидная повязка на область таза (рис. 9). Начинается с укрепляющих круговых туров вокруг живота.

С правой стороны живота бинт ведут косо вниз к передней поверхности левого бедра, обходят бедро вокруг до пересечения с предыдущим ходом на передней поверхности бедра. Отсюда поднимают бинт на туловище. Обводят его вокруг спины снова на правую сторону. Далее ведут бинт вниз на правое бедро, обходят его вокруг с внутренней стороны и по передней поверхности пересекают предыдущий тур. Затем снова косо возвращают бинт по передней поверхности живота на туловище, делают полукруговой ход вокруг спины и ведут бинт опять на левое бедро, повторяя предыдущие туры. Каждый последующий тур смещается

промежность

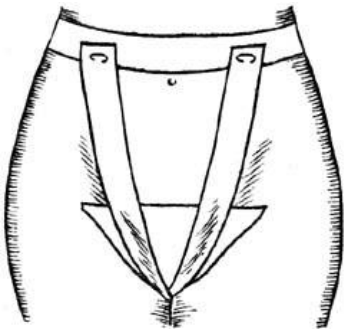


Рис.11. Т-образная повязка на промежность



Рис.12. Косыночная повязка на область тазобедренного сустава и ягодичную область

кверху от предыдущего. Повязку заканчивают фиксирующим циркулярным туром вокруг живота.

Колосовидная повязка на промежность (рис. 10). После фиксирующего тура вокруг живота бинт ведут косо с правой боковой поверхности живота по его передней поверхности на промежность и со стороны внутренней поверхности левого бедра делают полукруговой ход по задней поверхности с переходом на переднюю поверхность левого бедра. Затем ход бинта ведут косо по передней поверхности живота к началу этого хода, то есть к правой боковой поверхности живота. Делают ход вокруг спины, и уже слева бинт направляют косо через живот на промежность, огибают полукруговым ходом заднюю поверхность левого бедра и снова возвращаются на боковую поверхность туловища, после чего повторяют уже известные туры.

Т-образная повязка на промежность. При необходимости повязка может быть быстро наложена и снята. Повязка проста в изготовлении (рис. 11).

Горизонтальную полосу бинта накладывают вокруг талии и завязывают в области живота. Вертикальные полосы, проходящие через промежность и удерживающие перевязочный материал, фиксируют к горизонтальной полосе в области живота.

Косыночная повязка на область тазобедренного сустава и ягодичную область (рис. 12). Серединой косынки покрывают наружную поверхность ягодицы, располагая основание косынки в верхней трети бедра. Верхушку косынки укрепляют к поясу или ко второй косынке сложенной по длине и проведенной вокруг туловища. Затем концы косынки обводят вокруг бедра и связывают на его наружной поверхности.

ПОВЯЗКИ НА ВЕРХНЮЮ КОНЕЧНОСТЬ. Возвращающаяся повязка на палец. Применяют при повреждениях и заболеваниях пальца, когда необходимо закрыть конец пальца (рис. 13). Ширина бинта – 5 см.



Рис. 13. Возвращающаяся повязка на палец



Рис.14. Спиральная повязка на палец



Рис.15. Спиральная повязка на все пальцы кисти («перчатка»)

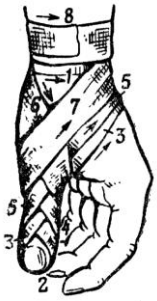


Рис. 16. Колосовидная повязка на большой палец кисти

Бинтование начинают по ладонной поверхности от основания пальца, огибают конец пальца и по тыльной стороне ведут ход бинта до основания пальца. После перегиба бинт ведут ползучим ходом до конца пальца и спиральными турами бинтуют по направлению к его основанию, где закрепляют.

Спиральная повязка на палец (рис.14). Большинство повязок на кисть начинается с круговых закрепляющих ходов бинта в нижней трети предплечья непосредственно над запястьем. Бинт ведут косо по тылу кисти к концу пальца и, оставляя кончик пальца открытым, спиральными ходами бинтуют палец до основания. Затем снова через тыл кисти возвращают бинт на предплечье. Бинтование заканчивают круговыми турами в нижней трети предплечья.

Спиральная **повязка на все пальцы («перчатка»)** (рис. 15). Накладывается на каждый палец точно также как и на один палец. Бинтование на правой руке начинают с большого пальца, на левой руке — с мизинца.

Колосовидная повязка на большой палец (рис. 16). Применяют для закрытия области пястно-фалангового сустава и возвышения большого пальца кисти.

После закрепления ходов над запястьем, бинт ведут по тылу кисти к кончику пальца, обвивают вокруг него и по тыльной поверхности снова ведут на предплечье.

Такими ходами доходят до основания пальца и конец бинта закрепляют на запястье. Для закрытия всего большого пальца повязку дополняют возвращающимися турами.

