



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**РАСМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
на заседании МО филиала «Удачинский»
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»
Протокол №34
от «19» _05_2021 г.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению практических работ по дисциплине
ОДБ.11 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Удачный, 2021 год

Аннотация

Методические рекомендации предназначены для студентов очной формы обучения, изучающих дисциплину «Основы Безопасности жизнедеятельности» по направлению подготовки 21.00.00.

В сборнике представлены разнообразные задания по практической работе, предназначенные для углубления и закрепления знаний студентов, даны указания по их выполнению, составлены контрольные вопросы и определены формы контроля.

Настоящие методические рекомендации составлены на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Перечень практических работ.....	6
2. Структура и содержание практических работ.....	7
3. Общие требования к выполнению практической работы.....	21
4. Заключение	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы по истории и предназначены для организации практической работы на занятиях для студентов. Рекомендации предназначены для оказания помощи обучающимся при выполнении практических работ.

Практическое занятие - это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических целях. Она направлена на повышение качества подготовки компетентного конкурентоспособного специалиста, приспособленного к самостоятельной профессионально-ориентированной деятельности на основе сформированных знаний, умений, опыта, общих и профессиональных компетенций, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных знаний.

Практические занятия являются важной формой, способствующей усвоению курса отечественной и мировой истории. Основные задачи этих занятий сводятся к тому, чтобы

научить обучающихся, самостоятельно мыслить, способствовать расширению общей исторической культуры. Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, порядок выполнения работы, таблицы, учебная и специальная литература. Работы, носящие частично-поисковый характер, требуют от обучающихся выбор способов выполнения работы, поиск справочной литературы. Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что обучающиеся должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Тематика, содержание и количество часов, отводимое на практические занятия, зафиксированы в рабочей программе дисциплины безопасность жизнедеятельности. При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрено выполнение 15 часов практических работ. В методических рекомендациях к практическим работам приведены темы практических работ, критерии их оценивания.

Практические занятия содержат инструкцию к выполнению работ, включающую: цель работы; пояснения (теория, основные факторы т.п.); порядок выполнения заданий; учебную, нормативную и специальную литературу.

При проведении практических занятий следует использовать различные формы организации работы обучающихся: фронтальную, групповую, индивидуальную. Каждая из них позволяет решать определенные дидактические задачи: разнообразить работу обучающихся, повышать ответственность каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ, повышать качество подготовки обучающихся.

Основными этапами практического занятия являются:

- проверка знаний обучающихся – их теоретической подготовленности к занятию;
- инструктаж, проводимый преподавателем;
- выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач;
- последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения, обучающихся запланированными умениями.

Критерии оценки результатов практической работы студентов:

Оценка «5» выставляется, если студент:

- безошибочно выполнил задание;
- обнаружил усвоение всего объема знаний, умений и практических навыков в соответствии с программой;
- сознательно излагает материал устно и письменно, выделяет главные положения в тексте, легко дает ответы на видоизмененные вопросы;

- точно воспроизводит весь материал, не допускает ошибок в письменных работах;
- свободно применяет полученные знания на практике.

Оценка «4» выставляется, если студент:

- обнаружил знание программного материала;
- осознанно излагает материал, но не всегда может выделить существенные его стороны;
- обладает умением применять знания на практике, но испытывает затруднения при ответе на видоизмененные вопросы;
- в ответах допускает неточности, легко устраняет замеченные недостатки.

Оценка «3» выставляется, если студент:

- обнаружил знание программного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных уточняющих вопросов преподавателя;
- предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера;
- испытывает затруднения при ответе на видоизмененные вопросы;
- в устных и письменных ответах допускает ошибки.

Оценка «2» выставляется, если студент:

- имеет отдельные представления о материале;
- в устных и письменных ответах допускает грубые ошибки.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Темы практических работ	Объ ем час ов
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность		
1	Подготовить доклад на тему Виды финансовых пирамид	4
Раздел 4. Основы медицинских знаний		
2	Основные правила ПМП при ранениях сотрясений головного мозга	2
3	Правила наложения кровоостанавливающего жгута	2
4	Отработка приемов сердечно - легочной реанимаций	2
	Всего	10

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа № 1

Тема: Подготовить доклад на тему Виды финансовых пирамид

Цель:

1. Научиться убедительно и кратко излагать свои мысли в устной форме. (Эффективно продавать свой интеллектуальный продукт).
2. Донести информацию до слушателя, установить контакт с аудиторией и получить обратную связь.

Ход работы:

1. Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
2. Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
3. Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения).
4. Составьте план сообщения (доклада).
5. Напишите текст сообщения (доклада).

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение, заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Время на выполнение практической работы 4 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю

Практическая работа № 2

Тема: Основные правила ПМП при ранениях сотрясений головного мозга

Цель: Приобрести практические навыки оказания первой медицинской помощи при получении ран.

