

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ М. В. Иванова

г.

Цикловая комиссия «Физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности»

**Методическая разработка  
для проведения дистанционных занятий по ОБЖ по разделу  
«ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ»**

учебной дисциплины/(МДК) **ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**

для студентов **1 курса**

специальности 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы  
25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники  
11.02.01 Радиоаппаратостроение  
32.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

г. Жуковский, 2020 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
«Физической культуры и безопасности жизнедеятельности»

СОСТАВИЛ:  
\_\_\_\_\_ Чистопрудова М.И.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ Арефьева Н.В.

Учебное пособие предназначено для студентов 1 курса всех специальностей, изучающих дисциплину ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности в дистанционном режиме. Пособие охватывает изучение теоретического материала по разделу 3. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья и выполнение заданий для закрепления материала.

## Оглавление

<b>Тема 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОГО АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ.</b> .....	4
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.....	8
<b>Тема 2. УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ</b> .....	9
2.1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ....	9
2.1. ОСОБЕННОСТИ УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ .....	11
2.3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ КРИМИНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА .....	13
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.....	14
<b>Тема 3. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. РЕЖИМ ДНЯ, ТРУДА И ОТДЫХА</b> ...	15
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:.....	20
<b>Тема 4. ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ</b> .....	21
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:.....	21
<b>Тема 5. ВЛИЯНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	23
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.....	24
<b>Тема 6. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА, ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	25
6.1. АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА .....	25
6.2. КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.....	26
6.3. НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ, СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ .....	28
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:.....	29
<b>Тема7. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ. ОТРАБОТКА МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЧС НА ТРАНСПОРТЕ</b> .....	30
7.1. ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ. ....	30
7.2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, КАСАЮЩЕГОСЯ ПЕШЕХОДОВ, ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, ПАССАЖИРОВ И ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ .....	32
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:.....	37
<b>Тема8. МОДЕЛИ ЛИЧНОГО БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННЫМИ МОЛОДЕЖНЫМИ ХОББИ</b> .....	38
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:.....	42
ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ: .....	43

## Тема 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВИНУЖДЕННОГО АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ.

Современная цивилизация, техническая революция окружили человека определенным комфортом. Появление современных конструкций кораблей, самолетов, автомобилей, создание эффективных средств радиосвязи, телевидения и бытовой техники изменили его жизнь, отучили жить среди дикой природы. Нередко случается так, что человек оказывается вырванным из привычного образа жизни (схема 1).

Схема 1

### Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях



Представьте, что это происходит в безлюдной местности, в океане, пустыне, непроходимом лесу, тундре. В этом случае моментально возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях.

Что же такое выживание и автономное существование?



**Выживание** — активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.



**Автономное существование** — нахождение человека в определенных, часто сложных, условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи и возможность использования технических и других достижений.



**Основное условие, определяющее успех выживания или гибель,** — настрой человека на выход из этой ситуации, его желание возвратиться домой, моральные

**обязательства перед близкими людьми и обществом, сознание того, что ему еще многое нужно сделать.**

Экстремальная ситуация обычно возникает **внезапно**, и ее развитие не всегда можно предсказать. Поэтому порядок действий в таких ситуациях зависит от конкретной обстановки.

Опыт многих людей, побывавших в экстремальных ситуациях, позволил определить общий порядок первоочередных действий потерпевших бедствие.

**Меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования.**

**Факторы, способствующие выживанию:**

- психофизические качества человека (психическая устойчивость, физическая подготовленность, обученность действиям при выживании);
- одежда, водно-пищевой запас, подручные средства, используемые для различных целей, аварийно-спасательное снаряжение, устройства для сигнализации и связи.

В автономном существовании человек столкнется с ситуациями:

1. резкого изменения теплового режима;
2. акклиматизации и реакклиматизации;
3. изменения режима питания, питьевого режима.

### **РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕПЛОВОГО РЕЖИМА**

Все живые организмы делятся на две группы: пойкилотермные ("разнотермные") и гомойотермные ("одинаковотеплые"). Пойкилотермность - фактор, снижающий выживаемость, т.к. жизненная активность организмов зависит от изменений температуры среды. Гомойотермность - фактор, повышающий выживаемость.

Человек относится к гомойотермным организмам с температурой тела в пределах 36,4°C - 37,5°C, её повышение вызывает состояние перегрева (гипертермии), а понижение - переохлаждение (гипотермия). Физиологическая система терморегуляции у человека включает в себя регулирование теплообразованием и теплоотдачей. Теплообразование происходит в скелетных мышцах в результате сложных химических реакций при усвоении пищи. Следует помнить, что при незначительном охлаждении начинается непроизвольная микровибрация мышц, которая в дальнейшем переходит в длительную синхронную активность отдельных мышечных волокон (терморегуляционный тонус), а при более сильном охлаждении возникает холодовая дрожь. При этом теплообразование повышается в 3-5 раз, при произвольной мышечной активности (ходьба, бег) теплообразование может увеличиваться в 10-20 раз. Физическая терморегуляция играет более существенную роль, чем химическая в обеспечении постоянства температуры тела. При понижении температуры среды теплоотдача уменьшается, при повышении температуры среды - увеличивается.

**Теплоотдача происходит четырьмя способами:**

1. **Кондукцией** (кондукция (проведение) - прямая передача тепла от тела к твердой среде. Максимальная теплоотдача - в положении лёжа.
2. **Конвекцией** - теплоотдача посредством течения воздуха или воды по границам тела. Чем ниже температура среды и сильнее ветер, тем выше конвекция.
3. **Излучением** (излучение (радиация) - отдача тепла в виде инфракрасных лучей.
4. **Испарением** - влага с кожных покровов и слизистых оболочек верхних дыхательных путей (потение) охлаждаясь усиливает теплоотдачу тела человека.

Человеческий организм не способен самостоятельно поддерживать температуру своего тела на необходимом уровне в условиях охлаждения. Под влиянием охлаждения снижается уровень обменных процессов, ослабляется деятельность центральной нервной системы - всё это приводит к ослаблению организма, способствует обострению имеющихся заболеваний или возникновению новых.

**Регулирование теплового режима достигается несколькими способами:**

а) оптимальным чередованием состояния активности и покоя;  
б) оборудованием простейших временных укрытий из природных и подручных материалов;

в) организацией рационального питания;

г) организацией внешних источников тепла (костров).

**Типы костров:**

**I. По назначению:**

1. **Дымовые** - разводят для подачи сигнала бедствия, а также, чтобы отогнать комаров и мошкару;

2. **Жаровые** - для приготовления пищи, для обогрева, для просушки вещей;

3. **Пламенные** - для освещения места привала, для кипячения воды, для подогревания пищи.

**II. По их устройству:**

1. "Шалаш" – пламенный

2. "Колодец" - пламенный (в сырую погоду)

3. "Звёздный" - пламенно-жаровой

4. "Нодья" – жаровой

5. "Очаг" - пламенный

## **АККЛИМАТИЗАЦИЯ И РЕАККЛИМАТИЗАЦИЯ:**

**Акклиматизация в горной местности:**

Факторы, отрицательно влияющие на организм: снижение концентрации кислорода в воздухе, понижение барометрического давления, а также высокая интенсивность ультрафиолетового излучения солнца.

**Акклиматизация в жарком климате:**

Факторы, отрицательно влияющие на организм: высокая температура воздуха, значительная интенсивность солнечной радиации, высокая (или низкая) влажность атмосферного воздуха, резкие колебания температуры окружающей среды в течение суток.

Характерное патологическое состояние: тепловое истощение, тепловой удар, тепловые судороги (при большой потере минеральных солей).

**Акклиматизация в условиях Крайнего Севера:**

Факторы, отрицательно влияющие на организм: низкая температура окружающей среды (в зимние месяцы до - 60°C), нарушение светового режима (полярный день, полярная ночь), ультрафиолетовая недостаточность. В этих условиях происходит резкое изменение реактивности организма. Появляются чрезмерная утомляемость, сонливость в дневные часы, понижение аппетита, иногда одышка. Нарушение светового режима может привести к бессоннице и невротическим состояниям.

**Реакклиматизация** - повторное приспособление к ранее привычным условиям после временного пребывания в другой климатогеографической среде.

## **ИЗМЕНЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ, ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА**

Пищевой состав рациона зависит от условий, в которых находится человек. В условиях автономного существования необходим строгий учёт продуктов питания и распределение их на небольшие порции. Вода. В идеальных условиях человек может обходиться без воды в течение 14 суток.

**Правила поведения в условиях вынужденной автономии.**

**Окружающая среда** - увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Везде своя специфика выживания.

**Порядок действий:**

- 1) устранить непосредственную угрозу для жизни (покинуть транспортное средство, выйти из очага пожара и т.д.)
- 2) в случае необходимости оказать себе первую медицинскую помощь;
- 3) дать оценку сложившейся ситуации;
- 4) выработать план дальнейших действий:
  - сориентироваться на местности;
  - принять решение оставаться на месте или двигаться в поисках жилья;
  - соорудить временное укрытие;
  - принять меры по обеспечению пищей и водой;
  - принять меры к подаче сигналов бедствия.

### **СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА МЕСТНОСТИ:**

Ориентирование: по местным предметам, Солнцу и часам, звёздам, компасу, по квартальным столбам (квартальные столбы: грань между двумя наименьшими номерами - всегда ориентирована на север).



***Решение оставаться на месте аварии принимают в тех случаях, когда:***

- сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
  - место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (горы, лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т. п.);
  - место расположения ближайшего населенного пункта и расстояние до него неизвестны;
  - большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм.
- Приняв решение оставаться на месте аварии, необходимо придерживаться основных правил безопасного поведения, которые позволят выжить и дождаться помощи спасателей.



***Решение об уходе с места аварии принимают, если:***

- точно известно местонахождение ближайшего населенного пункта, расстояние до него невелико, состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т. п.;
- люди не могут быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей их густой растительности;
- в течение трех суток нет связи и помощи.

На месте происшествия необходимо обозначить направление своего ухода: выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т. п.

### **ВРЕМЕННОЕ УКРЫТИЕ. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПИЩЕЙ И ВОДОЙ:**

- Дикорастущие растения, рыба, охота. Незнакомые ягоды, грибы, растения - воздержаться в приёме.
- Нельзя употреблять растения, выделяющие на изломе млечный (похожий на молоко) сок, косточки и семена плодов и ягод, грибы с неприятным запахом.
- Косвенные признаки съедобности растения: - плоды, поклёванные птицами; - множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; - птичий помёт на ветках и стволах; - растения, обглоданные животными - плоды обнаруженные в гнёздах и норах.
- Рыбалка: леска - из шнурков, одежды. Крючок - сережки, блесна - пуговицы, невидимки.
- Вода - фильтровать, кипятить (камни опускать в воду).