Спиральная повязка на плечо (рис. 21.). Область плеча закрывают обычной спиральной повязкой или спиральной повязкой с перегибами. Используют бинт шириной 10 – 14 см. В верхних отделах плеча, чтобы предотвратить сползание повязки, бинтование можно закончить



Рис.21 .Спиральная повязка на плечо

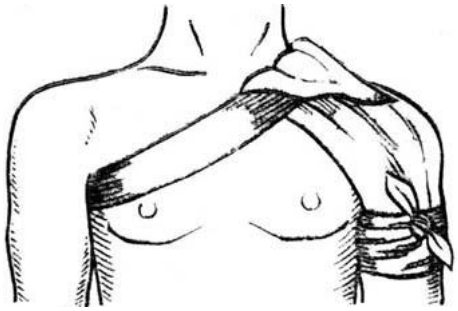
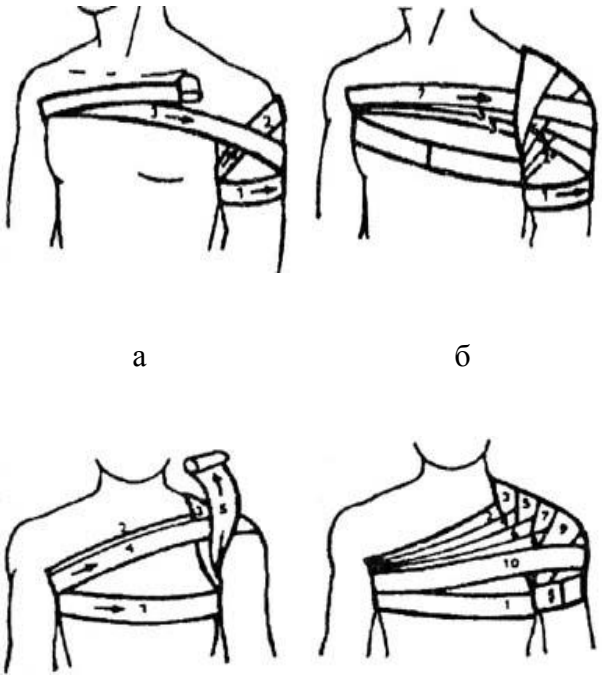


Рис. 22. Косыночная повязка на плечо



а б

в г

Рис. 23. Колосовидная повязка

турами колосовидной повязки.

Косыночная повязка на плечо (рис. 22). Косынку укладывают на наружную боковую поверхность плеча. Верхушка косынки направлена к шее. Концы косынки обводят вокруг плеча, перекрещивают, выводят на наружную поверхность плеча и связывают. Чтобы повязка не соскальзывала, верхушку косынки фиксируют с помощью петли из шнура, бинта или второй косынки, проведенных через противоположную подмышечную впадину.

Колосовидная повязка на область плечевого сустава. Применяют для удержания перевязочного материала на ранах в области плечевого сустава и прилегающих к нему областей. Перекрест туров бинта выполняют непосредственно над перевязочным материалом укрывающим рану.

Ширина бинта - 10-14 см. На левый плечевой сустав повязку бинтуют слева направо, на правый – справа налево, то есть бинтование колосовидной повязки осуществляется в направлении стороны повреждения.

Различают восходящую и нисходящую колосовидные повязки на область плечевого сустава.

Восходящая колосовидная повязка (рис. 23 а, б). Бинтование начинают с круговых закрепляющих туров в верхнем отделе плеча, затем бинт ведут на надплечье и по спине к

на область плечевого сустава:

а, б – восходящая; в, г – нисходящая

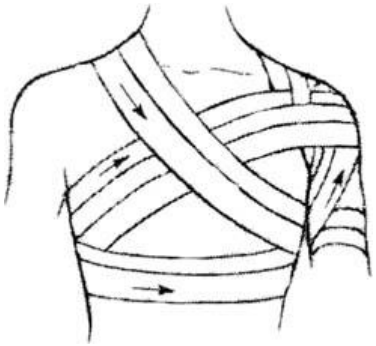


Рис. 24. Колосовидная повязка на подмышечную область

подмышечной области противоположной стороны. Далее ход бинта идет по передней стороне груди на переднюю поверхность плеча, по наружной поверхности вокруг плеча в подмышечную ямку, с переходом на наружную поверхность плечевого сустава и надплечье. Затем туры бинта повторяются со смещением кверху на одну треть или половину ширины бинта. Бинтование заканчивают круговыми турами вокруг грудной клетки.

Нисходящая колосовидная повязка (рис. 23 в, г). Накладывается в обратном порядке. Конец бинта фиксируют циркулярными ходами вокруг грудной клетки, затем из подмышечной области здоровой стороны поднимают бинт по передней поверхности грудной клетки до надплечья на стороне повреждения, огибают его по задней поверхности и через подмышечную область выводят на переднюю поверхность надплечья. После чего ход бинта по спине возвращают в подмышечную область здоровой стороны. Каждый последующий восьмиобразный ход повторяют несколько ниже предыдущего. Бинтование заканчивают круговыми турами вокруг грудной клетки.

Колосовидная повязка на подмышечную область (рис. 24). Для надежного удержания перевязочного материала на ране в подмышечной области, колосовидную повязку дополняют специальными турами бинта через здоровое надплечье. Перевязочный материал в области повреждения рекомендуется сверху накрывать слоем ваты, который выходит за пределы подмышечной области и частично прикрывает верхнюю часть грудной клетки.

Ширина бинта – 10-14см. Повязку начинают двумя круговыми турами в нижней трети плеча, затем делают несколько ходов восходящей колосовидной повязки и ведут

дополнительный косой ход по спине через надплечье здоровой стороны и грудь в поврежденную подмышечную область. Затем делают круговой ход, охватывающий грудную клетку и удерживающий слой ваты. Дополнительные косой и круговой ходы бинта чередуют несколько раз. Бинтование завершают турами колосовидной повязки и круговыми турами на грудной клетке.

ПОВЯЗКИ НА НИЖНЮЮ КОНЕЧНОСТЬЮ. Возвращающаяся повязка на пальцы стопы. Применяют при заболеваниях и повреждениях пальцев стопы. Ширина бинта 3-5 см.

Повязка обычно применяется для удержания перевязочного материала на ранах 1 пальца стопы и редко для закрытия других пальцев, которые бинтуют обычно вместе со всей стопой.