2. Краткие теоретические, справочно-информационные и т.п. материалы по теме занятия.

2.1 Виды ран и правила оказания первой медицинской помощи при различных ранениях.

Раны – это поверхностные повреждения, которые связаны с нарушением целостности кожных покровов или слизистой оболочки. По глубине проникновения раны подразделяют на кожные, мышечные, костные (проникающие раны – вскрывающие какую-нибудь полость или сустав; ссадины – поверхностные кожные).

Все раны характеризуются небольшим кровотечением и болью. Заживление раны происходит или первичным натяжением (при условии непосредственного соприкосновения гладких, ровных и острых краев раны), или путем нагноения с образованием вначале грануляции, а затем уже рубцовой ткани, или же под сухим или влажным струпом, вслед за выпадением которого замечается уже развившийся рубец.

При лечении раны необходимо безгнилостное (асептическое) содержание в чистоте раны, перевязочного материала, инструментов и пр.

Для нормального заживления раны необходимо всего несколько условий:

- стерильность поверхности самой раны;
- близость здоровых кожных краев раны друг к другу;
- хорошая способность кожи к регенерации.

При отсутствии этих условий процесс заживления затягивается и ухудшается.

Небольшие ранки обычно заживают без образования кожного рубца. Большие по размерам раны требуют значительных усилий организма по «выращиванию» новой ткани для замещения существующего дефекта, поэтому и образуются рубцы. Рубцы, кстати, тем более выражены, чем более интенсивно идет процесс заживления. Так что, все хорошо в меру.

Воспаление раны, вызванное инфекцией, препятствует синтезу новых клеток кожи, поэтому пока оно не будет удалено, рана будет оставаться открытой. Поэтому так важно

изначально обработать любую рану раствором антисептика и если дефект значительный по размерам (более 1 см), то его необходимо в первые дни закрывать стерильной повязкой. Долго держать рану под повязкой не стоит, т.к. повышенная влажность не способствует быстрому заживанию.

Виды ран:

1. Резаные раны – наносятся острыми предметами (режущими орудиями, осколками стекла и т.п.).
2. Рубленые раны – наносятся рубящими предметами (топором, тяжелым рубящим орудием – саблей, тесаком и т.п.).
3. Колотые раны – наносятся всевозможными колющими орудиями (рапирой, вилами, шилом и т.п.).
4. Огнестрельные раны – наносятся пулей из огнестрельного оружия.
5. По внешнему виду раны бывают:
6. Скальпированные – происходит отслаивание участков кожи, подкожной клетчатки.
7. Рваные – кожа, подкожная клетчатка и мышца имеют дефекты неправильной формы со множеством углов, рана на своем протяжении имеет разную глубину.

Действия по оказанию первой помощи:

1. Освободите раненый участок тела от одежды.
2. Остановите кровотечение (артериальное или венозное).
3. Смажьте кожные края раны дезинфицирующим раствором.
4. Наложите стерильную повязку.
5. При обширных ранах зафиксируйте конечность.
6. Дайте пострадавшему обезболивающее – анальгин.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Промывать раны не проточной водой без мыла.
2. Вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.
3. Извлекать из раны инородные предметы на месте происшествия.

Дальнейшие действия:

При тяжелых ранениях вызовите скорую медицинскую помощь (тел. 03) для госпитализации пострадавшего в хирургический или травматологический стационар.

При мелких ранениях обратитесь в травматологический пункт или в поликлинику к хирургу.

Каждый взрослый человек должен хорошо знать признаки артериального и венозного кровотечения и уметь его остановить.

1. Перечень средств обучения, используемых на занятии.

1. Методические рекомендации по теме;
2. ПК и видеопроектор;
3. Презентация по теме.
4. Медицинские бинты различной ширины.
5. Жгут.

2. Порядок выполнения работы.

- 4.1. Изучить краткий теоретический материал по теме
- 4.2. Практически отработать порядок наложения различных типов повязок при венозном и капиллярном кровотечении.
- 4.3. Практически отработать порядок наложения жгута при артериальном кровотечении.

3. Контрольные вопросы, тесты, задания по теме занятия.

Вопросы и задания:

1. Дать определение понятию «рана».
2. Перечислить виды ран?
3. Чем отличается венозное и капиллярное кровотечения?
4. Особенности наложения жгута при капиллярном кровотечении.

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

Практическая работа № 3

Тема: Правила наложения кровоостанавливающего жгута

Цель:

- научить учащихся распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
- развивать практические навыки обработки и перевязки ран;
- воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- закрепить материал из курса анатомии о диагностике кровотечений;
- раскрыть анатомо-физиологические механизмы, лежащие в основе оказания первой помощи;
- решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при разных видах кровотечений;
- показать приемы наложения повязок;

Оборудование: таблицы «Кровотечения и их виды», «Основные виды повязок», иллюстративный материал, бинты, жгут резиновый ленточный, палочки для закрутки, манекен.