### **ПОДАЧА СИГНАЛОВ БЕДСТВИЯ:**

- с помощью радиостанции (азбука Морзе),

- пиротехнические сигнальные средства,
- сигнальные костры (три костра, расположенных на прямой линии в 10-15 метрах друг от друга или в виде равностороннего треугольника),
- с помощью сигнального зеркала (фольга, металл в центре отверстие для наведения на самолёт, луч направляется вдоль горизонта. Световой зайчик обнаруживается на расстоянии до 25км),
- сигналы международного кода - вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дёрна и др. подручных средств:
  - I** - нужен врач, серьёзные телесные повреждения
  - II** - нужны медикаменты
  - X** - не имеем возможности в передвижении
  - F** - нужна вода и пища
  - V** - требуется огнестрельное оружие и боеприпасы
  - LL** - все в порядке
  - Y** - да
  - N** - нет
  - Квадрат** - требуется карта и компас
  - Треугольник** - здесь можно приземлиться.

После выхода из опасной ситуации, непосредственно угрожающей жизни, необходимо решить, что делать: ждать помощи на месте или попытаться добраться до ближайшего населенного пункта.

### Вопросы:

1. Назовите основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях.
2. Какие меры профилактики и мероприятия по подготовке к безопасному поведению в условиях автономного существования вы знаете?
3. Какие правила поведения в условиях вынужденной автономии?
4. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии?
5. В каких случаях принимают решение об уходе с места аварии?



### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Составить кроссворд на тему «Автономное пребывание в природе»

## **Тема 2. УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

### **2.1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ УГОЛОВНОГО КОДЕКСА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Количество преступлений, особенно совершенных несовершеннолетними, ежегодно растет. Многие правонарушители сознаются, что преступления могло бы и не быть, если бы они знали, что за такое деяние последует уголовная ответственность. По российскому законодательству, совершеннолетними признаются граждане, достигшие восемнадцати лет. Именно с этого возраста гражданин несет полную ответственность перед законом. Законом установлено, что уголовная ответственность за все виды правонарушений наступает с 16-летнего возраста. Есть перечень преступлений, за которые уголовная ответственность наступает с 14-летнего возраста.

Лицо считается достигшим соответствующего возраста не в день своего рождения, а после ноля часов следующих за ним суток.

Особенность ответственности несовершеннолетних, совершивших преступления, состоит в том, что им могут быть назначены не только меры наказания, но и принудительные меры воспитательного характера. Это полностью соответствует «Минимальным стандартным правилам, касающимся отправления правосудия в отношении несовершеннолетних», принятым Генеральной Ассамблеей ООН 29 ноября 1985 г. Согласно названному документу, суд должен принимать во внимание не только обстоятельства и тяжесть преступления, но и особенности личности правонарушителя и обстоятельства дела.

Преступления разного рода, разной меры тяжести - от мелкой кражи и вплоть до убийства, совершают, к сожалению, не только матерые уголовники, криминальные элементы, но и совсем молодые люди, несовершеннолетние, даже дети. Наказание за их преступления предусмотрены Уголовным кодексом (УК) Российской Федерации, который вступил в силу с 1 января 1997 года.

На этом уроке мы познакомимся с основными положениями Уголовного Кодекса Российской Федерации.

#### **Задачами Уголовного Кодекса являются:**

охрана прав и свобод человека и гражданина, собственности, общественного порядка и общественной безопасности, окружающей среды, конституционного строя РФ от преступных посягательств, обеспечение мира и безопасности человечества, а также предупреждение преступлений. Уголовный Кодекс устанавливает основания и принципы уголовной ответственности для граждан Российской Федерации.

**Согласно российскому уголовному праву**, человек подлежит уголовной ответственности и наказанию за свои деяния, если они были осознаны им, т.е. когда он был способен регулировать свое поведение с ясным сознанием и проявлением воли. Человек не может быть привлечен к уголовной ответственности, если он действовал против своей воли, т.е. под влиянием физического принуждения, либо непреодолимой силы. Итак, основанием для уголовной ответственности является совершения деяния, содержащего все признаки состава преступления, предусмотренного уголовным кодексом.

**«Состав преступления»** - это совокупность признаков, указанных в уголовном законе, характеризующих конкретное общественно опасное деяние в качестве преступления.

**Общественная опасность** - это способность деяния причинить вред общественным отношениям, объективное свойство, позволяющее оценить поведение человека с позиции определенной социальной группы. В случае наличия всех признаков состава преступления, для совершенного преступного деяния, оно является необходимым и достаточным условием для привлечения лица к уголовной ответственности.

В Уголовном Кодексе **преступление определяют, как виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным Кодексом под угрозой наказания.** Уголовному наказанию подлежит только преступное поведение, выразившееся в конкретном противоправном действии, при этом не подлежат уголовной ответственности антиобщественные свойства личности, ее помыслы и убеждения.

Под **преступным поведением** понимается сознательное поведение человека, отдающего себе отчет в своих поступках способных руководить ими. **Бездействие** – пассивная форма преступного поведения, которая в отличие от действия – малейшего движения, - заключается в воздержании от всякого движения, то есть в невыполнении лицом того действия, которое оно должно и могло бы выполнить.

В зависимости от характера и степени общественной опасности преступные деяния, предусмотренные Уголовным Кодексом, подразделяются:

**преступления малой тяжести** — умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы. Это такие преступления, как оставление в опасности (ст. 125), оскорбление (ст. 130) и т.д.

**преступления средней тяжести**— умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы. Это, например, доведение до самоубийства (ст.110), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст.112), незаконное предпринимательство (ст.171) и др.

**тяжкие преступления** — умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает десяти лет лишения свободы. Это, например, нарушение правил безопасности

**под преступным поведением** понимают сознательное поведение человека, отдающего себе отчет в своих поступках и способного руководить ими. Бездействие — пассивная форма преступного поведения, которая в отличие от действия — малейшего движения транспорта (ч.3 ст.263).

**особо тяжкие преступления** — умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание лишение свободы свыше десяти лет или более строгое наказание. К этой группе преступлений относят, например, убийство при отягчающих обстоятельствах (ч.2 ст.105) или бандитизм (ст.209).

Не подлежит уголовной ответственности лицо, которое во время совершения общественно опасного деяния находилось в состоянии невменяемости. В этом случае лицо не осознает фактический характер и общественную опасность своих действий (бездействия) из-за хронического или временного психического расстройства, а также возможного слабоумия или иного болезненного состояния психики. Однако, лица, совершившие преступление в состоянии опьянения, вызванном употреблением алкоголя, наркотических средств или других одурманивающих веществ, подлежат уголовной ответственности. Ведь при совершении преступного деяния они сохраняют контакт с окружающей средой, и их действия носят мотивированный характер. Уголовный Кодекс устанавливает возраст, по достижении которого несовершеннолетний может подлежать уголовной ответственности, -16 лет, а в отдельных случаях - 14 лет.

В связи с этим **ПОМНИТЕ!** Состояние алкогольного опьянения не освобождает от уголовной ответственности и не является смягчающим вину обстоятельством.

**Умышленное преступление**— преступное деяние, совершенное с прямым или косвенным умыслом, когда лицо сознает и желает наступления последствия своего преступления.

**Преступление, совершенное неосторожности** — преступное деяние, совершенное по легкомыслию или небрежности, когда лицо предвидело возможность наступления общественно опасных последствий своих действий (бездействия), но без достаточных к тому оснований самонадеянно рассчитывало на предотвращение этих последствий. Как правило, это происходит из-за переоценки своих возможностей (показать силу, ловкость, знание и т.д.) или в силу сложившихся обстоятельств, в которых совершается преступление (ночное время, отсутствие людей и т.д.).

Однако запомним, что *лица, совершившие преступление, равны перед законом и подлежат уголовной ответственности независимо от пола, расы, национальности, языка, а также происхождения, отношения к религии, убеждений и других обстоятельств*. Любой человек, совершивший преступление, подлежит уголовной ответственности. При этом не имеет значения занимаемая должность или социальное положение лица, совершившего преступление, или его личных качеств.

**На данном занятии вы получили первые представления об основных положениях Уголовного Кодекса Российской Федерации, и узнали, что понимается под составом преступления и какие меры наказания предусмотрены Уголовным Кодексом для граждан Российской Федерации и особенно несовершеннолетних.**

#### **Вопросы для закрепления:**

1. Совокупность каких признаков определяют состав преступления?
2. Что понимается под преступным поведением человека?
3. Какие лица не подлежат уголовной ответственности?

### 2.1. ОСОБЕННОСТИ УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Наша жизнь во многом зависит от знаний об уголовной ответственности Российское уголовное право признает субъектом преступления только физическое лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста. Однако к уголовной ответственности могут быть привлечены лица, достигшие к моменту совершения преступления четыренадцати лет:

- за убийство (ст. 105);
- умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111);
- умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст. 112);
- похищение человека (ст. 126);
- изнасилование (ст. 131);
- насильственные действия сексуального характера (ст. 132);
- кражу (ст. 158);
- грабеж (ст. 161);
- разбой (ст. 162);
- вымогательство (ст. 163);
- неправомерное овладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (ст. 166);
- терроризм (ст. 205);
- захват заложника (ст. 206);
- заведомо ложное сообщение об акте терроризма (ст. 207);
- вандализм (ст. 214);
- хищение, либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств (ст. 226);
- хищение, либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (ст. 229);
- приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (ст. 267).

В Уголовном кодексе есть самостоятельный раздел об уголовной ответственности несовершеннолетних. К ним относятся все лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет. К несовершеннолетним применяются следующие виды наказаний (ст. 88):

- штраф;
- лишение права заниматься определенной деятельностью;

- обязательные работы;
- исправительные работы;
- арест;
- лишение свободы на определенный срок.

**Штраф** назначается только при наличии у несовершеннолетнего осужденного самостоятельного заработка или имущества, на которое может быть обращено взыскание. Штраф устанавливается в размере от десяти до пятисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы, либо иного дохода несовершеннолетнего осужденного за период от двух недель до шести месяцев.

Для трудны подростков, совершивших преступления небольшой или *средней тяжести, применяются наказания в виде ареста (краткосрочного лишения свободы в условиях строгой изоляции обязательных работ), Арест назначается несовершеннолетним осужденным, достигшим к моменту вынесения судом приговора 16 лет, на срок от одного до четырех месяцев.*

**Обязательные работы** назначаются на срок от 40 до 160 часов, заключаются в выполнении работ, посильных для несовершеннолетнего, и исполняются им в свободное от учебы или основной работы время. Продолжительность исполнения данного вида наказания лицами в возрасте до 15 лет не может превышать двух часов в день, а лицам в возрасте от 15 до 16 лет - трех часов в день. Исправительные работы назначаются несовершеннолетним осужденным на срок до одного года.