Повязку начинают от подошвенной поверхности основания пальца, закрывают кончик пальца и ведут бинт по его тыльной поверхности до основания. Делают перегиб и ползучим ходом выводят бинт к кончику пальца. Затем спиральными турами бинтуют его до основания, где повязку фиксируют.



Рис.25. Спиральная повязка на большой палец стопы



Рис.26. Колосовидная повязка на большой палец стопы

Спиральная повязка на первый палец стопы (рис. 25). Ширина бинта 3-5 см. Отдельно бинтуют обычно только один большой палец. Бинтование рекомендуется начинать укрепляющими круговыми турами в нижней трети голени над лодыжками. Затем через тыльную поверхность стопы ведут бинт к ногтевой фаланге 1 пальца. Отсюда спиральными турами закрывают весь палец до основания и снова через тыл стопы возвращают бинт на голень, где повязку заканчивают фиксирующими круговыми турами.

Колосовидная повязка на первый палец стопы (рис. 26). Ширина бинта 3-5 см. Как и все колосовидные повязки, колосовидная повязка на первый палец стопы бинтуется по направлению в сторону повреждения. На левой стопе бинт ведут слева направо, на правой стопе – справа налево.

Бинтование начинают укрепляющими круговыми турами в нижней трети голени над лодыжками. Затем бинт ведут от внутренней лодыжки на тыльную сторону стопы к наружной ее поверхности и по подошвенной поверхности к внутреннему краю ногтевой фаланги первого пальца. После кругового витка на первом пальце ход бинта переводят по тыльной поверхности стопы к ее наружному краю и круговым витком через подошвенную поверхность ведут ход бинта к наружной лодыжке.

Каждый последующий тур бинта на первом пальце смещается кверху по отношению к предыдущему, формируя таким образом восходящую колосовидную повязку.

Возвращающаяся повязка на периферические отделы стопы. Применяют при заболеваниях и травмах периферических отделов стопы и пальцев. Ширина бинта – 10 см.

Каждый палец укрывают перевязочным материалом отдельно, либо все пальцы вместе с марлевыми прокладками между ними. Затем приступают к бинтованию стопы. Круговые укрепляющие туры накладывают в средних отделах стопы. После чего, продольными возвращающими турами с подошвенной поверхности стопы через кончики пальцев на тыльную поверхность и обратно, закрывают стопу по всей ширине. Ползучим ходом бинт ведут к кончикам пальцев, откуда спиральными турами бинтуют стопу до середины. Повязка на стопе обычно плохо удерживается, поэтому рекомендуется заканчивать повязку укрепляющими восьмиобразными турами вокруг голеностопного сустава с фиксирующими круговыми турами над лодыжками.

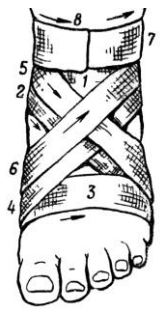


Рис. 27. Крестообразная (восьмиобразная)повязка на стопу

Крестообразная (восьмиобразная) повязка на стопу (рис. 27). Позволяет надежно фиксировать голеностопный сустав при повреждении связок и некоторых заболеваниях сустава. Ширина бинта – 10 см.

Стопу устанавливают в положении под прямым углом по отношению к голени. Бинтование начинают с круговых фиксирующих туров в нижней трети голени над лодыжками. Затем ведут ход бинта косо по тыльной поверхности голеностопного



Рис.28. Повязка на пяточную область

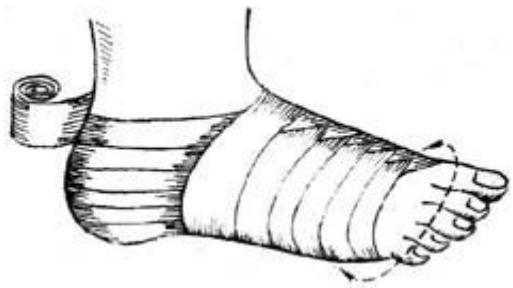


Рис.30**.** Колосовидная повязка на стопу

сустава к боковой поверхности стопы (к наружной на левой стопе и к внутренней на правой стопе). Выполняют круговой ход вокруг стопы. Далее с противоположной боковой поверхности стопы по ее тылу косо вверх пересекают предыдущий ход бинта и возвращаются на голень. Вновь выполняют круговой ход над лодыжками и повторяют восьмиобразные ходы бинта 5-6 раз для создания надежной фиксации голеностопного сустава. Повязку заканчивают круговыми турами на голени над лодыжками.

Повязка на пяточную область (по типу черепашьей) (рис. 28). Применяется для полного закрытия области пятки по типу расходящейся черепашьей повязки. Ширина бинта – 10 см.

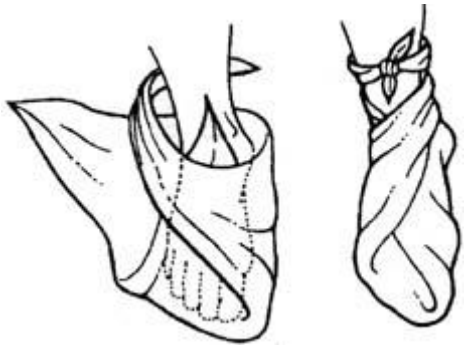
Бинтование начинают с круговых фиксирующих туров на голени над лодыжками. Затем косо вниз по тыльной поверхности ведут ход бинта на голеностопный сустав. Накладывают первый круговой тур через наиболее выступающую часть пятки и тыльную поверхность голеностопного сустава и добавляют к нему круговые ходы выше и ниже первого. Однако в данном случае наблюдается неплотное прилегание туров бинта к поверхности стопы. Чтобы избежать этого, туры повязки укрепляют дополнительным косым ходом бинта, идущим от задней поверхности голеностопного сустава вниз и кпереди до наружной боковой поверхности стопы. Затем по подошвенной поверхности ход бинта ведут к внутреннему краю стопы и продолжают накладывать расходящиеся туры черепашьей повязки. Повязку заканчивают круговыми турами в нижней трети голени над лодыжками.