Ход занятия:

1. Орг. Момент

2. Актуализация знаний

- Что такое кровотечение, и какие виды кровотечений вам известны?

Кровотечением называют истечение крови из повреждённого кровеносного сосуда. В зависимости от вида повреждённых сосудов различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечения.

- Чем кровотечения отличаются друг от друга?

Кровотечения отличаются друг от друга клинической картиной и особенностями методов остановки.

(Беседа по вопросам)

3. Изучение нового материала

Первая помощь при кровотечениях.

Человек рождается со способностью откликаться на чужую боль. При несчастных случаях рядом с пострадавшими, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека.

...Помочь пострадавшему может только тот, кто сумеет. Для того чтобы суметь надо тренироваться. Сегодня у нас появился шанс применить наши знания на практике.

В зависимости от вида кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное) и имеющихся при оказании первой медицинской помощи средств осуществляют временную или окончательную его остановку.

4. Формирование умений и навыков.

4.1. Первая помощь при незначительных ранениях.

Промойте рану антисептическим средством (перекись водорода, спиртовой раствор йода).

Если нет медицинских средств промойте рану водой с мылом.

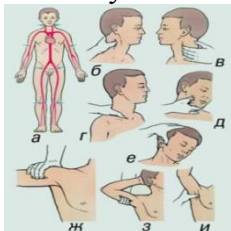
Для очистки загрязненных ран используйте чистую салфетку или стерильный тампон.

Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

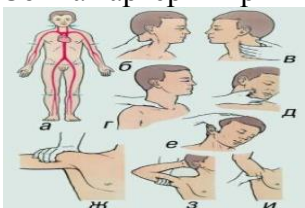
Помощь врача необходима в случае, если есть риск проникновения в рану инфекции.

4.2. Артериальные кровотечения.

При артериальном кровотечении может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Сдавливание артерии пальцем удастся временно остановить кровотечение и вызвать «скорую помощь». Артерию прижимают выше места повреждения, там, где она лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости.

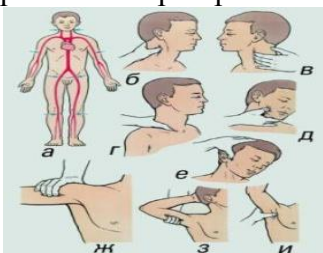


Сонная артерия прижимается ниже раны.

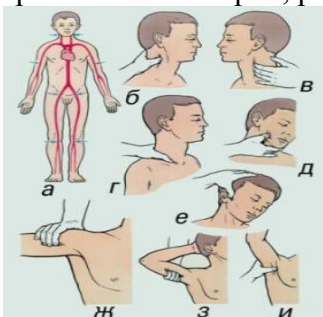


Пальцевое прижатие артерий — самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения. Артерии прижимаются в местах, где они проходят вблизи кости или над ней.

Височную артерию прижимают большим пальцем к височной кости впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы.



Нижнечелюстную артерию прижимают большим пальцем к углу нижней челюсти при кровотечении из ран, расположенных на лице.



Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута. Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждения.

Он на голое тело не накладывается. (Показать учащимся, как правильно нужно наложить жгут).

В качестве жгута можно использовать полоску материи, платок, шарф и т.д. (Показать учащимся последовательность действий при наложении жгута из приспособленного материала).

Время наложения жгута записывают на листке и прикалывают ее к нему или повязке. Объяснить учащимся, что это очень важно, так как нельзя оставлять его на конечности более 2 часов в летнее время и 1 часа в зимнее время – существует опасность омертвления конечности.



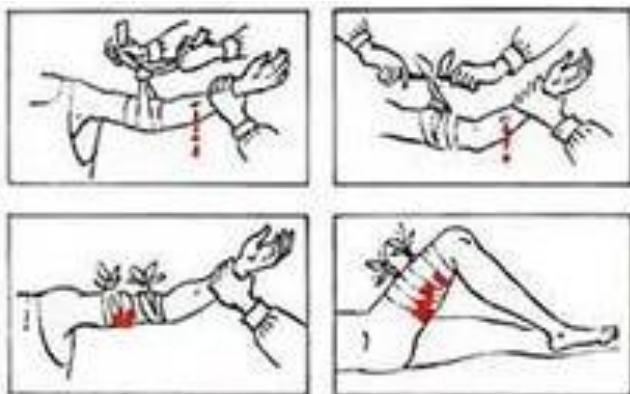
4.3. Венозные кровотечения.

При венозном кровотечении бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить давящую повязку. На кровоточащую рану накладывается стерильный бинт или чистая ткань. Поверх - плотный валик бинта (ваты), который туго прибинтовывают.