**Лишение свободы** назначается несовершеннолетним, осужденным на срок не свыше 10 лет и отбывается:

- несовершеннолетним мужского пола осужденным впервые к лишению свободы, также несовершеннолетним женского пола воспитательницы колониях общего режима;
- несовершеннолетним мужского пола ранее отбывавшими лишение свободы, — в воспитательных колониях усиленного режима.

**Лишение свободы — самое строгое наказание, которое может назначаться несовершеннолетнему.** В системе воспитательных мер воздействий для несовершеннолетних, впервые совершивших преступления небольшой и средней тяжести, может быть применено освобождение от уголовной ответственности. Оно используется, если будет признано, что исправление может быть достигнуто путем применения принудительных мер воспитательного воздействия.

Принудительные меры воспитательного воздействия:

- предупреждение;
- передача под надзор родителей или лиц, их заменяющих, либо специализированного государственного органа;
- возложение обязанности загладить причиненный вред;
- ограничение досуга и установление особых требований к поведению несовершеннолетнего, например, запрет посещения определенных мест, ограничение пребывания, вне дома после определенного времени суток.

Перечисленные принудительные меры воспитательного воздействия являются особой мерой государственного принуждения и отличаются от наказания тем, что не влекут за собой судимости. Назначаются они, прежде всего, в целях исправления несовершеннолетних, а если этого не происходит, то материалы направляют в суд.

**Итак, в дополнение к знаниям основных положений Уголовного Кодекса Российской Федерации, вы получили представление об особенностях уголовной ответственности для несовершеннолетних.**

#### **Вопросы:**

1. С какого возраста по российскому уголовному праву наступает уголовная ответственность?
2. За какие преступления может привлекаться несовершеннолетний, достигший 14-ти лет?
3. В каких случаях может применяться наказание в виде ареста?
4. Назовите принудительные меры воспитательного воздействия?

### **2.3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ КРИМИНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

Не будет большим преувеличением сказать, что не меньшее количество жертв, чем войны, эпидемии, стихийные бедствия, приносит человечеству преступность, преступные элементы, криминал. **Криминальный, криминогенный - это и означает преступный.** Для начала, мы поговорим о том, как обезопасить себя от нападения, грабежа и насилия, т.е. о правилах поведения в ситуациях криминогенного характера.

Жизнь и опыт людей показывают, что соблюдение основных правил безопасного поведения: предвидеть опасности, избегать их по возможности, действовать грамотно и решительно — позволяют уберечь себя от возможных опасностей криминального характера.

Статистика преступлений говорит о многоликости криминальных ситуаций. Вместе с тем их можно разделить по месту совершения: например, в доме и вне вашего жилища, а также по целям: это преступления против личности или с целью овладения имуществом. Назовем некоторые экстремальные ситуации криминального характера. Это, прежде всего, жилище и его защита. Здесь применяются: запоры окон и дверей, балконов, охранная сигнализация, информационная безопасность и страхование имущества. К зоне повышенной криминальной опасности относятся вокзалы, парки, стадионы, пляжи и другие места скопления людей. Опасны ситуации, связанные с применением оружия, в том числе и провокационные, а также захваты и угоны транспортных средств. Во всех этих ситуациях необходимо знать правила поведения при контакте с террористами и преступниками. Дать какие-либо конкретные рекомендации на все случаи жизни практически невозможно, но предвидеть криминогенную ситуацию гораздо проще, чем действовать в ней. Прежде всего, следует быть внимательным, научиться замечать мельчайшие детали, анализировать критическую ситуацию, т. е. научиться чувствовать, откуда и в какой момент может появиться преступник. **Если, все же, вы столкнулись лицом к лицу с преступником, нужно постараться запомнить приметы, по которым его можно будет задержать и вести следствие:**

- запомните, как он был одет и какой примерно его возраст;
- какие волосы на голове, длинные они или короткие, какого цвета или он лысый;
- цвет глаз, глубоко они сидят или навывкате;
- какого размера у него рот, нос и уши;
- особенности лица: шрамы, усы, борода и т.д.;
- наличие на теле татуировки, на каком месте и что на ней изображено.

**Выработайте у себя привычку внимательно осматриваться, попадая в новое место.**

Категорически стоит отказаться, особенно девушкам, от вечерних прогулок через пустыри или заброшенные строительные площадки. Лучше сделать крюк и пройти по людной улице, чем сэкономить десять минут и стать жертвой преступников. Если все же возникла необходимость пройти по безлюдному участку, то подождите, пока появятся люди из метро или автобуса. В крайнем случае, попросите кого-нибудь вас проводить, но при этом будьте особо осторожны. Избегайте помощи лиц в состоянии опьянения, неопрятно одетых и

ведущих себя развязно. Лучше всего обратиться к милиционеру, военному или человеку, гуляющему с собакой.

При движении в ночное время держитесь подальше от зданий, чтобы из-за угла или из подворотни кто-то неожиданно не выскочил. Если впереди на пустынной улице стоит автомобиль с людьми, лучше обойти его стороной.

При подходе к дому убедитесь, кто заходит вместе с Вами в подъезд - житель дома или подозрительный попутчик, преследователь. Не следует входить в лифт вместе с незнакомыми людьми, особенно с пьяными или возбужденными. При ожидании лифта опасно стоять напротив дверей, нужно отойти чуть в сторону, чтобы вас не могли втолкнуть силой. Если вас преследуют на лестнице, то не стесняйтесь, звоните в двери соседей и зовите на помощь громкими криками «Пожар». Возможен приход незваных гостей в Вашу квартиру. Поэтому никогда не открывайте дверь, если не знаете, кто звонит, особенно если вы дома одни. Мы считаем, что в своем жилище живем как в крепости, однако, к сожалению, это не всегда так, и у себя дома мы можем подвергаться нападениям преступников. Чтобы не допустить злоумышленников в свое жилище, необходимо поставить надежные двери, решетки на окнах и охранную сигнализацию.

Находясь в общественных местах, необходимо вести себя осторожно - не вступайте в споры и ссоры, не пытайтесь усмирить опасно ссорящихся людей. В магазине не пересчитывайте крупные деньги, не афишируйте дорогостоящие вещи.

В общественном транспорте также необходимо соблюдать ряд правил - не садитесь поздно вечером в пустой автобус или троллейбус, а если садитесь, то ближе к водителю, не держите деньги и документы в заднем кармане брюк.

Никогда не пейте предложенных посторонними людьми воду, пиво, водку, т.к. в них могут быть подмешены снотворные или наркологические вещества.

На этом занятии Вы узнали, что жизнь и здоровье часто зависят от соблюдения основных правил безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Проявление бдительности, предусмотрительности позволит уберечь себя от преступных посягательств во многих случаях.

### Вопросы:

1. Приведите примеры экстремальных ситуаций криминального характера.
2. Какие особенности безопасного поведения в ночное время?
3. Особенности безопасного поведения в общественных местах и на транспорте?



### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Заполнить таблицу «Уголовная ответственность несовершеннолетних»  
Как различаются по характеру и степени общественной опасности преступления?  
Приведите примеры преступлений разной тяжести, заполните таблицу.

Тяжесть преступления	Максимальное наказание	Статьи УК РФ	Наименование преступления
небольшая			
средняя			
тяжкая			
особо тяжкая			

2. Составьте самостоятельно памятку: «Как не стать жертвой преступления?»  
Памятка должна содержать текстовый материал (не менее 10 предложений)

### Тема 3. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. РЕЖИМ ДНЯ, ТРУДА И ОТДЫХА



**ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.**

В общем понятии здоровья имеются две равноценные составляющие: духовное здоровье и физическое. Они так тесно переплетены, что невозможно их разделить. Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль важен для поддержания физического здоровья.



**Духовное здоровье человека** – это здоровье его разума. Оно зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире. Оно зависит от умения определить своё положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и прочему и достигается умением жить в согласии с самим собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учётом необходимости, возможности и желания.



**Физическое здоровье человека** - это здоровье его тела. Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Сохранить и укрепить его можно, только отказавшись от употребления алкоголя, от курения, наркотиков и других вредных привычек.



**Человек – не просто высокоорганизованная биологическая система, но и организм, живущий в определённых общественных условиях.** Они отражаются на его физическом и психологическом самочувствии. Поэтому с духовным здоровьем тесно связано социальное здоровье, т.е. условия жизни человека, его труда, отдыха, питания, жилья, а также уровень культуры, воспитания и образования.

Кроме того, принято различать здоровье индивидуальное и общественное (здоровье населения).



**Индивидуальное здоровье** – это личное здоровье человека, которое во многом зависит от него самого, от его мировоззрения, а в конечно счёте от его культуры – культуры здоровья.



**Общественное здоровье** складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит главным образом от политических, социально-экономических и природных факторов.

**Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.**



**Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать её на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.**

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста

необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

 **Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.**

 **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий, а также защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **”Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.**

Вообще, можно говорить о трёх видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

 **Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

 **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

 **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определённом человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

**Здоровый и духовно развитый человек** – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя “душе лениться”. Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин “количество здоровья” для обозначения меры резервов организма.

У человека в спокойном состоянии через лёгкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои лёгкие 150 литров воздуха, т. е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Мощность сердца тоже можно подсчитать. Есть минутные объёмы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно даёт 4 литра в минуту, при самой энергичной физической работе – 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.



**Систему функционирования резервов организма можно разбить на подсистемы:**

1. биохимические резервы (реакция обмена);
2. физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов);
3. психические резервы.

Рассмотрим физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м – 10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчёты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определённую скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

### **Факторы, формирующие здоровье, и факторы, разрушающие здоровье.**

**Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:** плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.



**Факторы, влияющие на здоровье человека:**

- экологические - 20-25%;
- генетические - 20-25%;
- развитие системы здравоохранения - 8-10%;
- ЗОЖ и социальные факторы - 50%.

### **Классификация здоровья.**

1. **объективное** – объективные показатели состояния здоровья;
2. **субъективное** – насколько сам человек чувствует себя здоровым;
3. **общественное** – здоровье нации.

### **Жизнедеятельность здорового человека и её составляющие:**

- способность выполнять определённую физическую нагрузку (возраст, пол);
- способность к познавательной деятельности; познание – стимул к жизни, возможность продлить её;
- способность к адекватной эмоциональной оценке событий внешнего мира и своего положения в нём;
- возможность рождения здоровых детей.

**Показатели здоровья:** рождаемость, смертность, продолжительность жизни.

Индекс развития человеческого потенциала (признан мировым сообществом) определяется показателями - уровень жизни, образованность, долголетие.

#### **Задачи и цели ЗОЖ:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- профилактика заболеваний;
- продление жизни человека.