Колосовидная восходящая повязка на стопу (рис. 3045). Применяется для надежного удержания перевязочного материала на тыльной и подошвенной поверхности при повреждениях и заболеваниях стопы. Пальцы стопы остаются незакрытыми. Ширина бинта – 10 см.

Бинтование начинают с круговых фиксирующих туров через наиболее выступающую часть пятки и тыльную поверхность голеностопного сустава. Затем от пятки ведут ход бинта по наружной поверхности на правой стопе (на левой стопе - по внутренней поверхности), косо по тыльной поверхности к основанию первого пальца (на левой

стопе – к основанию пятого пальца). Делают полный круговой ход вокруг стопы и возвращают бинт на тыльную поверхность у основания пятого пальца (на левой стопе – у основания первого пальца). По тылу стопы пересекают предыдущий тур и возвращаются в пяточную область с противоположной стороны. Обойдя пятку сзади повторяют описанные восьмиобразные туры бинта постепенно смещая их в направлении к голеностопному суставу. Повязку заканчивают круговыми турами в нижней трети голени над лодыжками.

Косыночные повязки на стопу. Различают косыночные повязки закрывающие всю стопу, пяточную область и голеностопный сустав.



а б



в

Рис.31**.** Косыночные повязки на стопу:

а б – на всю стопу; в – на пяточную область и область голеностопного сустава

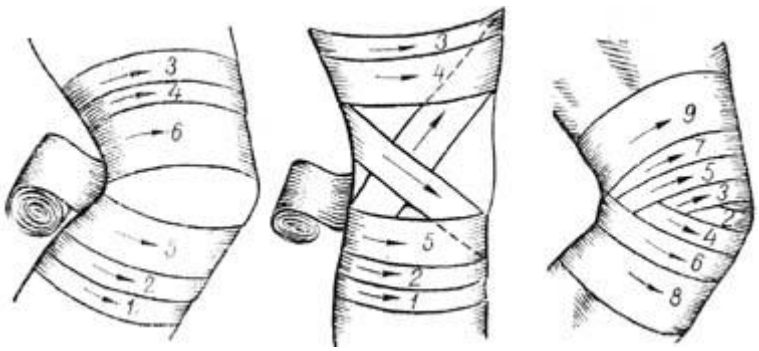
Косыночная повязка на всю стопу (рис 46 а, б). Подошвенную область закрывают серединой косынки, верхушку косынки заворачивают, укрывая пальцы и тыл стопы. Концы заводят на тыл стопы, перекрещивают, а затем обвивают вокруг голени над лодыжками и связывают узлом на передней поверхности.

Косыночная повязка на пяточную область и голеностопный сустав (рис. 31 в). Косынку укладывают на подошвенную поверхность стопы. Основание косынки расположено поперек стопы. Верхушка расположены по задней поверхности голеностопного сустава. Концы косынки перекрещивают сначала на тыле стопы, а затем над верхушкой заведенной на заднюю поверхность голеностопного сустава и нижней трети голени. Связывают концы на передней поверхности голени над лодыжками.

Черепашья повязка на область коленного сустава. Позволяет надежно удерживать перевязочный материал в области коленного сустава и непосредственно прилегающих к нему областей, при этом движения в суставе ограничиваются незначительно. При повреждении непосредственно в области коленного сустава накладывают сходящуюся черепашью повязку, при повреждении рядом с коленным суставом – расходящуюся. Повязка накладывается в положении незначительного сгибания в суставе. Ширина бинта – 10 см.

Сходящаяся черепашья повязка на область коленного сустава (рис. 32 а, б). Бинтование начинают закрепляющими круговыми турами в нижней трети бедра над коленным суставом или в верхней трети голени под коленным суставом в зависимости

от того, где расположена рана или другое повреждение. Затем накладывают сходящиеся восьмиобразные туры бинта, перекрещивающиеся в подколенной области. Повязку заканчивают круговыми турами в верхней трети голени под коленным суставом.



а б в

Рис.32. Черепашья повязка на коленный сустав:

а, б – сходящаяся; в – расходящаяся

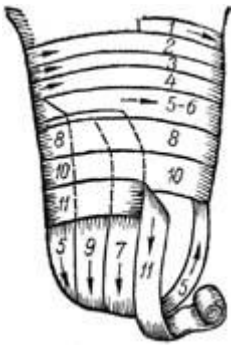


Рис.33. Возвращающаяся повязка на культю бедра

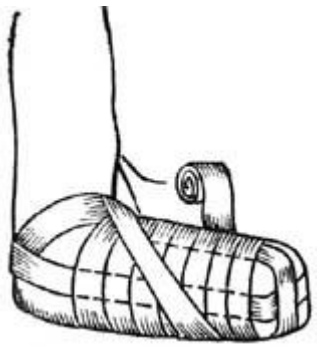


Рис.34. Возвращающаяся повязка на культю предплечья

Расходящаяся черепашья повязка на область коленного сустава (рис. 32в). Бинтование начинают закрепляющими круговыми турами через наиболее выступающую часть надколенника. Затем выполняют восьмиобразные расходящиеся ходы, перекрещивающиеся в подколенной области. Повязку заканчивают круговыми турами в верхней трети голени или нижней трети бедра в зависимости от того, где расположено повреждение.