При правильном наложении кровотечение останавливается. Повязку можно не снимать до доставки в лечебное учреждение.



При кровотечении из крупных подкожных вен жгут может накладываться ниже места повреждения сосуда с силой, вызывающей сдавливание только поверхностных вен. Такой жгут может оставаться в течение шести часов.



В любом случае необходимо наложить на рану стерильную повязку или чистую ткань.

(Рассказ учителя с демонстрацией приемов оказания первой помощи)

Выб

Отработать навыки наложения жгута, выбрав одну из ситуационных задач.

4.4. Решение ситуационных задач

Каждой группе предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, что бы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались

определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

Группа 1.

1. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

Группа 2.

В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

Группа 3.

В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

Группа 4.

Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

Время на выполнение практической работы 2 часа.

Итог работы: Составить отчет и показать преподавателю.

Практическая работа № 4

Тема: Отработка приемов сердечно - легочной реанимаций

Цель: Ознакомить обучаемых с основными правилами оказания ПМП при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

Ход работы:

1. Ознакомится с основные признаки остановки сердца.
2. Изучить последовательность проведения внешнего массажа сердца.
3. Изучить последовательность мероприятий по реанимации пострадавших.
4. Изучить последовательность проведения искусственной вентиляции легких.
5. Оформить отчет по практической работе.
6. Сформулировать вывод по выполненной работе.

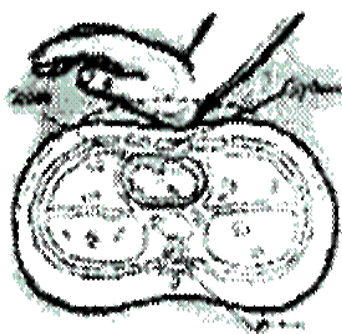
Способы ИВЛ (искусственного дыхания) изо рта в рот и изо рта в

нос. Голова больного или пострадавшего обязательно должна находиться в положении максимального затылочного разгибания (*рис. 1*) для предотвращения западения языка и обеспечения проходимости дыхательных

путей; корень языка и надгортанник смещаются кпереди и открывают вход в гортань (рис. 2). Оказывающий помощь становится сбоку от больного, одной рукой сжимает крылья его носа, отклоняя голову назад, другой рукой слегка приоткрывает рот за подбородок. Сделав глубокий вдох, он плотно прижимает свои губы ко рту больного (рис. 3) и делает резкий энергичный выдох, после чего отводит свою голову в сторону. Выдох больного происходит пассивно за счет эластичности легких и грудной клетки. Желательно, чтобы рот оказывающего помощь был изолирован марлевой салфеткой или отрезком бинта, но не плотной тканью. При ИВЛ изо рта в нос воздух вдувают в носовые ходы больного (рис. 4). При этом его рот закрывают, прижимая нижнюю челюсть к верхней и стараясь подтянуть подбородок кверху. Вдувание воздуха проводят обычно с частотой 20—25 в 1 мин; при сочетании ИВЛ с массажем сердца.

Следует отметить, что массаж сердца должен производиться одновременно с вентиляцией легких. Внешний массаж сердца состоит в ритмичном сдавливании сердца между грудиной и позвоночником. При нажатии на сердце кровь выжимается из его полостей и поступает из левого желудочка в аорту и дальше, в том числе, по сонным артериям в головной мозг, а из правого желудочка направляется в легкие, где происходит важный механизм оживления организма - насыщение крови кислородом. После того, как давление на грудь прекращается, полости сердца снова наполняются кровью. Потерпевшего укладывают спиной на твердую основу. Оказывающий помощь становится сбоку от потерпевшего и поверхностями ладоней (основанием кистей, а не пальцами), которые накладываются друг на друга, нажимает на нижнюю треть груди. массаж сердца проводят толчками, нажимая на руку всем телом до 50 раз в минуту. Амплитуда колебаний грудной клетки при этом у взрослого человека должна составлять около 4-5 см. У детей массаж сердца следует проводить предельно аккуратно, только одной рукой, а у детей грудного возраста - кончиками пальцев с частотой 100-120 нажатий в минуту. Если оживление проводит один человек, то через каждые 15 нажатий на грудину с интервалом в 1 секунду, он должен приостановить массаж, провести 2 сильных искусственных вдоха методом "рот в рот" или "рот в нос". При участии 2-х оживляющих необходимо после каждых пяти нажатий производить вдох. Если через час после начала массажа и вентиляции легких сердечная деятельность не возобновляется и зрачки остаются широкими, оживление можно прекратить.

При появлении четких признаков истинной смерти оживление может быть прекращено раньше.



Основные мероприятия по поддержанию жизни.

Они включают в себя восстановление проходимости дыхательных путей с последующей искусственной вентиляцией и поддержкой кровообращения без использования специального оборудования. Рекомендованная последовательность действий представлена на рисунке 1.

