

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Факультет среднего профессионального образования
Машиностроительный колледж

А.В.Плюснина

ОУП.13 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Методические указания
по выполнению практических работ

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета

2025 г.

Рекомендовано к изданию Учебно-методической комиссией факультета среднего профессионального образования.

Автор

Преподаватель машиностроительного колледжа факультета среднего-профессионального образования ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **А.В.Плюснина**

Плюснина А.В. ОУП.13 Основы безопасности и защиты Родины :
метод. указания по выполнению практических работ.-Иркутск : Изд-во
ИРНИТУ, 2025.- с.41

Соответствуют требованиям ФГОС СПО по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств». Предназначены для студентов машиностроительного колледжа, изучающих предмет «Основы безопасности и защиты Родины» в рамках подготовки специалистов среднего звена.

© ФГБОУ ВО «ИРНИТУ», 2025

Введение

Методические указания составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Практические занятия направлены на овладение обучающимися новых знаний, их углубление и систематизацию, формирование у студентов практических навыков и умений, более глубокого усвоения теоретического материала и его применение в практических прикладных целях.

Результатом освоения учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» является определенный этап сформированности следующих общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: - базовыми логическими действиями; - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить корректизы в	Знание задач и основных принципов организации единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны. Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства. знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.

	<p>деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем • базовыми исследовательскими действиями: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные 	
--	--	--

	<p>подходы и решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике. <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, 	
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работой с информацией: - владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создание текстов в различных форматах с учетом назначения 	<p>сформированность представлений о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя.</p>

	<p>информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание достоверности, легитимности информации, ее соответствия правовым и морально-этическим нормам; - использование средств информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владение навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. <p>В части ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе 	
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоорганизации: - самостоятельное осуществление познавательной деятельности, выявление проблемы, постановка и формулирование собственных задач в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельное составление плана решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>Знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающие национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера.</p> <p>Сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе в образовательных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • самоконтроля: использование приемов рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - умение оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; • эмоционального интеллекта, предполагающего сформированность: <ul style="list-style-type: none"> - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. <p>В части духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность нравственного сознания, 	<p>государства, обеспечении законности и правопорядка.</p>
--	---	--

	<p>этического поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. 	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> •совместной деятельностью: <ul style="list-style-type: none"> - понимание и использование преимуществ командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной 	<p>Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им</p>

	<p>работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</p> <p>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую	Осознание обучающимися российской гражданской	Сформированность представлений о роли России в современном

<p>позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>идентичности. Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысовых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; 	<p>мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p> <p>Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы</p>
---	---	---

	<p>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>- готовность к гуманitarной волонтерской деятельности; патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; 	<p>вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции</p>
--	---	--

	<p>- идеяная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства,	<p>В части экологического воспитания:</p> <p>-</p> <p>сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-</p>	Сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него.

эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	<p>экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. 	<p>Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения. Знание основ и правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</p> <p>Овладение знаниями о способах безопасного поведения в природной среде; умением применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об</p>
--	--	--

		<p>экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.</p> <p>Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знание порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знание прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности.</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</p> <p>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоорганизации: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; 	<p>к Владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформированность представлений об инфекционных и неинфекционных заболеваниях, способах профилактики; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. 	<p>социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;</p> <p>Сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки (включая общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, военно-медицинской и технической подготовки), правилах оказания первой помощи в условиях ведения боевых действий, овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием.</p>
--	--	--

Список рекомендуемой литературы.

Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных

ресурсов

Основная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льняная, М. В. Маслов ; под ред. С. Н. Егорова. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 383, [1] с. : ил., 4 л. цв. вкл. — ISBN 978-5-09-112223-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=447172#bib>

2. Основы безопасности жизнедеятельности. 11-й класс : учебник / Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льняная, М. В. Маслов ; под ред. С. Н. Егорова. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 319, [1] с. : ил., 8 л. цв. вкл. — ISBN 978-5-09-112224-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=447173#bib>

3. Конституция Российской Федерации; Трудовой кодекс Российской Федерации; Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»; Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15.12.2020 № 903н «Об утверждении Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок»

Общее количество часов практических занятий составляет - 8 час.

Критерии оценки выполнения практических работ.

Оценка «5» (отлично): обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема учебного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, взаимосвязей. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала.

Оценка «4» (хорошо): обучающийся демонстрирует знания всего изученного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях.