При необходимости наложить повязку на нижнюю конечность в разогнутом положении, применяют спиральную технику бинтования с перегибами. Повязка начинается с круговых ходов в верхней трети голени и заканчивается фиксирующими турами в нижней трети бедра.

Спиральная повязка с перегибами на бедро. Применяется для удержания перевязочного материала на ранах и других повреждениях бедра, которое, как и голень имеет конусовидную форму. Ширина бинта – 10-14 см.

Бинтование начинают закрепляющими круговыми

турами в нижней трети бедра над коленным суставом. Затем спиральными ходами бинта с перегибами закрывают всю поверхность бедра снизу вверх.

Как правило, такие повязки на бедре удерживаются плохо, легко соскальзывают. Поэтому рекомендуется завершать повязку турами колосовидной повязки на область тазобедренного сустава.

Повязки на культи конечностей. Накладываются при отрывах различных частей верхней и нижней конечностей, заболеваниях и повреждениях культей плеча и предплечья, бедра и голени. При бинтовании культи конечности применяют технику возвращающейся повязки. Культи конечностей обычно имеют конусовидную форму, поэтому повязки удерживаются плохо и требуют дополнительного укрепления. Ширина бинта – 10-14 см.

Техника наложения возвращающейся повязки (рис. 33).

Бинтование начинают закрепляющими круговыми турами в верхней трети пострадавшего сегмента конечности. Затем удерживают бинт первым пальцем левой руки и делают перегиб на передней поверхности культи. Ход бинта ведут в продольном направлении через торцевую частью культи на заднюю поверхность. Каждый продольный ход бинта закрепляют круговым ходом. Выполняют перегиб бинта на задней поверхности культи ближе к торцевой части и ход бинта возвращают на переднюю поверхность. Каждый возвращающийся тур фиксируют спиральными ходами бинта от торцевой части культи.

Если культя имеет выраженную конусовидную форму, то повязка получается более прочной, когда второй возвращающийся ход бинта проходит перпендикулярно первому и перекрещивается на торце культи с первым возвращающимся туром под прямым углом. Третий возвращающийся ход следует проводить в промежутке между первым и вторым.

Возвращающиеся ходы бинта повторяют до тех пор, пока культя не будет надежно забинтована.

Возвращающаяся повязка на культю предплечья (рис.34). Повязка начинается круговыми турами в нижней трети плеча, для предупреждения соскальзывания повязки. Затем ход бинта ведут на культю предплечья и накладывают возвращающуюся повязку. Бинтование завершают круговыми турами в нижней трети плеча.

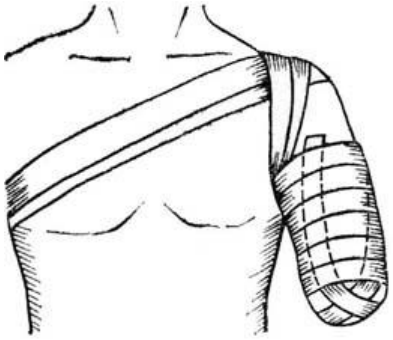


Рис.35. Возвращающаяся повязка на культю плеча

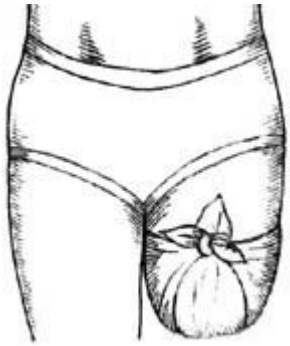


Рис.53. Косыночная повязка на культю бедра

Возвращающаяся повязка на культю плеча (рис. 35). Повязка начинается круговыми турами в верхней трети культи плеча. Затем накладывают возвращающуюся повязку, которую перед завершением укрепляют ходами колосовидной повязки на плечевой сустав. Завершают повязку круговыми турами в верхней трети плеча.

Возвращающаяся повязка на культю голени. Повязка начинается круговыми турами в верхней трети голени. Затем накладывают возвращающуюся повязку, которую укрепляют восьмиобразными ходами повязки на коленный сустав. Завершают повязку круговыми турами в верхней трети голени.

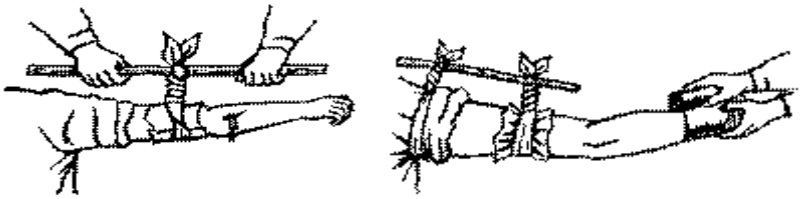
Возвращающаяся повязка на культю бедра. Повязка начинается круговыми турами в верхней трети бедра. Затем накладывают возвращающуюся повязку, которую укрепляют ходами колосовидной повязки на тазобедренный сустав. Завершают повязку круговыми турами в области таза.

Приложение№5

Первая медицинская помощь при кровотечениях.



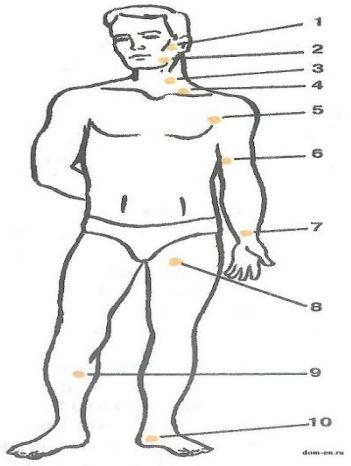
Сдавливание локтевой и подколенной артерии
путем максимального сгибания конечности



Наложение закрутки



Наложение жгута



Места пальцевого прижатия артерий

1- височная; 2-челюстная; 3-шейная; 4-подключичная; 5-подмышечная; 6-плечевая; 7-лучевая; 8-бедренная; 9-подколенная; 10-большая берцовая.