При приближении к пациенту с возможной остановкой сердца реаниматор должен убедиться в отсутствии опасности для собственного здоровья и только потом проводить реанимацию. Хотя такие ситуации и редки в больнице, остановка сердца может происходить вследствие электротравмы или отравления токсическими веществами. В таких ситуациях реаниматор должен принимать в расчет имеющийся риск для себя и по возможности его устранять.

Проверять наличие сознания лучше всего громко обращаясь к пострадавшему, стараясь растормозить его за плечо. Если реакции не последовало, позвоните на помощь и начните оказывать помощь.

Восстановление проходимости дыхательных путей может выполняться без каких-либо трудностей путем разгибания головы и поднятия подбородка. У некоторых пациентов на фоне такого маневра может потребоваться введение воздуховода. Следует удалить съемные зубные протезы и прочие инородные тела из ротовой полости.

Рис. 1. Рекомендованная последовательность мероприятий по реанимации взрослых

Компрессия грудной клетки (ранее известная как массаж сердца) проводится при отсутствии пульса на магистральных (сонной) артериях. Манипуляция создает положительное давление в грудной клетке во время фазы компрессии. Клапаны вен и сердца обеспечивают антеградное поступление крови в артерии. Когда грудная клетка принимает исходную форму, кровь возвращается в грудную клетку из венозной части системы кровообращения. Небольшой кровоток обеспечивается за счет сдавливания сердца между грудиной и позвоночником. При проведении компрессии грудной клетки кровоток составляет 25% от нормального сердечного выброса. Настоящие рекомендации предлагают на каждые 5 компрессий проводить один вдох при наличии двух реаниматоров. В случае только одного реаниматора 15 компрессий должны сопровождаться двумя вдохами. Частота компрессий должна составлять 100 в минуту.

[Рис. 4. Искусственная вентиляция](#)



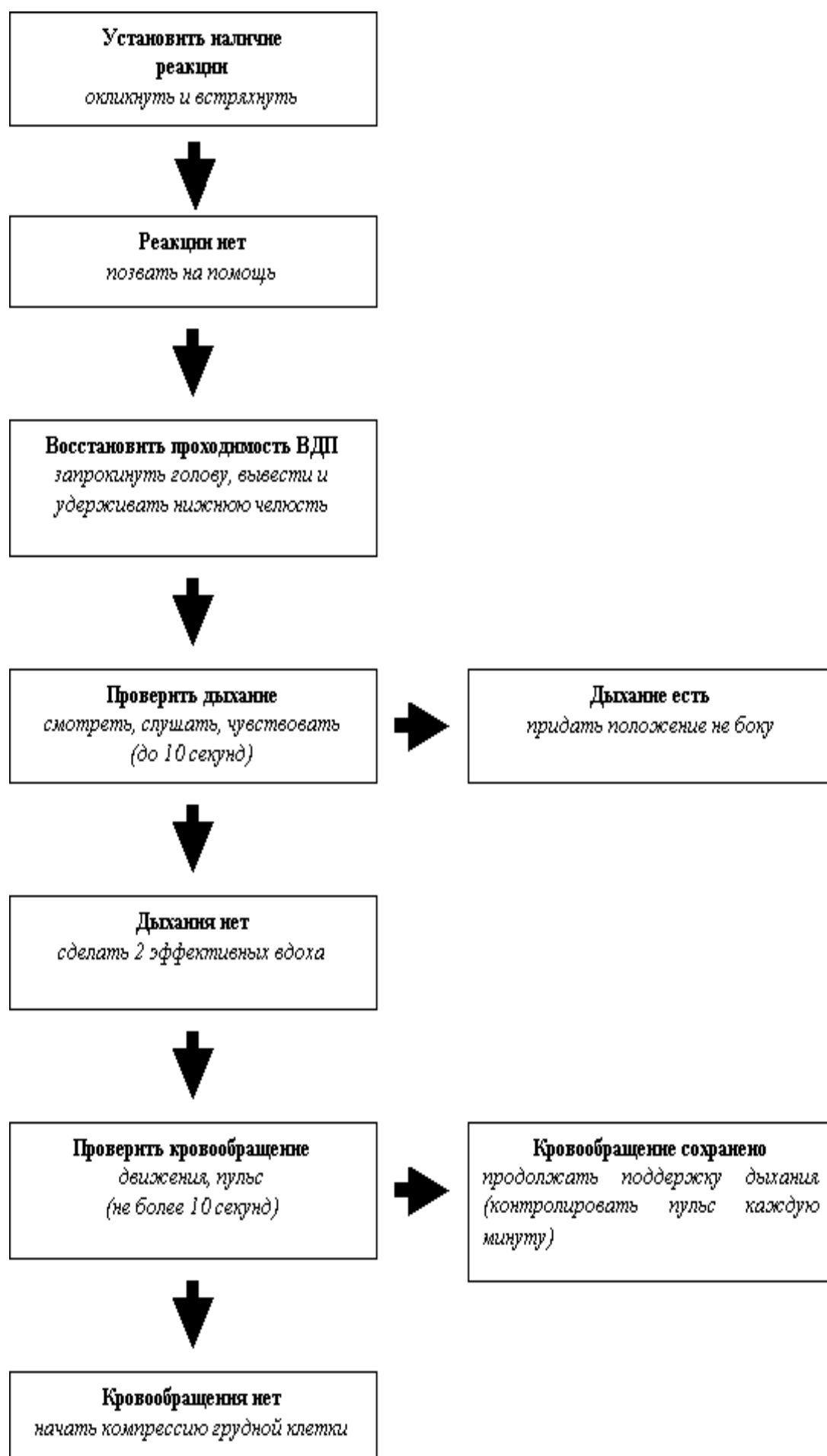
[Рис. 1. Положение головы](#)