Оценка «3» (удовлетворительно) - обучающийся усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не всегда последовательно. Выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) - обучающийся не знает основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

Таблица – Перечень практических работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих компетенций	Количество часов

Семестр 2				
1.	Тема 3.2. Пожарная безопасность в быту	Практическая работа №4 Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими решения. Задачи гражданской обороны.	OK03; OK04; OK06;OK07;	2
2.	Тема 8.1. Конфликты и способы их разрешения	Практическая работа № 2 Конфликты и способы их разрешения	OK01; OK06; OK07;	2
3.	Тема 8.1 Безопасность в цифровой среде	Практическое занятие № 3 Безопасность в цифровой среде	OK02;OK03; OK06;ПК2.3	2
4.	Тема 9.3. Достоверность информации в цифровой среде	Практическое занятие № 4 Достоверность информации в цифровой среде	OK04;OK06; OK08;	2

	Итого:			8
--	--------	--	--	---

Практическая работа №1

Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Цель работы: : сформировать представление о правилах безопасного поведения при использовании бытовых приборов, уметь определять потенциальные опасности.

Оборудование: класс ОБЖ, учебники

ВВЕДЕНИЕ

Каждый год в России происходит более 130 тысяч пожаров в жилом секторе. К сожалению, часто страдают люди, и особенно печально, когда среди пострадавших оказываются дети. Статистика показывает, что более 70% всех пожаров происходит именно в быту – в квартирах и частных домах. Но самое важное, что нужно понимать — большинство этих трагедий можно было предотвратить, если бы люди знали и соблюдали основные правила пожарной безопасности.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОЖАРОВ

Существует несколько основных причин, приводящих к возгоранию в жилых и общественных помещениях:

Неосторожное обращение с огнем: оставленные без присмотра горящие свечи, костры, сигареты и спички являются одними из самых частых причин возникновения возгорания. Даже небольшая искра может вызвать сильное воспламенение при попадании на горючий материал.

Нарушение эксплуатации электрического оборудования: перегрузка электросети, использование неисправных приборов и пренебрежение правилами безопасного обращения с электричеством часто становятся причиной короткого замыкания и, как следствие, горением.

Неисправности газовых устройств: утечки и неправильная эксплуатация газовых плит и колонок могут привести к пожару или даже взрыву. Для предотвращения подобных ситуаций важно соблюдать рекомендации по техническому обслуживанию и регулярно проверять состояние оборудования.

Детская шалость с огнем: дети могут проявлять любопытство к источникам огня и воспламеняющимся предметам, поэтому необходимо объяснять им правила безопасного поведения и держать потенциально опасные предметы вне их досягаемости.

Воспламеняющиеся жидкости и химические вещества: неправильное хранение или использование легковоспламеняющихся

веществ, таких как бензин, растворители и аэрозоли, может стать причиной взрыва или быстрого распространения огня.

ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ ПОЖАРОВ

- открытое пламя и искры;
- повышенная температура окружающей среды;
- токсичные продукты горения;
- дым;
- пониженная концентрация кислорода;
- последствия разрушения и повреждения объекта.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

В случае появления признаков пожара, таких как запах дыма или огня, необходимо действовать быстро и последовательно, чтобы минимизировать риски. Вот основные шаги, которые следует предпринять:

Оценка ситуации и вызов помощи: как только вы обнаружили дым или признаки возгорания, позвоните в экстренную службу (номер 101 в России), назовите адрес и, по возможности, сообщите о характере происшествия.

Эвакуация: покиньте помещение, оставаясь в положении ближе к полу, так как дым поднимается вверх, а у пола воздух чище. Если дверь сильно нагрелась, не открывайте ее – это может означать, что огонь находится за ней. Используйте альтернативные выходы или окна, если это безопасно.

Защита дыхательных путей: дым и токсичные продукты горения представляют большую угрозу, чем сам огонь, поэтому важно прикрыть нос и рот тканью (желательно влажной) для минимизации вдыхания опасных веществ.

Не пользуйтесь лифтами: во время эвакуации необходимо использовать только лестницы, так как лифт может выйти из строя или остановиться между этажами, что может стать смертельно опасным.

Проверьте, нет ли пострадавших: если у вас есть время и это безопасно, осмотрите помещение, чтобы убедиться, что никто не остался внутри. Однако не подвергайте себя опасности и помните, что ваша безопасность имеет первостепенное значение.

