**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Всероссийского открытого урока «Основы безопасности жизнедеятельности» 30 апреля 2020 года**

**Тема: *«Б*езопасный отдых в летний период, правила поведения в природной среде, в том числе на водных объектах, действиям при возникновении или угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в местах массового пребывания людей».**

**Учебные вопросы:**

1. Безопасный отдых в летний период, подготовка учащихся к летним

каникулам.

1. Правила поведения в природной среде, в том числе на воде.
2. Действия школьника при возникновении или угрозе возникновения

природных чрезвычайных ситуаций**.**

1. Используемая литература.

**Цели урока:**

**-** довести до учащихся правила поведения во время летних каникул;

- познакомить учащихся с видами ЧС природного характера;

-ознакомить учащихся с общими правилами поведения при возникновении ЧС;

-совершенствовать навыки безопасного поведения и действий в случае возникновения ЧС природного характера.

**Вопрос № 1 Безопасный отдых в летний период, подготовка учащихся к летним каникулам.**

**См. Презентацию**

**Вопрос № 2.**

**Правила поведения в природной среде, в том числе на воде.**

- Ребята, скоро закончится учебный год, и вы все разъедитесь по домам. А что за летний отдых без купания? Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение, читать. Но, научившись плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать. Сегодня мы повторим правила поведения на воде и около воды.

**Почему мы так любим купаться?**

- Маленьким детям одним купаться нельзя, ходить на пляж можно только с родителями. Старшеклассники уже более самостоятельные, родители отпускают их одних на реку или на плотину. Но как маленьким, так и большим ребятам, нельзя забывать простые правила, которые сделают ваш отдых безопасным для вашего здоровья.

- Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня эти правила примерно те же:

**Правила поведения на воде:**

1. Купаться только в разрешённых местах, на пляже. На пляже для людей сделаны удобные, безопасные места, а дно моря чистое. Здесь есть раздевалки, место, где дежурит спасатель, на некоторых пляжах есть навесы, где можно спрятаться от палящего солнца. В незнакомых местах под водой может быть разный мусор, большой камень или палка, поэтому купаться и нырять там опасно для жизни.

2. Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°С, а воды - ниже 18°С.

3. Не купайтесь сразу после еды, подождите 1,5-2 часа.

4. Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).

5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).

6. Нельзя купаться в штормовую погоду. Волны могут поднять камни в воде, которые могут ударить или вас может накрыть большая волна и тогда можно утонуть.

7. Не устраивайте в воде опасные игры.

8. Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах. Ветер может унести их далеко в море, а вместе с ними и тебя.

9. Не подплывайте близко к кораблям, лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них.

10. Не плавайте на самодельных плотах. Они могут не выдержать ваш вес, развалиться или перевернуться.

11. Не переохлаждайтесь. Выходить из воды надо до появления озноба. Если долго купаться, то можно заболеть даже летом.

12. Если вы решили покататься на лодке, помните:

- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.

- Не подплывайте к проходящим кораблям.

- Не прыгайте в воду с бортов лодок.

- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.

- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

**А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?**

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя.

1. Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.

2. Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!

3. Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

4. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.

5. Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

6. Когда вы вышли на берег и начали загорать, нужно помнить, что опасным может быть не только море, но и солнце.

**Как же правильно принимать солнечные ванны.**

1. Солнечные ванны (т. е. пребывание на солнце без одежды) рекомендуется принимать в тени деревьев или под тентом.

2. Нельзя загорать натощак.

3. Загорать лучше не лежа, а в движении, обязательно надев головной убор.

4. Лучшее время для этого — между 7 и 11 ч утра, а также начиная с 15 ч и до захода солнца. Утром солнце самое «спокойное», а в период с 11 до 15 ч солнечные лучи опасны.

5. В первый день приема солнечных ванн время пребывания на солнце должно быть минимальным — 10—15 мин. Вообще вначале рекомендуется подвергать загару не все тело, а только ноги.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы в одночасье стать «шоколадным». Это может привести к ожогам, образованию долго не заживающих ран. Кто загорает неразумно, тот подвергает риску свое здоровье и преждевременно стареет, обзаводясь ранними морщинами. В дальнейшем надо постепенно увеличивать длительность приема солнечных ванн на несколько минут в день — в среднем на 5—10 мин.

7. Избежать неприятностей помогают косметические средства, дающие высокий светозащитный эффект. Это различные кремы для загара, а также после загара. Чем больше на креме маркировка SPF, тем больше защита от солнечных лучей.

8. Особая осторожность требуется лицам с очень белой кожей, светлыми или рыжими волосами; тем, у кого много родинок.

9. Если вы все-таки обгорели, то можно воспользоваться специальными косметическими средствами, предназначенные для сохранения загара. Они обычно обладают увлажняющим и успокаивающим эффектом. Если ожог сильный, в аптеке можно купить средство от ожогов, например, «Пантенол». Если у вас нет возможности купить специальные средства, то можно смазать тело сметаной или кефиром.