[Рис. 3. Искусственная вентиляция](#)



[Рис. 2. Схематическое изображение](#)



Начиная компрессию грудной клетки:

Положите пациента на твердую поверхность

Найдите середину грудины и отмерьте 2 пальца от ее нижнего края (рисунок 2).

Не убирая пальцев, положите ребро ладони второй руки на грудину. Положите обе руки как показано на рисунке 3 и сжимайте грудину на 4-5 см у взрослых.

Сохраняйте руки прямыми и разогнутыми в локтях (рисунок 4), убедитесь, что давление прилагается на грудину, но не на ребра. Выполняйте компрессию адекватно, важно находиться над пациентом. Если потребуется - встаньте на подставку.

Регулярно меняйте реаниматора, так как он быстро устает при тщательном выполнении.

Реаниматор, выполняющий компресии, должен громко считать «1, 2, 3, 4, 5», а реаниматор, выполняющий вентиляцию, должен считать количество завершенных циклов.

Показано, что раннее начало оказания первичной помощи улучшает исход, особенно если откладывается проведение квалифицированного поддержания проходимости ВДП и дефибриляция. При проведении первичной реанимации обеспечивается минимальный уровень доставки кислорода, что можно рассматривать как жизненно важное поддерживающее мероприятие, способное воздействовать на непосредственную причину остановки сердца и восстановить в определенной степени спонтанное кровообращение, предотвращая переход сердечного ритма в асистолию.



Рис. 3.



Рис. 4.

Контрольные вопросы:

1. Основные признаки остановки сердца.
2. Последовательность проведения внешнего массажа сердца.
3. Подготовительный этап при реанимации пострадавшего.
4. Последовательность мероприятий по реанимации пострадавших.
5. Последовательность проведения искусственной вентиляции легких.

При остановке или очень резком ослаблении сердечной деятельности кровотоков по сосудам прекращается. Основные признаки остановки сердца:

- потеря сознания;
- отсутствие пульса;
- остановка дыхания;
- бледность или синюшность кожи и слизистых оболочек;
- расширение зрачков;
- судороги.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

1. Перед выполнением практической работы необходимо повторить теоретический материал, используя рекомендованную литературу, конспект лекций и теоретическую часть работы.
2. Студенты обязаны иметь при себе линейку, карандаш, тетрадь для выполнения практических работ, атлас, контурные карты.

Критерии оценивания работ:

«5» - работа выполнена в полном объёме с соблюдением необходимой последовательности. Студенты работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, практическое умение и навыки.

«4» - самостоятельная работа выполняется учащимися в полном объёме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Работа показывает знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы.

«3» - работа выполняется при помощи преподавателя. Обучающиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают серьёзные затруднения при самостоятельной работе.

«2» - выставляется в том случае, когда обучающиеся не подготовлены к выполнению работы. Показывается плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Требования к технике безопасности при выполнении практических работ

- Вход в аудиторию осуществляется только по разрешению преподавателя.
- На первом занятии преподаватель проводит первичный инструктаж по технике безопасности и напоминает студентам о бережном отношении к оборудованию и о материальной ответственности каждого из них за сохранность оборудования и обстановки.

- При обнаружении повреждений оборудования персональную ответственность несут студенты, выполнявшие работу на этом оборудовании. Виновники обязаны возместить материальный ущерб.

- Если во время проведения работы на оборудовании замечены какие-либо неисправности оборудования, необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

- После окончания работы рабочее место следует привести в порядок.

Общие требования к оформлению работы

Значительная часть практических работ выполняется в рабочей тетради студента. При выполнении работ требования по оформлению практической работы определяются преподавателем. Оптимальный вариант для всех видов работ — следующее оформление:

Каждая работа начинается с названия практической работы по центру листа.