Приложение №6

О радиации.

Интересные факты о ядерной энергии:

- Явление радиоактивности открыл в 1898 году Анри Беккерель. Вначале считалось, что обнаруженные излучения испускаются атомом, и лишь впоследствии стало ясно, что их источником является атомное ядро.

- Выдающуюся роль в понимании природы радиоактивного распада сыграли работы Пьера и Марии Кюри. В 1903 году они получили за это Нобелевскую премию.

- В 1932 году физик Джемс Чедвик открыл нейтрон, что способствовало началу новой ядерной эры в истории развития человечества. Он тоже стал Нобелевским лауреатом (1935).

- Каждый житель Земли в результате воздействии естественного радиационного фона получает в среднем 300-500 миллибэр (мбэр) в год. К примеру, ежедневный трехчасовой просмотр телевизора дает 0,5 мбэр, а рентген зубов - 3000 мбэр.

- В 1942 году под руководством Энрико Ферми в США был построен первый ядерный реактор. В СССР первый реактор был запущен четыре года спустя, проектом руководил Игорь Васильевич Курчатов.

- Первая в мире атомная электростанция была построена в 1954 году в Обнинске (Калужская обл.). Она была оснащена уран-графитовым реактором типа АМ ("Атом мирный") мощностью 5 МВт. Эта АЭС безаварийно проработала около 50 лет.

- В настоящее время в России эксплуатируются 10 АЭС, в общей сложности 31 энергоблок. Общая их мощность составляет 23,2 гигаватта.

- До 2010 года в нашей стране планируется достроить три энергоблока с реакторами ВВЭР-1000, мощностью 1000 МВт каждый на Балаковской, Волгодонской и Калининской атомных станциях.

- В России АЭС вырабатывают около 16% всей электроэнергии. При этом в европейской части страны их доля в общей выработке составляет 20%, а на Северо-Западе - 39%.

- Атомная энергетика в 2000 году первой из отраслей промышленности России достигла доперестроечного уровня производства. С 1998 года АЭС страны обеспечивают ежегодный прирост производства электроэнергии в среднем на 7 млрд. кВт./ч.

- Атомные станции мира производят около 17% всей вырабатываемой электроэнергии.

- Самый большой в мире парк АЭС принадлежит США. В эксплуатации находятся 104 энергоблока суммарной мощностью около 100 ГВт. Они обеспечивают производство 20% электроэнергии.

- Мировым лидером по использованию АЭС является Франция. Ее 59 атомных станций вырабатывают около 80% всей электроэнергии. При этом их суммарная мощность меньше, чем у американских - около 70 ГВт.

Приложение №7

Рациональное питание и ЗОЖ.

Тест: “Правильно ли ты питаешься?”.

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: **“А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.**

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 - хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.

Приложение №8

Уважение личности и мнения собеседника.

Тест: «Какой вы собеседник».

Отвечать «да» или «нет»:

1. Вы стараетесь никогда не перебивать собеседника?

2. Торопитесь ли вы высказать свое мнение по какому-либо вопросу, несмотря на то, что собеседник еще не договорил?

3. Вы внимательно слушаете только ту информацию, которая вам интересна?

4. Вы с трудом сдерживаете свои эмоции во время разговора?

5. Когда собеседник излагает свою точку зрения, вы думаете о чем-то другом?

6. Акцентируете ли вы свое внимание на несущественных моментах беседы?

7. Легко ли вас переубедить?

8. Вы перестаете слушать говорящего, если заметили, что утратили нить разговора?

9. Влияет ли ваше личное отношение к собеседнику на восприятие информации?

10. Вы всегда внимательно слушаете говорящего?

Теперь подсчитайте общее количество баллов, поставив 2 балла за каждый отрицательный ответ.

Если вы набрали **менее 8 баллов**, вас нельзя назвать внимательным слушателем и хорошим собеседником. К сожалению, вы часто прерываете говорящего, стремитесь во что бы то ни стало высказать свое мнение, не обращая внимания на реакцию собеседника. Очень часто эффективному общению мешают эмоции и уже сформированная точка зрения. Вас трудно переубедить. Чаще всего вы несдержанны, необъективны в своих оценках. Поэтому общаться с вами достаточно тяжело. Вам следует обращать больше внимания на собеседника.

Если вы набрали **от 8 до 10 баллов**, то вы достаточно хорошо знакомы с правилами речевого этикета, однако далеко не всегда руководствуетесь ими в повседневном общении. Если собеседник сумел вас заинтересовать, вы внимательно выслушаете его и будете тактичны. Но если вас что-то не устраивает, вы можете высказаться достаточно резко.

Если вы набрали от **10 до 12 баллов**, то вы в совершенстве владеете этикетом общения и ведения беседы. Вы – хороший слушатель и собеседник. Окружающим приятно с вами общаться, так как вы всегда принимаете во внимание мнение и интересы собеседника, вам можно доверить секреты.

Приложение №9

Основные составляющие здоровья.

На рисунке круг разделен на шесть равных частей, представляющих шесть составляющих хорошего здоровья. Каждая из частей-сегментов одинаково важна для всего круга в целом, поскольку он графически отображает хорошее здоровье «в разрезе». Проблемы, возникающие внутри одного из сегментов, влияют на общее состояние круга.