#### **Составляющие ЗОЖ**

- плодотворный труд
- рациональный режим труда и отдыха
- искоренение вредных привычек
- оптимальный двигательный режим
- личная гигиена
- рациональное питание
- культура питания

#### **Факторы отрицательно влияющие на ЗОЖ**

- гиподинамия
- табакокурение
- наркотики
- алкоголизация
- нерациональное питание
- стрессы

**Основным условием здорового образа жизни** является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становится выбор жизненных установок, определения цели в жизни, потом – выбор путей, с помощью которых можно реализовать свои замыслы (спортивные секции, утренняя зарядка, рациональное питание). Главное помнить - ничего в жизни не даётся даром. И мускулистое, гармонично развитое тело, и лёгкая походка, и способность долго не утомляться в трудной работе – всё это достигается путём тренировок и требует постоянных усилий для своего поддержания.

**Из анализа причин смертности в России** за последние десятилетия отчётливо прослеживаются тенденции увеличения факторов риска смертности населения от неинфекционных заболеваний (болезни сердца, сосудов, рака, несчастные случаи). Многие факторы риска смертей от неинфекционных заболеваний создаются самим человеком. К ним можно отнести радиацию, токсические вещества, загрязнение окружающей среды, увеличение шума и стрессовых нагрузок и, главное, образ жизни человека (снижение двигательной активности, неправильное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков). Что же заставляет молодых людей прибегать к контакту с ядовитыми для организма веществами – никотином, алкоголем, наркотиками? Прежде всего, это желание быть “как все” – диктат компании. Неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности, желание занять лидирующую позицию – вот личностные предпосылки первых шагов к вредным привычкам. К социальным факторам можно отнести тяжёлый макро - и микро социальный климат – экономическую нестабильность, войну, природные катаклизмы, тяжёлую семейную ситуацию.

**Алкоголь** – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему. По данным ВОЗ, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней.

**Курение табака** (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака – это одна из форм наркомании. К многообразным последствиям курения относятся болезни сердечно-сосудистой и пищеварительной систем (ишемическая болезнь

сердца, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, рак лёгкого, бронхит, эмфизема).

*Под наркотическими веществами следует понимать* химические продукты синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, которые приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением.

**Наркомания** – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками и приобретением патологического пристрастия к нему. Главной целью жизни наркомана становится стремление принять новую дозу наркотика, утрачиваются другие интересы, наступает деградация личности.

Средняя продолжительность жизни наркомана 7-10 лет.



*Организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены (уместно вспомнить выражение: «чистота – залог здоровья»).*

Умейте управлять своими чувствами. Не поддавайтесь эмоциям! Это называется **психогигиеной**.

И, безусловно, **нужно отказаться от вредных привычек:** курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков.

Для здорового образа жизни очень важно **безопасное поведение в быту, на улице и в школе**. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья.

Более двух третей населения страны не занимаются спортом, до 30 % населения имеют избыточный вес, около 70 миллионов человек в нашей стране курят.

Во многих странах ответственность по отношению к своему здоровью поощряется государством, каждым предприятием или фирмой, то есть там, где трудится человек. В ряде стран предусмотрены доплаты работникам, отказавшимся от курения, а также тем, кто следит за постоянством своего веса и регулярно занимается физкультурой. Затрачиваемые средства быстро окупаются, так как уменьшаются пропуски по болезни, улучшаются отношения людей в коллективе. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

**Важная составляющая здорового образа жизни – питание.** Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным: от латинских слов «ратио» (расчет, мера) и «рационалис» (разумный, целесообразный, обоснованный). Обратимся к истории. На протяжении многовековой эволюции (развития) важнейшие системы жизнеобеспечения организма человека формировались под влиянием таких факторов, как тяжелый физический труд и недоедание.

Сегодня в экономически развитых странах в жизни человека существенную роль играют факторы совершенно противоположного характера: недостаточная мускульная и двигательная активность (это называется «гиподинамия, малоподвижность»), избыточное питание, а также психоэмоциональные перегрузки, которые вызывают стрессы, шоки и нервные срывы. Наша нервная система подвергается постоянной и усиливающейся год от года «бомбардировке» как здоровыми возбуждающими эмоциями, так и отрицательными. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью.

Возникла своеобразная биосоциальная аритмия – рассогласованность, несовпадение природных и социальных ритмов жизни человека.

Итак, Вы получили общее представление о том, что такое здоровый образ жизни, какие правила и нормы поведения его определяют, каковы основные составляющие здорового образа жизни.

### Вопросы:

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
4. Дайте определение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».
5. Выделите основные составляющие здорового образа жизни.



### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Назовите основные компоненты здорового образа жизни. Как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха влияют на состояние здоровья?
2. Расскажите о системах оздоровления организма человека. Что в них общего и в чём различия?
3. Найдите описание системы П. К. Иванова «Детка», ознакомьтесь с этой системой и перескажите её содержание.
4. Здоровье человека зависит от множества факторов, в том числе от образа жизни. Оцените по пятибалльной системе:
  - достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке;
  - правильно ли вы питаетесь;
  - замечаете ли вы у себя какие-нибудь вредные привычки;
  - умеете ли вы уменьшать проявления болезни.Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка? Сделайте вывод, на что вам нужно обратить внимание, чтобы быть здоровым.

## Тема 4. ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является *рациональное питание*.

Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также прием ее в установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности.

Рациональное питание невозможно без соблюдения двух основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.

**Первый закон** – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. мы съедаем пищи больше, чем это необходимо, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и многим другим недугам.

**Второй закон** – соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Рациональное питание рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Если человек питается неправильно, нерационально, его организм начинает давать сбои.

### Вопросы

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?



### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Задание 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

- а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания. (учеб.стр.304)
- б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

- а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

б) Сравнить эти данные с нормами физиологических потребностей для лиц возраста 40-59 лет. (учеб. стр.306-311)

(Сделать выводы).

Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии. (учеб. стр.312-313)

(Сделать выводы).

**Таблица для определения суточного расхода энергии**

Вид деятельности	Энергозатраты в 1 мин. на 1 кг массы тела (ккал)
Одевание и раздевание	0,0281
Уборка постели и личная гигиена (утром, днем, вечером)	0,0329
Ходьба: 110 шагов в 1 мин. 6 км в 1 час 8 км в 1 час	0,0680 0,0714 0,1548
Бег со скоростью: 8 км/ч 10,8 км/ч	0,1357 0,178
Зарядка (физические упражнения) Гимнастика: вольные упражнения упражнения на снарядах	0,0648 0,0845 0,1280
Езда на велосипеде со скоростью 10-20 км/час	0,1285
Катание на коньках	0,1071
Лыжный спорт: подготовка лыж учебные занятия передвижения на пересеченной местности	0,05446 0,1707 0,2086
Плавание со скоростью 30 м/мин	0,1700
Физические упражнения	0,0648
Сельскохозяйственные работы Хозяйственно-бытовая	0,0806 0,0573
Езда на машине сидя Езда в автобусе сидя	0,0267 0,0236
Стирка вручную	0,0511
Умственный труд В лаборатории сидя (практические занятия) В лаборатории стоя (практические занятия)	0,0243 0,0250 0,0360
Печатание на компьютере	0,0333
Школьные занятия	0,0264
Личная гигиена	0,0329
Надевание и раздевание обуви и одежды	0,0281
Прием пищи сидя	0,0236
Отдых: стоя сидя лежа (без сна) уборка постели сон	0,0264 0,0229 0,0183 0,0329 0,0155

## Тема 5. ВЛИЯНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. По своему характеру оно подразделяется на **физическое, химическое, биологическое, социальное и психическое**. Каждое из названных воздействий включает в себе огромное число факторов, оказывающих непосредственное влияние на организм человека. Оно может быть незначительным (ниже порога чувствительности организма) или, напротив, чрезвычайно сильным (разрушительным), т. е. намного превышающим этот порог.



**Порог чувствительности** — это минимальное воздействие, вызывающее ответную реакцию организма.

Как правило, **реакция тем больше, чем сильнее воздействие**. Однако бывают и исключения: на небольшое воздействие организм реагирует чрезвычайно сильно (аллергическая реакция немедленного типа, реакция на сверхслабые воздействия какого-либо химического вещества в течение длительного времени).

**Разрушающее действие факторов риска** зависит во многом от особенностей организма, его чувствительности и реактивности. Любая деятельность человека связана с потенциальной опасностью (риском) для здоровья. В каждом конкретном случае она разная и может быть очевидной (реальной) и неочевидной (скрытой). **Потенциальную опасность** подразделяют обычно на **два вида**: исходящую от **самого человека**, его ошибок (так называемый человеческий фактор) и зависящую от **орудий и средств труда** (надёжность, прочность, токсичность, способность вызвать инфекционное заболевание и т. д.). Неочевидная опасность является наиболее опасной, так как затруднены разработка и своевременное принятие мер защиты.

Под **физическим воздействием** внешней среды на организм человека понимают главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного или искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию.

**Самым мощным природным фактором** физического воздействия является солнечный свет. Длительное пребывание на солнце может привести к ожогам различной степени, вызвать тепловой или солнечный удар. Уберечь себя от неблагоприятного влияния солнечной энергии можно, выполняя определённые правила: носить в жаркую погоду головной убор; загорать постепенно, начиная с 2—3 мин в первый день и прибавляя в последующие дни по 1—2 мин, но так, чтобы общее время пребывания на солнце не составляло более 2 ч в день.

**Опасны для здоровья человека** мощные радиостанции, радиолокационные станции, линии электропередачи и другие энергетические объекты. Линии электропередачи высокого напряжения создают вокруг себя переменное электрическое поле: его длительное воздействие на организм даёт неблагоприятный эффект. Тяжёлыми последствиями, вплоть до остановки дыхания и сердца, чревато воздействие электрического тока высокого напряжения. В этом случае иногда только экстренная помощь может спасти человеческую жизнь. Поэтому, работая с электроприборами, надо строго выполнять правила техники безопасности.



**Химические вещества широко используются человеком на производстве и в быту** (консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов).

Почти все **химические вещества**, используемые в **быту**, в небольших количествах безопасны для здоровья. Однако нарушение правил их применения может оказать неблагоприятное воздействие на организм. Чтобы этого избежать, перед началом работы надо внимательно ознакомиться с мерами безопасности, изложенными в инструкциях, и строго следовать им.



**Формы существования живой природы на Земле чрезвычайно многообразны:** от одноклеточных простейших до высокоорганизованных биологических организмов. С первых дней жизни человека окружает мир биологических существ, невидимых невооружённым глазом. Это мир микроорганизмов. **Все микроорганизмы можно разделить на три группы:**

- совершенно безвредные для человека;
- условно-патогенные (условно-вредные);
- безусловно-вредные (опасные) для здоровья.