Каждая часть работы начинается с новой строки и может выделяться (подчеркиваться) пастой красного, желтого, зеленого цвета.

Работа с учебником

Работа с учебником является неотъемлемой частью всего образовательного процесса.

Если это составление **плана-конспекта**, необходимо после прочтения материала:

- выделить основную мысль;
- разбить материал на пункты (простой план), на пункты и подпункты (сложный план) в зависимости от рассматриваемых в них событий, фактов, озаглавить их (в учебниках они обычно выделены) и определить главное;
- письменно записать план изучаемого материала, делая для каждого пункта, подпункта тезисы (кратко сформулированные основные положения);
- письменно сделать выводы по существу материала для каждого пункта, подпункта и для всей темы в целом.

Для выделения главного руководствуйтесь схемой вопросов, указанных выше: кто (что), где и когда? Каковы цели, причины, следствия?

При выполнении задания по заполнению таблицы, ищите ответы конкретно озвученные в таблице.

Работа с источником

К историческим источникам относят практически все документы и предметы, отражающие исторический процесс. Прежде, чем изучать источник, необходимо определить:

- тип источника (официальный документ, художественное произведение, записки, и т. д.);
- первичность (оригинал) и вторичность (перевод);
- автора (для оригинала), переводчика (для перевода);
- время и место издания;
- полный это текст или отрывок;
- достоверность;
- объективность.

При изучении любого текстового материала необходимо учитывать (и указывать) кто, где и при каких обстоятельствах его писал. Из этого можно сделать выводы об объективности материала. Например, статьи в газетах воюющих стран, описывающих одни и те же события будут весьма отличаться друг от друга, а значит, по крайней мере, одна из них будет необъективна.

Остальную же работу с источником следует проводить с учетом поставленных целей и по аналогии с работой с учебником.

Анализ содержания текста

Анализ содержания текста во многом схож с работой с учебником (источником) (см. выше), но имеет несколько отличий. Во-первых, разница здесь в том, что при работе с учебником (источником) (изучение темы, составление плана-конспекта) изучается (конспектируется) весь материал. В данном случае, все зависит от целей. Можно анализировать не всю тему, а какую-то ее составную часть. Конкретизируются задания преподавателем, либо в учебнике.

Другое важное отличие состоит в том, что при составлении анализа, должны учитываться определенные критерии, по которым следует проводить анализ.

Для исторических процессов, периодов такими критериями являются: социальная структура (сословия, классы, этносы и т. д.), экономика (сельское хозяйство, промышленность), культура (система ценностей, образование, наука и техника, литература, и т. д.).

Для исторических событий (политическая революция, война, восстание) такими критериями будут: движущие силы и их цели — для революций, восстаний; противники и союзники, их цели и военно-экономический потенциал — для войн; характер, методы, причины и повод, основные этапы (события), итоги, причины победы (поражения) — для всех видов событий.

Для анализа деятельности политических лидеров нужно учитывать их социальный статус, цели, деятельность, ее мотивы и итоги. В зависимости от цели задания, можно указывать и анализировать краткую биографию (поэтапно), можно только определенный этап.

При анализе деятельности политических партий (организаций) учитываются лидеры, социальный состав, численность, программы, цели, деятельность, тактика, итоги.

Анализируя альтернативную ситуацию, нужно определить суть проблемы, участников, их цели, возможные варианты решений, причины и последствия (итоги) конкретного пути развития ситуации.

Третье отличие заключается в том, что применительно ко всем видам анализа нужно дать оценку изучаемым событиям, фактам и т. д. («плюсы» и «минусы», «за» и «против»), а при анализе альтернативной ситуации — указать свой вариант пути развития.

Характеристика

Характеристика — совокупность отличительных свойств кого-либо или чего-либо. По сути, характеристика это вид анализа, проводится по тем же пунктам, что и анализ содержания текста (см. выше). Отличия состоят в том, что во-первых, характеристика дается в более сжатой форме. Во-вторых, если это характеристика личности, в ней делается акцент на ее деловых и личных качествах, а также мотивах деятельности, совершения тех или иных поступков.

Сравнение

Сравнение — вид анализа. Проводится оно по точно такой же схеме, как и анализ содержания текста (см. выше), но имеет свою специфику. Она состоит в том, что сравнение не только проводится по определенным критериям, но и предполагает выявление закономерностей. Основу этих закономерностей (логических выводов) составляют сходства и различия. Например, сравнивая народные выступления в России в XVII в., можно установить то, что все они заканчивались поражением т. к. носили стихийный характер, народ не был подготовлен к военным действиям, разобщен, не имел четких целей. В то же время, крепло самосознание народа и накапливался опыт.

Составление таблиц

Таблица- это краткая систематизированная информация об основных положениях рассматриваемого вопроса.