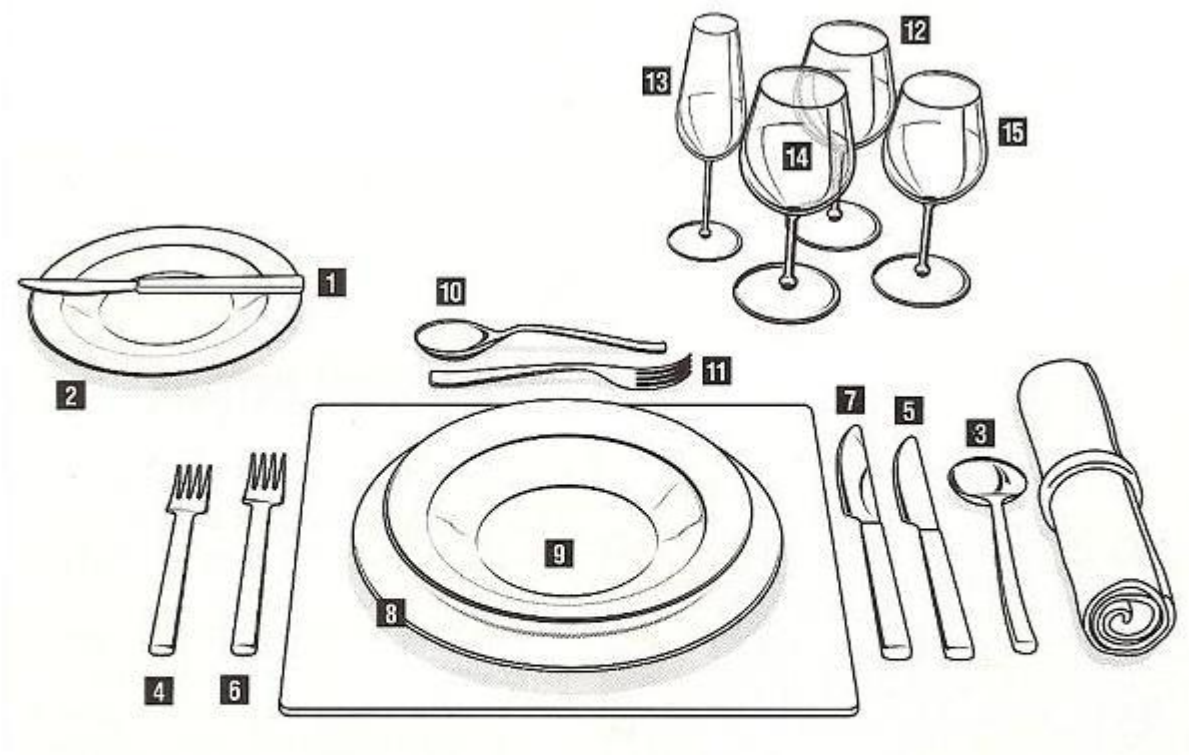


Например, вы упали и сломали себе лодыжку, чем нанесли ущерб своему физическому состоянию. Если ваша работа связана с активными физическими нагрузками, то из-за полученной травмы вы будете вынуждены взять больничный, и тогда пострадает профессиональная составляющая. А если вы испытали стресс, то травмированной окажется не только лодыжка, но и эмоциональная составляющая. И наконец, вследствие перелома ноги вы будете ощущать свою зависимость от близких или друзей, что затронет уже социальную составляющую. Таким образом, все составляющие настолько тесно связаны, что, воздействуя друг на друга, они переплетаются, создавая основу вашего здоровья.

Приложение №10

Сервировка стола.

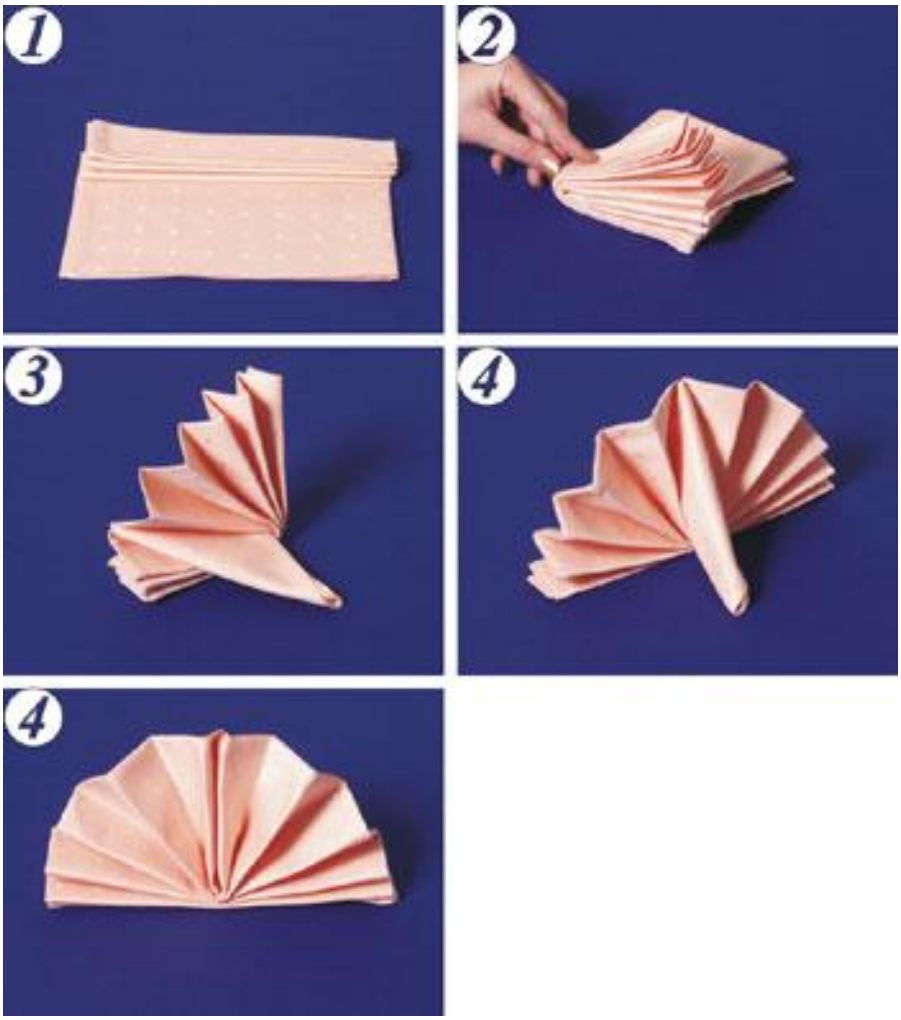
Пример полной сервировки для вечернего обслуживания:



1. Нож для масла **2.** Пирожковая тарелка — для хлеба и масла **3.** Ложка (для первого блюда) **4.** Вилка для морепродуктов (холодных закусок) **5.** Нож для морепродуктов (закусок) **6.** Вилка для мяса и салатов (основного блюда) **7.** Столовый нож **8.** Декоративная тарелка **9.** Суповая тарелка **10.** Десертная ложка **11.** Десертная вилка **12.** Стакан для воды **13.** Бокал для шампанского **14.** Бокал для красного вина **15.** Бокал для белого вина

«Настольный веер»





Приложение №11

Одежда.

Тест: «Одежда и характер».

1.Стараетесь ли вы к каждому сезону покупать себе что-нибудь из одежды, даже если это не является необходимым?

Да – 3 балла; Нет – 0 баллов.

2.Какие ткани вы предпочитаете?

Однотонные – 3 балла; Набивные – 2 балла; У вас нет определенного пристрастия к тем или другим – 0 баллов.

3.Какой стиль вы выбираете для себя?

Классический – 0 баллов; Спортивный – 3 балла; Тот, что моден – 5 баллов; Остромодный – 7 баллов.

4.Хватает у вас смелости, чтобы в числе первых надевать самые экстравагантные, остромодные вещи?

Да – 5 баллов; В зависимости от обстоятельств – 3 балла; Нет – 0 баллов.

5.Предпочитаете ли вы смелые сочетания цветов?

Да – 5 баллов; Изредка – 3 балла; Нет – 1 балл.

6.Любите ли вы носить:

Спортивные блузки – 3 балла; Английские костюмы – 2 балла; Юбки строгого покроя – 1 балл.

7.Какой фасон шляпы вы предпочитаете?

С широкими полями – 7 баллов; типа «тюрбан» - 4 балла; Без полей – 2 балла; Вы вообще не носите шляпу – 0 баллов.

8.Какие сумки вам больше нравятся?

Спортивные на ремне – 4 балла; Напоминающие по форме сундук – 3 балла; «Конверты» - 2 балла; Любые, какие в моде – 0 баллов.

9.Любите ли вы туфли на каблуке?

Да – 3 балла; Нет – 0 баллов.

10.Есть ли в вашем гардеробе хоть одна вещь, которую вы сделали своими руками?

Да – 3 балла; Нет – 0 баллов.

11.Ваша любимая домашняя одежда?

Длинная юбка с блузкой или джемпером – 5 баллов; Брюки со свитером – 3 балла; Вы просто донашиваете старые вещи – 2 балла.

12.Какие украшения вы предпочитаете?

Бусы – 7 баллов; Броши – 5 баллов; Кулоны – 3 балла; Простые цепочки – 1 балл.

13.Ваши любимые узоры на тканях?

Цветы – 7 баллов; Горошек – 5 баллов; Полосы – 3 балла; Геометрический рисунок – 1 балл; Вы предпочитаете гладкие, не набивные материалы – 0 баллов.

Результаты:

5 – 11 баллов: вы человек осмотрительный, цените покой и стабильность, не спешите раскрывать свою душу, хотя всегда вежливы и приветливы с окружающими. Вы с трудом завязываете знакомства, но уж если кто-то завоюет ваше расположение, то это надолго. Вы хорошая хозяйка и требовательна к детям. В деятельности вас отличает исполнительность.

12 – 22 балла: ваш характер противоречив, без особых поводов вы переходите от радости к грусти, от мрачного настроения к безудержному веселью. Вы любите жить в постоянном движении, часто меняя свои взгляды. Что не всегда нравится окружающим. В деятельности вы отличаетесь быстротой, смекалкой, но такие периоды сменяются днями апатии, бездействия.

23 – 37 баллов: вы близки к «золотой середине», вам легко с окружающими, а им – с тобой. Вы доброжелательны, хорошо владеете собой, но, если нужно, способны на бурную реакцию. Вам удается завоевать доверие даже тех, кто поначалу неприязненно к вам относился. Вы хорошо справляетесь с выполнением своих обязанностей. Ваш дом – это спокойная пристань для ваших друзей.

38 баллов и более: постарайтесь в любом возрасте сохранять молодость души, которая вам свойственна. Вы легко зажигаетесь и так же легко гаснете. Вы слишком впечатлительны и не умеете скрывать свои чувства. Все это создает сложности в общении с окружающими, что осложняет жизнь и им, и вам.