**Внедрения безусловно-вредных микроорганизмов** в организм человека почти всегда вызывают инфекционные заболевания. Особенно это опасно, когда организм ослаблен или не имеет защиты (иммунитета).

**Фактор риска биологической природы** всегда связан с нарушением правил общей и личной гигиены, гигиены питания (правил приготовления пищи), гигиены одежды, гигиены жилища и гигиены садового участка.

**Воздействие разнообразных факторов внешней среды** вызывает ответную реакцию организма, которая направлена на сохранение постоянства внутренней среды. **Внутренняя среда** организма человека включает в себя кровь, лимфу и межклеточную жидкость, которая находится в межклеточном пространстве. Очень важную роль в ней играют нервная система и система желёз внутренней секреции. Внутренняя среда характеризуется множеством параметров и констант. Одни из них очень подвижны, другие, напротив, изменяются в весьма небольших пределах.

**Практически любая деятельность человека сопровождается изменением параметров внутренней среды.** Способность организма поддерживать на постоянном уровне или в заданных пределах состояние внутренней среды очень велика, но далеко не безгранична.

**Если отрицательное воздействие внешней среды** достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведёт к развитию болезни. Нормализация состояния внутренней среды достигается «включением» организмом специальных компенсаторных, или приспособительных, механизмов. Благодаря им организм перестраивает свою деятельность, приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

### Вопросы:

1. По каким направлениям внешняя среда влияет на организм человека?
2. Коротко расскажите о факторах риска, связанных с внешней средой.
3. Что такое внутренняя среда организма и какую роль она выполняет?



### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подготовить презентацию на тему «Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?»

## Тема 6. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА, ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### 6.1. АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Алкоголь* – это своего рода депрессант, т.е. вещество, замедляющее все процессы в организме. Принятый внутрь, через 5 – 10 минут он всасывается в кровь и посредством крови разносится по всему организму, отравляя живые клетки, расстраивая работу органов и тканей. Быстро сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду. При частом употреблении алкоголя клетки в конце концов погибают, что нарушает чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым последствиям.

Под воздействием алкоголя перерождается ткань печени и почек, нарушается работа сердца, изменяется тонус сосудов. Губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь нарушает связь между его различными отделами.

Кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу, сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь вызывает резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерная веселость и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением наступает стремительное ослабление процессов торможения. Кора головного мозга перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых, отделов. Вот почему опьяневший человек теряет контроль над собой. Утрачивая сдержанность, он говорит и делает то, чего не допустил бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все более и более парализует высшие нервные центры, не позволяя им вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

То, что в быту благодушно называется опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо еще, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, выводится не сразу, какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение одного-двух дней, а в некоторых случаях и больше.

Крайне опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку неокрепший организм в период роста легче подвергается воздействию вредных веществ. С незапамятных времен наши предки считали единственными пригодными напитками для детей молоко и воду.

Известно, что алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство.

Исследования доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Гораздо быстрее происходит и разрушение личности.

Преступления, совершенные в состоянии алкогольного опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

Хронический алкоголизм, по данным ВОЗ, занимает четвертое место среди основных причин смертности. При этом 75 % всех смертельных исходов связано с циррозом печени (рис. 1).

Систематическое употребление алкоголя не только вредно, но и представляет огромную опасность как с социальных, так и с биологических позиций. Человеку, тяготеющему к спиртному, испытывающему частое желание выпить, неплохо было бы представить пьяницу во всем его безобразии.

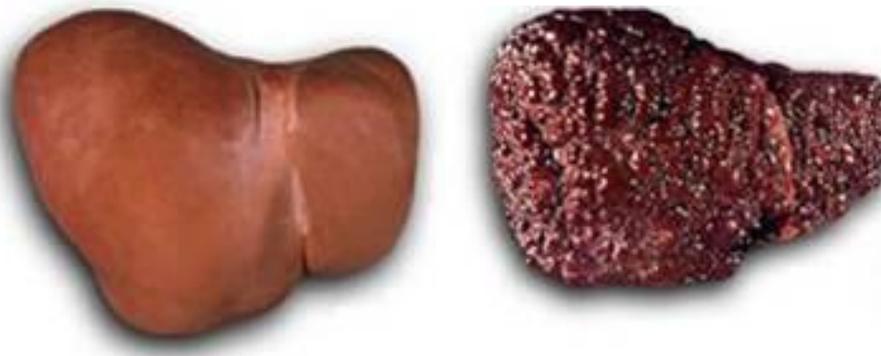


Рис. 1. а) Печень здорового человека;

б) Цирроз печени алкоголика

### Вопросы:

1. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
2. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
3. Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным?

## 6.2. КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Курение, являясь вредной привычкой, широко распространено среди различных групп населения, в том числе и среди молодежи. Вместе с тем курение чрезвычайно опасно для здоровья и жизни человека. В первую очередь от курения страдают органы дыхания. Установлено, что 98 % смертей от рака гортани, 96 % смертей от рака легких и 75 % смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

В табачном дыме ученые выявили до 6000 компонентов и их соединений, тридцать из которых относятся к разряду натуральных ядов. Наиболее токсичными для человека являются никотин, окись углерода (угарный газ), канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединения азота, а также металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.). Многие составляющие табачного дыма, вступая в химические реакции друг с другом, усиливают свои токсичные свойства.

Главный компонент табачного дыма – никотин. Ради него, собственно, и тянется человек к сигарете, ведь в малых дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе. Легко проникая в кровь, он накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их анатомической целостности и нарушению функций. У длительно курящих обязательно развивается хроническое отравление никотином – **никотинизм**, характеризующийся снижением памяти и работоспособности. Отравление в ряде случаев может быть острым.

Никотин – один из сильнейших известных ядов; в частности, в сельском хозяйстве сульфат никотина используют как инсектицид, убивающий вредителей. Человек, не расстающийся с сигаретой, убивает себя добровольно. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное курение приводит к преждевременному старению. Спазм мелких сосудов, нарушение питания тканей кислородом делают характерной внешность курящего – желтоватый оттенок белков глаз и кожи, желтые зубы и желтые ногти. Кроме того, при курении появляется неприятный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.

Никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции (лечение импотенции начинают с того, что больному предлагают прекратить курение). Курение утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При некоторых заболеваниях, например при язвенной болезни, выздоровление без полного отказа от курения невозможно!

Особенно вреден никотин беременным и кормящим женщинам.

После выкуренной сигареты у беременной наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания в течение нескольких минут! При регулярном курении будущей матери плод пребывает в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого – задержка внутриутробного развития. Курящая женщина подвергает себя повышенному риску выкидыша.

Не менее ядовитым соединением табачного дыма является также окись углерода. Из школьного курса биологии известно, что красные кровяные шарики – гемоглобин – обладают уникальным свойством: захватывая в легких атмосферный кислород (он превращается при этом в оксигемоглобин), разносят его по всему организму, обеспечивая тем самым оптимальное течение биологических процессов. Но если человек курит или курит кто-то рядом с ним (пассивное курение), в кровь начинает поступать угарный газ. В этом случае биологические процессы нарушаются, и последствия могут быть необратимыми.

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты достигает 700 – 900 °С! Легкие курильщика со стажем – это черная гниющая масса (рис. 2).



Рис. 2. а) Легкие здорового человека; б) Легкие курильщика

После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, содержание холестерина в ней повышается.

Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов.

Среди курильщиков чаще встречаются язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих больных выше, чем у некурящих.

**Пассивное курение**, о котором уже упоминалось выше, – это вынужденное курение. Курящие люди обладают удивительной особенностью – неуважительным отношением ко всем, кто не курит. Ибо только этим можно объяснить тот досадный факт, что большинство из них, пренебрегая здоровьем окружающих, «дымят» где угодно. Конечно, от этого страдают все, и в первую очередь дети. Табачный дым вызывает у них головную боль, недомогание, снижение работоспособности, быстрое утомление, обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

Некурящий человек, находясь в одном помещении с курильщиком в течение часа, по сути выкуривает половину сигареты. У него также наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, мочи. Пассивные курильщики подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в легких, но и в других органах. Так стоит ли лишать здоровья ни в чем не повинных людей?

Многочисленные данные свидетельствуют, что курение, несомненно, вредно и

должно восприниматься обществом резко отрицательно.

### **Вопросы:**

1. Какие токсичные вещества входят в состав табачного дыма?
2. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
3. Чем опасно пассивное курение?

## **6.3. НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ, СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

**Наркотики** – это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно на центральную нервную систему.

Избавиться от наркотической зависимости – болезненного пристрастия к наркотикам – человек самостоятельно не может.

**Наркомания** – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками. Она проявляется в постоянной потребности в приеме наркотических веществ, так как психическое и физическое состояние заболевшего зависит от того, принял ли он препарат, к которому развилось привыкание.

Наркомания ведет к глубокому истощению физических и психических сил. Это не только мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. Любители наркотиков редко доживают до 40 – 45 лет.

Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Развивается эта болезнь постепенно. Первичное пристрастие к наркотикам объясняется тем, что наркотические вещества вызывают состояние, сопровождающееся ощущением полного физического и психического комфорта и благополучия. Но это состояние обманчиво. **Наркотик – это яд, который медленно разрушает не только внутренние органы человека, но и его мозг, психику.** Вдыхание паров бензина или клея, например, превращает людей в умственно неполноценных за 3 – 4 месяца, «безопасная» конопля – за 3 – 4 года. Человек, употребляющий морфин, через 2 – 3 месяца настолько утрачивает способность что-либо делать, что перестает ухаживать за собой и полностью теряет человеческий облик. Те же, кто нюхает кокаин, живут не больше 3 – 4 лет. В конце концов они погибают от разрыва сердца или оттого, что их носовая перегородка настолько утончается, что начинает напоминать пергаментный листок, который ломается, и все заканчивается смертельным кровотечением.

Наркоман, пристрастившийся к ЛСД, теряет способность ориентироваться в пространстве, а у некоторых появляется ощущение того, что они могут летать. В результате, поверив в свои «возможности», они прыгают с последнего этажа.

Формирование наркомании характеризуется развитием трех основных признаков: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

**Психическая зависимость** – это болезненное стремление непрерывно либо периодически принимать наркотический препарат, с тем чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения или снимать явления психического дискомфорта. Возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков и иногда даже после однократного их приема.

**Физическая зависимость** – это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма в связи с хроническим употреблением наркотиков. Проявляется в виде интенсивных физических и психических расстройств, которые развиваются сразу, как только действие наркотика прекращается. Такие расстройства снимаются только введением новой дозы наркотиков.

Толерантность означает привыкание к наркотическим препаратам, которое выражается в том, что на очередное введение того же количества препарата наблюдается все менее выраженная реакция. Для достижения прежнего психофизического эффекта

наркоману требуется более высокая доза. Через какое-то время и эта доза становится недостаточной, и требуется очередное повышение.