Прежде всего, необходимо выяснить, какой вопрос вы собираетесь осветить: всю тему целиком, либо отдельные ее пункты (это уместно при составлении таблиц по темам, охватывающим очень широкий круг вопросов). Не нужно стараться внести в таблицу все имеющиеся сведения. Далее, при составлении таблицы необходимо учесть те признаки, по которым материал можно систематизировать. Эти признаки и должны стать основой для составления таблицы и послужить названиями граф.

Таблицы должны завершаться логическими выводами по существу рассматриваемых вопросов.

Написание эссе

Эссе (фр. *essai* — попытка, проба, очерк; лат. *exagium* — взвешивание) — литературный жанр, прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции (по Большой Советской Энциклопедии). Эссе — размышление на тему. Оно выражает индивидуальные впечатления автора по конкретному поводу, предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы. Этот вид работы предназначен, прежде всего, для развития творческих способностей и самовыражения.

Нужно выбрать тему и грамотно ее сформулировать. Формулировка темы должна предполагать возможность авторского подхода к ее освещению.

Далее, следует оговорить объем. Не следует делать объем очень большим, как у реферата. Не следует делать объем очень маленьким, меньше, чем у доклада. Нужно понимать, что в эссе с одной стороны должен раскрываться поставленный вопрос, с другой — все это должно излагаться и анализироваться в течение нескольких минут на уроке. Оптимальный объем — 3 — 5 страниц. Но все же, объем в каждом конкретном случае должен оговариваться отдельно.

Структура эссе очень схожа со структурой доклада, сообщения, реферата. Она состоит из: 1) введения; 2) основной части; 3) заключения.

Во введении объясняется выбор темы, ее актуальность. Определяется проблема и отношение студента к ней.

В основной части раскрываются известные мнения по поводу проблемы. Если эссе пишется по какому-то авторскому высказыванию (произведению), то описывается видение автором сути проблемы (если это известно). А затем уже раскрывается свое мнение, свое отношение к ней.

Свое мнение уместнее всего высказывать в следующей форме: тезис — аргумент. Например, можно сказать о том, что авторы этих выражений считали, что для построения великого государства все средства хороши, что в таком большом деле нельзя обойтись без

издержек. А затем, можно уже порассуждать на тему, как к этому относиться. Привести аргументы «за» и «против». Использовать как историческую практику, так и свой личный опыт. Можно сослаться на другие «авторитеты».

В заключении подводятся итоги и делается общий вывод по теме. Нужно стараться не повторять уже высказанные мысли.

Составление кроссвордов

Составление кроссвордов — один из самых несложных и интересных для студентов вид самостоятельной работы. Тем не менее, и для составления кроссвордов должны быть применены определенные правила.

– **Определение списка слов.** Слова должны быть подобраны по определенной теме. Это способствует ее лучшему изучению.

– **Составление кроссворда.** Желательно (в эстетических целях), чтобы кроссворд был симметричным. Также желательно, чтобы слова пересекались, по возможности, не один раз. Это позволяет исключить возможность нахождения сразу нескольких подходящих и по смыслу, и по написанию ответов.

– **Составление вопросов к кроссворду.** Вопросы должны быть составлены в повествовательном ключе и грамотно во всех отношениях: в историческом, в эстетическом, в отношении правописания. Вопросы типа «И железный, и мокрый» (ключ) больше подходят для кроссвордов из бульварных газет, а не для самостоятельной работы студента.

– **Оформление кроссворда.** Кроссворд должен быть красиво и грамотно оформлен. Для этого потребуется несколько листов формата А4. В структуру кроссворда входят: 1) обложка; 2) сам кроссворд; 3) вопросы к кроссворду; 4) ответы. Каждый элемент — на новом листе.

Желательно применять в кроссвордах иллюстрации, ребусы и другие нестандартные варианты вопросов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные методические указания по выполнению аудиторных практических работ по учебной дисциплине ОП.05 Безопасность жизнедеятельности помогают лучшему усвоению основных тем курса «Безопасность жизнедеятельности», благодаря дополнительному закреплению данных тем при выполнении практической работы, способствуют развитию самостоятельности, отработки навыков проведения сравнительного анализа, самостоятельной работы с учебной литературой, разработки алгоритма собственных действий, развитию наблюдательности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Основные:

О-1: Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. / Учебник для студентов среднего проф. обр. – М.: Кнорус, 2012 – 288 с.

Дополнительные:

Д-1: Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. / Учебник для вузов. – М.: Высшая школа, 2001 – 485 с.

Д-2: Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. / Учебник для начального и среднего профессионального образования. – М.: Академия. 2014 – 328 с.

Д-3: Хван Т.А., Хван П.А. основы безопасности жизнедеятельности. / Учебное пособие для студентов СПО. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007 – 340 с.

Д-4: Э.А.Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г.В.Гуськов. Безопасность жизнедеятельности — 14-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 176 с. (Электронная версия)