Не рекомендуется в жаркую погоду:

• употреблять спиртные напитки;

• есть острые и пряные блюда;

• протирать кожу одеколоном;

• мыться с мылом до и после принятия солнечных ванн.

Пренебрегая приведенными правилами, можно получить солнечный или тепловой удар. Солнечный удар можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. Тепловой удар происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду. Признаки ударов: повышение температуры тела; тошнота; рвота; головокружение и головная боль; шум в ушах; рябь в глазах.

**Первая помощь при солнечном ударе:**

отвести пострадавшего в тень;

положить ему на голову холодное полотенце или лед;

снять стесняющую одежду;

дать выпить теплой минеральной воды;

• если человек потерял сознание, необходимо срочно вызвать «скорую  
Помощь», поскольку такое состояние может угрожать жизни.

4) Вопросы для закрепления:

При какой температуре воды и воздуха нельзя купаться?

При какой погоде нельзя купаться?

Что делать при сильном течении?

Назовите правила спасения утопающего.

Что не рекомендуется употреблять в жаркую погоду?

Как оказать первую помощь при солнечном ударе?

- Итак, ребята, если вы будете помнить и выполнять эти простые правила, то от летнего отдыха получите только удовольствие. А мы желаем вам хороших каникул.

**Вопрос № 3. Действия школьника при возникновении или угрозе возникновения природных чрезвычайных ситуаций.**

3.1. Стихийные бедствия вызывают крупномасштабные  разрушения, которые приводят к возникновению большого количества поражённых. Создавая неблагоприятные условия для жизнедеятельности населения, они способствуют возникновению массовых инфекционных заболеваний.

**А что такое чрезвычайная ситуация природного характера?**

(Ситуация, не зависящая от деятельности человека.)

3.2. Знакомство с содержанием федерального закона от    21 декабря 1994 г. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

**«Статья 1. Основные понятия.**

Чрезвычайная ситуация—это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и  нарушение условий жизнедеятельности людей.»

-Что бы вы могли дополнить или изменить?

**Как вы думаете, что включает в себя понятие «предупреждение чрезвычайных ситуаций?**

Давайте сравним ваши ответы с определением, зафиксированном в федеральном законе.

**«Статья 1. Основные понятия.**

Предупреждение чрезвычайных ситуаций—это комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения чрезвычайных ситуаций, а также на сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь в случае их возникновения.»

В статье 3 определены цели настоящего федерального закона:

-предупреждение возникновения и развития ЧС;

-снижение размеров ущерба и потерь от ЧС;

-ликвидация ЧС.

Учитель зачитывает главу IV «Права и обязанности граждан РФ  в области защиты населения и территорий от ЧС и социальная защита пострадавших» (статья 18 «Права граждан РФ в области защиты населения и территорий от ЧС»; статья 19 «Обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от ЧС»).

3.3. **Р а с с м о т р е н и е примеров ЧС природного характера.**

Это:

-землетрясения;

-извержения вулканов;

-обвалы;

-лавины;

-оползни;

-ураганы;

-наводнения;

-крупные природные пожары и т.д.

Учитель обращается к физической карте мира, отмечает, что каждому региону свойственны свои климатогеографические способности, следовательно, и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в нашей местности, имеют свою специфику.

Учащиеся делают выводы вместе с учителем о ЧС природного характера, возможных в наших условиях:

-ураганы;

-природные пожары;

-засухи и суховеи.

**Определяется алгоритм действий при ЧС.**

1.Получение сигнала.

2.Получение информации

3.Знание сигналов оповещения

4.Обращение за помощью

5.Изготовление простейших средств защиты и спасения

6.Действия по самоспасению

7.Оказание помощи окружающим.

4.5. **Р е к о м е н д а ц и и**

**«Ваши действия при ЧС природного характера».**

***БУРИ И СИЛЬНЫЕ ВЕТРЫ***

**В а ш и  д е й с т в и я:**

1.Узнав о приближении бури, плотно закройте и укрепите все двери и окна. На стёкла наклейте крест-накрест полоски пластыря.

2.Приготовьте свечи (может отключиться электричество).

3.Отключите электроприборы и внешнюю телеантенну.

4.Не оставляйте на улице ничего, что может унести ветер.

5.Если приближается ураган, постарайтесь держаться подальше от берега моря, от рек и низин: вас там могут настигнуть поднятые ураганом волны.

6.В деревенском доме переберитесь в наиболее просторную его часть, а лучше всего—в подвал.

7.Если ураган застиг вас на возвышенном и открытом месте, ползите в сторону какого-нибудь укрытия (к скалам, к лесозащитной полосе), которое могло бы погасить силу ветра. Но берегитесь падающих сучьев и веток, тем более деревьев.

8. Бывает, что прежде чем вступить в решающую стадию, ураган немного стихает (центр урагана уходит вверх). Не обманитесь и не оставайтесь на месте, потому что ветер скоро возобновится, но с другой стороны.

***ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ***

**В а ш и  д е й с т в и я:**

1. Если землетрясение застигло вас в помещении, постарайтесь как можно скорее покинуть его и оказаться на улице—желательно подальше от зданий. Если же выбраться из дома по каким-то причинам невозможно (обвалилась лестница, завалило вход и т.п.), укройтесь под прочным столом или под кроватью либо в дверном проёме или в углу, образованном капитальными стенами.

2. Держитесь подальше от окон: они могут не выдерживать вибрации и вы поранитесь битыми стёклами.

3. Ни в коем случае нельзя пользоваться лифтами, так как они в любой момент могут выйти из строя.

4.Нельзя пользоваться спичками, свечками и зажигалками, поскольку из-за утечки газа из разрушенных или повреждённых коммуникаций может произойти взрыв.

5.Если землетрясение застало вас на улице, держитесь подальше от домов, линий электропередачи и вообще от всяких непрочных построек, которые могут рухнуть.

6.Не укрывайтесь в подвалах, подземных переходах и тоннелях. Покрытия могут обрушиться и завалить выход или придавить вас.

Помните: после первого толчка могут последовать другие толчки. Они обычно происходят через несколько часов.

***ЛЕСНОЙ ПОЖАР***

**В а ш и  д е й с т в и я:**

1.Если пожар только начинает разгораться при вас, попытайтесь сбить пламя ветками.

2.Двигайтесь от края к центру горящего места, так, чтобы ветер дул вам в спину, подгребайте за собой угли.

3.Если поймёте, что вам с пожаром не справиться, отступите и идите за помощью. При этом двигайтесь в подветренную сторону, чтобы не оказаться в кольце огня.

Помните, что лесные пожары распространяются с огромной скоростью и легко переходят через широкие реки, озёра, дороги.

4.Уходить от огня следует по диагонали с его дороги в направлении реки или дороги.

5.Относительно  безопасными местами являются также вспаханное поле, большой пустырь или каменистая гряда.

6.Следует избегать бурелома: сухие деревья и трава вспыхивают моментально.

7.В мягкой земле можно вырыть яму и укрыться в ней, закрывшись курткой или одеялом, чтобы защититься от жара.

8.Когда фронт огня пройдёт, идите в том направлении, где огонь уже потух.

***НАВОДНЕНИЕ***

**В а ш и  д е й с т в и я:**

1.Если у вас есть время, то перед тем как покинуть дом, следует выключить газ и электричество, собрать с собой необходимые документы, вещи первой необходимости и небольшой запас продуктов (дня на два-три), медикаменты, перевязочные материалы.

2. Если наводнение застало вас на открытом месте или в лесу, необходимо постараться быстро выйти на возвышенное место, забраться на дерево или попытаться уцепиться за те предметы, которые способны удерживать человека на воде.

3. Если на вашем пути разлившаяся река, проявите максимум осторожности, когда будете переправляться через неё.

4. Прежде всего поищите более мелкое место для переправы.

5. Приладьте повыше сумку или рюкзак, чтобы не замочить их при переправе; расстегните одну из лямок рюкзака, сумку повесьте за одну ручку, чтобы при необходимости вы быстро от них освободились.

6. Возьмите длинную палку, чтобы измерять глубину.

7. Идите немного под углом против течения, чтобы оно не сносило вас и, главное, не могло сбить; двигаться следует боком вперёд, отрывая ногу от дна только после того, как плотно поставите другую.

8. При движении не переплетайте ноги, чтобы не потерять равновесия.

9. Если вы форсируете реку не в одиночку, а группой, пусть кто-нибудь, взяв один конец верёвки, переберётся со страховкой на берег и закрепит его там, привязав к дереву или большому камню; после этого можно начинать переправу; идти нужно, одной рукой придерживаясь за верёвку, а в другой держа палку.

10. Если вы форсируете реку группой, но у вас нет верёвки, можно обойтись и без неё, двигаясь гуськом и держась за плечи товарища, идущего впереди: шагать можно и одновременно, и поочередно, но главное, каждый должен страховать идущего впереди.

**Контрольные вопросы по 3 части урока (отвечают учащиеся с 5-11 кл)**

-Назовите способы защиты населения в ЧС природного характера.

-Для чего создана единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС?

-Чего требует закон от граждан в области защиты населения и территорий от ЧС?

Домашнее задание: Разработать варианты поведения населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера в нашей местности.

***Ответы прислать свои классным руководителям.***

**Используемая литература:**

1. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Москва, «Просвещение», 2004.

2. Ю.П.Засядько. ОБЖ. 10 кл.: поурочные планы. Волгоград, «Учитель АСП»,2004.

3. Законы Саратовской области, касающиеся вопросов безопасности населения при ЧС природного  и техногенного характера.

4. В.А.Шкенев. ОБЖ. 10 класс. Поурочные планы. Волгоград, «Учитель», 2008.