В чем выражается *социальная опасность* наркомании? Наркоман – это социальный труп. Он абсолютно равнодушен к общественным делам, вообще к жизни. Его ничто не интересует. Приобретение и употребление дурманящих веществ становится для него единственным смыслом. Но самое страшное то, что наркоманы стремятся приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию иногда называют эпидемическим неинфекционным заболеванием. Кратковременный период иллюзии после приема одурманивающего средства сменяется нарушением сознания, судорогами. Наркоман не способен ни работать, ни учиться. Наступает объективное разрушение личности и ее отчуждение от общества. Среди детей, родившихся от наркоманов, велик процент аномалий в развитии, врожденных уродств, повреждений мозга. Наркоманы нередко предпринимают попытки к самоубийству, главным образом путем сознательной передозировки наркотиков, но передозировка часто наступает непреднамеренно, и человек погибает.

### **Вопросы:**

1. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
2. В чем заключается социальная опасность наркомании?
3. Предложите свои методы борьбы с этим опасным явлением.



### **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:**

Спроектируйте индивидуальный план формирования негативного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ и наркотиков, отказа от курения. Запишите план в тетрадь.

## Тема7. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ. ОТРАБОТКА МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЧС НА ТРАНСПОРТЕ

### 7.1. ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ.

Настоящие Правила дорожного движения устанавливают единый порядок дорожного движения на всей территории Российской Федерации. другие нормативные акты, касающиеся дорожного движения, должны основываться на требованиях Правил и не противоречить им.

В Правилах используются следующие основные понятия и термины:



"Автомагистраль" – дорога, обозначенная знаком 5.15.

"Велосипед" – транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее два колеса и более и приводимое в движение мускульной силой людей, находящихся на нем.

"Водитель" – лицо, управляющее каким-либо транспортным средством, погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо. К водителю приравнивается обучающий вождению.

"Дорога" – обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути,

тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии.

"Дорожно-транспортное происшествие" – событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, груз, сооружения.

"Механическое транспортное средство" – транспортное средство, кроме мопеда, приводимое в движение двигателем.

Термин распространяется также на любые тракторы и самоходные машины.

"Мопед" – двух- или трехколесное транспортное средство, приводимое в движение двигателем с рабочим объемом не более 50 см<sup>3</sup> и имеющее максимальную конструктивную скорость не более 50 км/ч. К мопедам приравниваются велосипеды с подвесным двигателем, мокики и другие транспортные средства с аналогичными характеристиками.

"Мотоцикл" – двухколесное механическое транспортное средство с боковым прицепом или без него. К мотоциклам приравниваются трех- и четырехколесные механические транспортные средства, имеющие массу в снаряженном состоянии не более 400 кг.

"Населенный пункт" – застроенная территория, въезды на которую и выезды с которой обозначены знаками 5.22–5.25.



"Недостаточная видимость" – видимость дороги менее 300 м в условиях тумана, дождя, снегопада и тому подобного, а также в сумерки.

"Обгон" – опережение движущегося транспортного средства, связанное с выездом из занимаемой полосы.

"Остановка" – преднамеренное прекращение движения транспортного средства на время до 5 минут, а также на большее, если это необходимо для посадки и высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства.

"Перекресток" – место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, ограниченное

воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные, наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей. Не считаются перекрестками выезды с прилегающих территорий.

"*Пешеход*" – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

"*Пешеходный переход*" – участок проезжей части, обозначенный знаками 5.16.1, 5.16.2 и (или) разметкой 1.14.1–1.14.3 и выделенный для движения пешеходов через дорогу. При отсутствии разметки ширина переходного перехода определяется расстоянием между знаками 5.16.1 и 5.16.2.



"*Проезжая часть*" – элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.

"*Разделительная полоса*" – конструктивно выделенный элемент дороги, разделяющий смежные проезжие части и не предназначенный для движения или остановки безрельсовых транспортных средств и пешеходов.

"*Стоянка*" – преднамеренное прекращение движения транспортного средства на время более 5 минут по причинам, не связанным с посадкой или высадкой пассажиров либо загрузкой или разгрузкой транспортного средства.

"*Транспортное средство*" – устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нем.

"*Тротуар*" – элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отделенный от нее газоном.

"*Участник дорожного движения*" – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.



Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать требования Правил, сигналов светофоров, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков, действующих в пределах предоставленных им прав и регулирующих дорожное движение установленными сигналами.

На дорогах установлено правостороннее движение транспортных средств.

Участники дорожного движения должны действовать таким образом, чтобы не создавать опасности для движения и не причинять вреда.

Запрещается повреждать или загрязнять покрытие дорог, снимать, загораживать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения, оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения. Лицо, создавшее помеху, обязано принять все возможные меры для ее устранения, а если это невозможно, то доступными средствами обеспечить информирование участников движения об опасности и сообщить в полицию.

Лица, нарушившие Правила, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

## 7.2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, КАСАЮЩЕГОСЯ ПЕШЕХОДОВ, ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, ПАССАЖИРОВ И ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

### **Общие обязанности водителей**

#### ***Водитель механического транспортного средства обязан:***

Иметь при себе и по требованию сотрудников полиции передавать им для проверки:

- водительское удостоверение или временное разрешение на право управления транспортным средством соответствующей категории;

- регистрационные документы на данное транспортное средство, а при наличии прицепа - и на прицеп;

- документ, подтверждающий право владения, или пользования, или распоряжения данным транспортным средством, а при наличии прицепа - и на прицеп - в случае управления транспортным средством в отсутствие его владельца;

- в установленных случаях разрешение на осуществление деятельности по перевозке пассажиров и багажа легковым такси, путевой лист, лицензионную карточку и документы на перевозимый груз, а при перевозке крупногабаритных, тяжеловесных и опасных грузов - документы, предусмотренные правилами перевозки этих грузов;

- страховой полис обязательного страхования гражданской ответственности владельца транспортного средства в случаях, когда обязанность по страхованию своей гражданской ответственности установлена федеральным законом.

При движении на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутым и не перевозить пассажиров, не пристегнутых ремнями. При управлении мотоциклом быть в застегнутом мотошлеме и не перевозить пассажиров без застегнутого мотошлема.

#### ***Водитель транспортного средства обязан:***

Перед выездом проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства в соответствии с Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанностями должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения.

Запрещается движение при неисправности рабочей тормозной системы, рулевого управления, сцепного устройства (в составе автопоезда), не горящих (отсутствующих) фарах и задних габаритных огнях в темное время суток или в условиях недостаточной видимости, недействующем со стороны водителя стеклоочистителе во время дождя или снегопада.

При возникновении в пути прочих неисправностей, с которыми приложением к Основным положениям запрещена эксплуатация транспортных средств, водитель должен устранить их, а если это невозможно, то он может следовать к месту стоянки или ремонта с соблюдением необходимых мер предосторожности;

#### ***Водителю запрещается:***

- управлять транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического или иного), под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии, ставящем под угрозу безопасность движения;

- передавать управление транспортным средством лицам, находящимся в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, в болезненном или утомленном состоянии, а также лицам, не имеющим при себе водительского удостоверения на право управления транспортным средством данной категории или в случае его изъятия в установленном порядке - временного разрешения;

- пересекать организованные (в том числе и пешие) колонны и занимать место в них;

- употреблять алкогольные напитки, наркотические, психотропные или иные одурманивающие вещества после дорожно-транспортного происшествия, к которому он

причастен, либо после того, как транспортное средство было остановлено по требованию сотрудника полиции, до проведения освидетельствования с целью установления состояния опьянения или до принятия решения об освобождении от проведения такого освидетельствования;

- управлять транспортным средством с нарушением режима труда и отдыха, установленного уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, а при осуществлении международных автомобильных перевозок – международными договорами Российской Федерации;

- пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук.

### **Обязанности пассажиров**

#### ***Пассажиры обязаны:***

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле – быть в застегнутом мотошлеме;

- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

#### ***Пассажирам запрещается:***

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

### **Обязанности пешеходов**

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в

сопровождении взрослых.

Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а пешеходы, находящиеся на ней, должны незамедлительно освободить проезжую часть.

Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

При движении через проезжую часть к месту остановки маршрутного транспортного средства или от него пешеходы должны руководствоваться требованиями пунктов [4.4 - 4.7](#) Правил.

## **Правила безопасности для велосипедистов**

Согласно Правилам Дорожного Движения велосипедисты моложе 14 лет не имеют право ездить по дорогам за исключением дорог в жилой зоне. Иногда этот возраст в некоторых регионах может снижаться до 12 лет. А в некоторых областях или республиках нужен специальный документ, подтверждающий знания велосипедистом правил дорожного движения, а также номерной знак государственного образца, установленный на велосипеде.

Велосипедистам необязательно знать абсолютно все правила, например, требования, относящиеся исключительно к механическим транспортным средствам. Но знать лишь одну главу ПДД, посвященную велосипедистам, недостаточно, она лишь дополняет остальные разделы, относящиеся ко всем без исключения участникам дорожного движения. В частности, знание дорожных знаков, разметки и специальных элементов дороги обязательно, как для водителей автомобилей, так и для велосипедистов.

Согласно ПДД велосипедисты моложе 14 лет не имеют право ездить по дорогам за исключением дорог в жилой зоне. Иногда этот возраст в некоторых регионах может

снижаться до 12 лет. А в некоторых областях или республиках нужен специальный документ, подтверждающий знания велосипедистом правил дорожного движения, а также номерной знак государственного образца, установленный на велосипеде.

Обязательным для велосипеда является исправность тормозов и наличие звукового сигнала, а при использовании в темное время суток или при ухудшенной видимости велосипедист обязан оснастить свое транспортное средство двумя фонарями: белого цвета спереди и красного - сзади. По бокам на велосипед необходимо укрепить оранжевые или красные светоотражатели. Такие требования относительно освещения и световозвращателей обусловлены необходимостью обозначить велосипед в темноте, сделать его более заметным для других участников движения.

Согласно действующему законодательству велосипедист не имеет права ездить по пешеходным дорожкам и тротуарам, двигаться с ногами, убранными с педалей, или, не держась за руль. Велосипед это одноместное транспортное средство, и на нем нельзя перевозить пассажиров. Исключение составляют дети младше 7 лет при условии, что велосипед имеет специальное сиденье для ребенка. Также желательно наличие подножек и щитков, которые предотвращают попадание ноги пассажира в спицы колеса. Если нога попадет в спицу, это принесет много неприятностей, поскольку травма, скорее всего, будет серьезной.

При перевозке груза существуют определенные ограничения. Он не должен мешать управлению велосипедом, а также обзорности дороги. Габариты груза не должны превышать размеры велосипеда и дополнительных полметра с каждой стороны.

Запрещено использование прицепов, за исключением продуктов специального промышленного изготовления.

При движении по дорогам велосипедисты должны находиться на правой стороне дороги, занимать один ряд не далее, чем метр от края проезжей части. Также велосипедист может двигаться по обочине, если это не будет создавать помех для движения пешеходов. Все это сделано для обеспечения безопасности велосипедиста. Считается, что водитель велосипеда нервничает и чувствует себя безопаснее, если движение автомобилей происходит только слева.

Держать дистанцию – обязанность каждого велосипедиста. Транспорт, находящийся перед ним, может внезапно затормозить и велосипедист должен быть к этому готов. Для этого не стоит слишком близко приближаться к другим транспортным средствам, за ранее сбрасывать скорость, чтобы избежать резкого торможения. Оно может привести к заносу, отказу тормозов, а в сырую погоду увеличению тормозного пути. Не стоит подъезжать на близкое расстояние к движущемуся транспорту.

Запрещается выезжать более чем на 1 метр от правого края проезжей части, за исключением тех случаев, когда нужно объехать какое-либо препятствие. Согласно ПДД велосипедист может выехать к разделительной зоне для поворота налево или разворота.

Действия велосипедиста не должны быть неожиданными для других участников дорожного движения, поэтому он обязан предупреждать водителей о намерении маневрировать заранее: с помощью сигналов поворота, установленных на велосипеде, или посредством условных знаков рукой. При намерении повернуть направо велосипедист должен вытянуть вправо прямую руку, либо вытянуть вбок согнутую в локте левую руку. При повороте налево или развороте он должен вытянуть в сторону левую руку, либо правую руку согнуть в локте, указывая ей вверх. Сигнал остановки подается путем поднятия прямой руки вверх.

Все указатели поворота должны подаваться заранее, чтобы водители других транспортных средств успели их заметить и правильно среагировать на маневр. Рекомендуется начинать подавать сигнал за 5 секунд до осуществления маневра. Прекращать подачу сигнала необходимо сразу после завершения маневра. Если поворот очень крутой и велосипедисту необходимы обе руки, чтобы повернуть, он может прекратить подачу сигнала непосредственно перед самим маневром. Все сигналы,

подаваемые велосипедистом, должны быть понятны другим участникам дорожного движения. Кроме того, следует учитывать, что после подачи сигнала все же необходимо принимать меры предосторожности.

Подъезжая к остановке, на которой стоит автобус, велосипедист должен быть уверен, что он успеет его объехать до того, как автобус тронется с места. В противном случае, он рискует оказаться в общем потоке транспортных средств. Это достаточно опасная ситуация, кроме того, выбраться из плотного потока машин будет довольно сложно. Чтобы определить, успеет ли велосипедист объехать маршрутное транспортное средство или нет, он должен удостовериться, что посадка пассажиров еще не закончена. Когда все пассажиры зашли в муниципальный транспорт, велосипедисту стоит притормозить и подождать, пока автобус или троллейбус тронется с места и, отъехав от остановки, займет свое место в общем потоке.

Объезжая автомобиль, в котором сидят люди, надо учитывать, что они могут внезапно открыть двери перед велосипедистом, что чревато аварией. И хотя водитель обязан посмотреть в зеркало заднего вида, прежде чем открывать дверь, велосипедисту также стоит быть готовым к внезапному возникновению препятствия.

Еще большую опасность представляют автомобили, объезд которых осуществляется велосипедистом справа, так как пассажиры обычно не ожидают появления велосипедиста или другой помехи и спокойно открывают двери, не заботясь о безопасности.

Когда велосипедисты осуществляют движение в колонне, необходимо обеспечивать особые условия: водители велосипедов должны передвигаться группами по десять человек максимум. Если количество водителей превышает десяток, то между группами должно быть не менее 80 метров. Велосипедисты в группах должны двигаться в один ряд, не мешая остальным участникам дорожного движения.

При наличии недалеко от дороги велосипедной дорожки, велосипедист обязан съехать с проезжей части и двигаться по ней, дабы обеспечить безопасность передвижения.

На всех перекрестках велосипедист имеет право повернуть направо. Поворот налево разрешен в том случае, когда отсутствуют трамвайные пути и в направлении движения только одна полоса. Любые маневры могут быть запрещены специальными запрещающими дорожными знаками.

Поворачивая направо, велосипедист должен быть осторожен, так как может быть прижат к углу тротуара автомобилем, осуществляющим такой же маневр. Поэтому в определенных случаях велосипедисту безопаснее пропустить транспортное средство вперед и только потом повернуть. Если велосипедист заметит, что направо собирается повернуть несколько автомобилей, то лучше всего будет сойти с велосипеда и по тротуару довести его до нужного направления дороги, а затем поехать по правому краю проезжей части.

Левый поворот считается более опасным, так как необходимо перестроение на левый край полосы. Даже редкий трафик не дает повода расслабиться. Большая разница в скоростях может значительно затруднить перестроение. Существует два способа повернуть налево: пропустить движущиеся автомобили, поскольку перед перекрестком они обычно едут группами, а не сплошным потоком, и затем повернуть налево; слезть с велосипеда и по пешеходным переходам, соблюдая правила, перевести велосипед на нужную сторону для дальнейшего движения по правому краю проезжей части.

При наличии двух и более полос в данном направлении или трамвайных путей, велосипедисту запрещено перестраиваться к левому краю попутной полосы для последующего маневрирования. Поворот налево и разворот также запрещен: эти меры приняты для обеспечения безопасности движения. Вследствие невозможности двигаться на больших скоростях велосипедисту довольно сложно перестроится в крайний левый ряд без помех для других водителей. На таких дорогах велосипедист обязан покинуть велосипед и руками перевести его на нужную сторону по пешеходным переходам. На регулируемых перекрестках движение возможно только на разрешающий сигнал светофора или

регулирующего.

По действующим правилам велосипедист, который ведет велосипед рядом с собой, считается пешеходом и подчиняется правилам, касающимся пешеходов. Это преимущество велосипедистов перед водителями автомобилей и иных транспортных средств. Становясь на время пешеходом, велосипедисту гораздо легче преодолеть различные препятствия: затор на дороге, опасные участки. Покинув велосипед, человек может пользоваться всеми преимуществами пешехода. Например, он может воспользоваться наземными и подземными переходами, пешеходными дорожками, тротуарами. Но при этом, конечно, не стоит забывать, что велосипедист может помешать пешеходам, находящимся рядом.

В силу того, что велосипедисты ездят по правому краю проезжей части, они должны садиться на велосипед справа и слезить с него на ту же сторону. Естественно, что такой способ посадки и высадки наиболее безопасен.

На обозначенных перекрестках, а также на перекрестках, где легко определить приоритет, при пересечении главной дороги необходимо уступить дорогу всем транспортным средствам, движущимся по пересекаемой проезжей части. На перекрестке равнозначных дорог необходимо уступить всем водителям приближающимся справа от велосипедиста. На регулируемых перекрестках проезд разрешен только на разрешающие сигналы регулировщика или светофора.

На перекрестках с кольцевым движением велосипедист должен быть предельно осторожен. Из-за довольно сложной обстановки на таких пересечениях лучше по возможности исключать такие элементы в своем маршруте.

Правильная установка ноги на педаль важна для экономии сил и контроля велосипедом. Для оказания наибольшего давления на педаль наиболее сильными мышцами стопы, необходимо установить основание большого пальца над осью педали. Если это покажется недостаточно удобным, необходимо сместить стопу назад.

Не следует устанавливать на велосипед фары, не соответствующие требованиям. Желательно применять фары промышленного производства. Установка фары осуществляется таким образом, чтобы луч был направлен прямо по ходу движения велосипеда, а центр светлого пятна находился примерно на расстоянии 10 метров.

Перед поездками на большое расстояние необходимо проверять исправность всех частей велосипеда. Также весьма желательно периодически проверять техническое состояние велосипеда при его активном использовании, поскольку детали постепенно изнашиваются и требуют периодической замены.

### **Вопросы:**

1. Перечислите обязанности пешеходов, изложенных в Правилах дорожного движения РФ:
2. Как нужно вести себя в общественном транспорте?
3. Перечислите зоны повышенной опасности городского транспорта, авиационного транспорта, железнодорожного транспорта, водного транспорта.
4. Как нужно себя вести при обнаружении подозрительных предметов и взрывчатых веществ?



### **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:**

Составить кроссворд на тему (по выбору):

«Безопасность дорожного движения», «Опасности на транспорте»

## Тема8. МОДЕЛИ ЛИЧНОГО БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННЫМИ МОЛОДЕЖНЫМИ ХОББИ

С каждым годом появляются новые хобби в молодёжной среде. Молодые люди часто рискуют здоровьем и жизнью, чтобы доказать свою крутизну и получить острые ощущения!



### *Селфи – снимок самого себя.*

Можно сделать своим хобби. Главное помнить – во-первых, «селфи» предназначено для того, чтобы поделиться яркими моментами жизни, а не рисковать жизнью в обмен на яркое «селфи». Во-вторых, делать «селфи» можно только в том случае, если вы находитесь в безопасном месте и вашей жизни ничего не угрожает.

В-третьих, при изготовлении «селфи»

соблюдать общечеловеческие нравственные и этические нормы поведения и, конечно же, ни в коем случае нельзя делать «селфи»:

- на железнодорожных путях;
- на вагонах поездов;
- с оружием, не важно, заряжено оно или нет;
- во время грозы или на объектах, где есть опасность поражения электрическим током;
- на объектах, где трудно удержать равновесие;
- на крутых спусках или подъемах;
- на крыше здания или у открытого окна;
- с дикими или опасными животными;
- на автотрассе;
- за рулем транспортного средства.



### *Руфинг - прогулки по крышам.*

Руферы – эдакие Карлсоны нашего времени, которых со страшной силой тянет на крыши. Вооружившись фотоаппаратом или обычным телефоном с камерой, руферы готовы сутками бродить по чердакам и крышам городских многоэтажек и снимать виды, открывающиеся с высоты. Здесь они якобы ищут красоту, покой и вдохновение. Но руфинг заслуженно относится к самым опасным развлечениям подростков. Во-первых,

проникновение на крышу незаконно, а значит, в случае чего вам придется забирать чадо из отделения милиции. Во-вторых, даже самые мирные развлечения на высоте пятиэтажного (и более) дома безбидными не назовешь. Соскользнула нога, споткнулся, испугался громкого звука и неудачно отшатнулся в сторону... Лучше не рисковать и заранее обсудить с подростком опасное хобби.

*Альтернатива:* полет на парaparplane, на воздушном шаре или на самолете с опытным инструктором.

***Скайукинг - покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения.***

Скайуокеры, как и руферы, любят высоту. Даже само название этого увлечения дословно переводится как «хождение по небу». Скайуокеры забираются на самые высокие объекты: крыши небоскребов, башни, мосты. Это им нужно для того, чтобы сделать крутые фотографии и насладиться ощущением свободы и полета. Именно это чувство - ну и, конечно, желание поразить сверстников - заставляет отчаянных молодых людей подниматься на высоту нескольких сотен метров без страховки и снаряжения. Стоит ли говорить, как опасны такие подъемы и какому риску подвергают себя тинейджеры?  
*Альтернатива:* полет на воздушном шаре, скалолазание, прыжок с парашютом с инструктором



***Диггерство - спуск и изучение подземных коммуникаций (шахты метро, бомбоубежища и так далее).***

Кто-то считает диггеров современными археологами и искателями сокровищ. Однако, к сожалению, в большинстве своем современные подростки лезут в подземелья не из любви к истории и археологии. Ребятам не хватает адреналина, да и перед товарищами хочется «понтануться». Подземки, бомбоубежища и шахты манят безрассудных тинейджеров, как магнит.

Это же настоящий триллер с эффектом присутствия! А недавно диггерство и вовсе вышло на новый уровень: сейчас можно заказать экскурсию по городским подземельям. Опытный диггер проводит любителей острых ощущений по относительно безопасным путям, чтобы почувствовать всю мрачную прелесть подземелий. Но даже с ним никто не застрахован от обрушений, да и доверять таким экскурсоводам не всегда можно – в таких местах очень легко заблудиться. Однажды подобная «прогулка» чуть не закончилась трагедией: проводники бросили своих клиентов в подземельях и скрылись.

*Альтернатива:* изучение истории, поездка в археологический лагерь.

***Сталкерство - посещение и изучение заброшенных мест.***

Недалеко от диггеров ушли так называемые сталкеры. Им также близка «романтика» заброшенных мест, но, в отличие от диггеров, они посещают еще и наземные локации: недостроенные здания, глухие деревни, неработающие заводы.

Вдохновленные компьютерной игрой (S.T.A.L.K.E.R) и жаждой приключений, подростки часто залезают туда, куда ходить не следовало бы. Военные склады, закрытые объекты, промышленные предприятия... Человек, попавший туда незаконно, становится правонарушителем. Некоторые особо безбашенные тинейджеры даже пробираются на территорию Чернобыльской зоны. Стоит ли говорить, как рискованно там находиться?

Однако опасностей у юных сталкеров хватает и в общедоступных местах - от ветхих конструкций, готовых рухнуть под самым незначительным весом, до бомжей и бродячих собак.

*Альтернатива:* туристические походы - пешие и на байдарках, изучение истории.



**Зацепинг – проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке).**

Вам наверняка доводилось видеть, как подростки едут на электричке, зацепившись за поручни и другие выступающие части поезда. Это зацеперы – безрассудные ребята, которые в силу разных причин предпочитают ездить снаружи, а не внутри.

Это экстремальное увлечение возникло в начале прошлого века, когда ездить вне салона поезда людей заставляла нужда:

переполненные трамваи и поезда, а также высокие цены на билеты превращали обычных людей в зацеперов. Сейчас ситуация изменилась, однако подростки упорно испытывают судьбу, цепляясь за выступающие части электрички, забираясь на подножки и даже на крышу.

Основная опасность, которая подстерегает зацеперов, это, конечно, падение на рельсы под колеса движущегося состава. Соскользнут руки или ноги, оторвется поручень - и все может закончиться очень трагично. Ежегодно в России фиксируется несколько десятков таких несчастных случаев. Также беспечные подростки гибнут от удара током. В основном эта участь ожидает тех, кто любит ездить на крыше.

*Альтернатива:* любые кружки или секции, способные увлечь ребенка и охладить его тягу к опасным развлечениям.

**Планкинг – это модный флешмоб, который прельщает своей доступностью. Его суть заключается в том, чтобы лечь в необычном месте лицом вниз и заснять это на фото или видео.**

Лег лицом вниз, вытянул руки по швам, дал товарищу сфотографировать себя и выложил это в Интернет - поздравляем, ты планкер!

Родиной планкинга можно считать Англию, но в Россию он пришел из Австралии, где это увлечение пользуется огромной популярностью. Названий у планкинга множество: «паркур для ленивых», «притворись мертвым», «на животе».

Где только не лежат современные планкеры! На коленях у друзей, на скамейках и бордюрах, в торговых центрах и даже в полицейских участках! Но несмотря на абсурдность и комичность этого хобби, оно может привести к трагическим событиям. Ради эффектных кадров планкеры выбирают самые необычные и экстремальные места. По Сети гуляют фото с «планкой» на поручнях в метро, на выступающих элементах памятников и на рельсах.

Были случаи, когда экстремальщики, желая поразить зрителей, располагались на балконных ограждениях и на краю крыши. К сожалению, такое лихачество не всегда заканчивается благополучно.

*Альтернатива:* танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.



**Бейскламбинг – подъем на большую высоту без страховки.**

**Бейсджампинг – прыжки с высоты в несколько сотен метров со специальным парашютом.**

Думаете, никто не станет рисковать жизнью без крайней нужды? Бейскламберы опровергают это утверждение. Их хобби - лазать без страховки по отвесным стенам и мостам. Не менее экстремальное развлечение придумали себе

бейсджамперы - они прыгают со специальным парашютом с отвесных скал и других возвышенностей.

Основное отличие бейсджампинга от парашютного спорта - в высоте, с которой совершается прыжок. У бейсджампера остается гораздо меньше времени на раскрытие парашюта и группировку тела в полете, поэтому риск совершить ошибку, запутаться в стропах или не успеть раскрыть парашют более велик.

Хуже всего, что бейсджампинг в России распространен лишь на обывательском уровне - специализированных школ почти нет. Основные правила передаются из уст в уста, а значит, весь успех бейс-прыжка зависит не только от способности «ученика», но и от того, повезет ли ему с «учителем».

*Альтернатива:* полет на параплане, прыжок с парашютом под руководством опытного инструктора.

**Паркур – «рациональное» перемещение и преодоление попадающихся на пути препятствий (стен, лестниц и так далее). Сочетает в себе множество довольно сложных и опасных трюков: кувырки, прыжки с опорой на руки.**

Прародитель акрострита - знаменитый паркур - является одним из самых популярных хобби современной молодежи. Но, несмотря на множество опасных элементов и трюков, которые предполагает паркур, назвать это увлечение абсолютно вредным нельзя.

Так же как любители акрострита, трейсеры (люди, занимающиеся паркуром) много времени проводят в спортивных залах и на тренировочных площадках, развивая выносливость и оттачивая ловкость. Со временем они становятся гораздо крепче и спортивнее своих сверстников, отдающих предпочтение безопасным увлечениям вроде компьютерных игр и уличных тусовок. Однако родительское волнение за ребенка-трейсера вполне оправданно.

Паркур - травматичный и опасный вид спорта, особенно если подросток экспериментирует в одиночку или с друзьями-дилетантами. Невозможно встретить паркурщика, у которого не было бы ни одного перелома или растяжения. Наиболее частые травмы: перелом пальцев и запястий, разрыв сухожилий, повреждение голеней, пяток и ключиц.

К счастью, смертельных случаев среди трейсеров мало, и в основном они связаны с чрезмерными амбициями подростков. Тинейджеры хотят «все и сразу» и, насмотревшись видео с трюками профессионалов, спешат повторить их без предварительной подготовки. Эта проблема решаема: сейчас функционирует множество школ, где опытные тренеры обучают подростков паркуру - правильному и относительно безопасному.

*Альтернатива:* гимнастика, легкая атлетика.



**Акрострит - уличная акробатика, предполагающая выполнение довольно сложных и опасных трюков: стойка на голове, прыжки с возвышенностей, сальто.**

Акрострит пришел к нам из Англии и уже прочно укрепился в списке увлечений российских подростков и молодых людей наряду с паркуром. Однако акрострит имеет отличия. Все трюки совершаются на месте, в то время как паркур предполагает постоянное движение и перемещение.

Учиться акростриту обычно начинают на улицах, и это главная опасность занятия: неопытные наставники, недавно сами ходившие в учениках, не в состоянии построить тренировку грамотно и без риска для здоровья. Отсюда и травмы. Ведь каждый опытный акростритер знает, что начинать отработку любого трюка

нужно не на бетонном полу и не на асфальте. Маты, песок и рыхлая земля - лучшие поверхности для новичка. Ну и, конечно, обязательно наличие профессионального тренера.  
*Альтернатива:* танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

**«Собачий кайф» - намеренное перекрытие доступа кислорода к мозгу для получения «кайфа».**

Назвать «собачий кайф» хобби или увлечением даже язык не поворачивается, но, к сожалению, у этого явно суицидального поведения есть последователи. Многим подросткам пристрастие к этому дикому развлечению стоило жизни, а кого-то подтолкнуло к поиску более сильных и смертоносных источников «опьянения». Хуже всего, что эта зараза распространяется не только среди старшеклассников, но и в средней и даже в начальной школе! Игра на грани жизни и смерти распространена как в интернатах, так и во вполне благополучных школах. Дети делают это в компаниях и поодиночке. Средний возраст - от 12 до 19 лет.

Идея проста: сначала подросток повышает давление частым (собачьим - отсюда и название) дыханием, после чего «придушивает» себя веревкой сам или это делают его товарищи. Затем веревка убирается - и от прилива крови к мозгу подросток испытывает чувство легкости и эйфории.

Понять, что ребенок подсел на «собачий кайф», можно по поведению и внешним изменениям. Следы на шее, красные белки глаз, необычные поступки, жалобы на головные боли - все это может стать сигналом беды. А уж если в личных вещах ребенка вдруг попадаются такие странные предметы, как веревки, шейные платки, собачьи поводки – то стоит бить тревогу!

*Альтернатива:* объяснить, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, и увлечь ребенка интересным и полезным хобби (танцы, спорт, рисование и так далее).



**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:**

1. Изучите информацию в сети Internet, проанализировать статистику несчастных случаев с подростками при занятиях экстремальными увлечениями. Сделайте вывод о подобных занятиях для жизни, здоровья и личностного развития молодежи.
2. Предложите альтернативные занятия, не допускающие безумного риска и угрозы жизни. Результаты внести в таблицу:

<i>Современные молодежные увлечения (термин)</i>	<i>В чем состоит опасность</i>	<i>Альтернативные занятия</i>

#### ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

1. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
2. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
3. Персональный сайт преподавателя - организатора ОБЖ Иванова А.М.  
<https://xn---7sbbfb7a7aej.xn--p1ai/index.html>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)
5. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. Основы безопасности жизнедеятельности: М.: Академия, 2018.