Использование первичных средств тушения: если возгорание небольшое и у вас есть навыки обращения с огнетушителем, вы можете попытаться потушить огонь до его распространения. Для этого подойдут огнетушители порошкового типа или противопожарные одеяла. Но если огонь стремительно распространяется, эвакуируйтесь как можно быстрее.

Правила безопасности при использовании газовыми приборами

При использовании бытовых нагревательных систем, работающих на природном или сжиженном топливе, крайне важно вовремя обнаружить признаки возможной утечки. Одним из первых сигналов, на который следует обратить внимание, является характерный специфический запах,

напоминающий запах сероводорода. Это связано с добавлением в топливо специального вещества – одоранта, который придает ему резкий аромат, легко различимый даже в небольших концентрациях. Другим значимым признаком может быть посторонний шум — шипение или свист, возникающий из-за утечки. Такие звуки свидетельствуют о разгерметизации и требуют немедленного реагирования. Наличие влажных пятен или инея вокруг газового оборудования или трубопровода, а также обнаружение признаков снижения эффективности нагрева могут также указывать на утечку.

Действия при обнаружении запаха газа

Если вы заметили специфический запах, сразу же начните выполнять меры предосторожности, направленные на предотвращение возможного взрыва или возгорания. Прекратите использовать открытый огонь — не зажигайте спички и зажигалки, избегайте курения, не включайте и не выключайте электроприборы. Откройте окна и двери для проветривания помещения и уменьшения концентрации вредных веществ. Если запах особенно сильный, незамедлительно покиньте помещение и помогите выйти другим находящимся людям, особенно если они почувствовали недомогание. Ни в коем случае не пользуйтесь электрическими звонками и телефонами внутри помещения, так как их использование может спровоцировать искру. Вызовите аварийную службу с мобильного устройства или от соседей. Сообщите об утечке в газовую службу или аварийную службу по номеру 112, подробно описав ситуацию. Дождитесь прибытия специалистов на безопасном расстоянии и не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности, если вы не обучены.

Правила безопасного обращения с газовым оборудованием

- Проверьте герметичность шлангов и резьбовых соединений;
- Чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажженную спичку, а затем плавно откройте газовый кран;
- Не оставляйте включенные газовые горелки без присмотра;
- Следите за тем, чтобы нагреваемая жидкость не залила пламя горелки;
- Не используйте зажженные горелки для обогрева квартиры.;

При появлении запаха газа:

- Перекройте кран подачи газа. Откройте все окна и двери тщательно проветрите все помещения;
- Если запах газа остался и при перекрытом кране, удалите из квартиры всех присутствующих;
- Не пользуйтесь телефоном, электровыключателями, выключите электричество на приборном щитке;
- Во избежание отравления дышите через кусок влажной ткани, покиньте квартиру;
- Немедленно вызовите аварийную газовую службу по телефону

Профилактические меры

Безопасность в быту напрямую зависит от регулярного технического обслуживания и соблюдения мер профилактики. Основным условием безопасного использования любого газового оборудования является своевременное обследование оборудования профессионалами. Проводите ежегодные проверки, а также не реже одного раза в квартал самостоятельно осматривайте технику на предмет видимых повреждений. Никогда не оставляйте включенные устройства без присмотра на длительное время, даже если они функционируют исправно. Не реже чем раз в месяц проверяйте вентиляционные отверстия и вытяжные системы на наличие загрязнений. Очистка обеспечивает стабильное поступление воздуха, необходимого для безопасного горения и предотвращения накопления угарного газа. Также важно помнить, что все элементы оборудования, такие как трубы, шланги и соединения, должны быть герметичны. Следуя этим правилам, можно существенно снизить вероятность возникновения аварийных ситуаций и обеспечить безопасность как для себя, так и для окружающих.

Основные источники электрической опасности

В каждом жилом помещении есть оборудование, связанное с использованием электрической энергии, что требует соблюдения ряда правил для предотвращения риска получения травм. К потенциально опасным источникам относят: неисправные розетки и выключатели, оголенные или поврежденные провода, изношенные удлинители, перегруженные электросети и обогреватели с открытыми спиралями. Электроприборы в плохом техническом состоянии, особенно те, у которых нарушена изоляция или имеются видимые повреждения, представляют наибольшую опасность, так как часто становятся причиной короткого замыкания. Также важно помнить, что любой контакт с водой, например, влажные руки или эксплуатация техники во влажных помещениях, повышает риск поражения током.

Основные правила безопасного обращения с электричеством

Соблюдение элементарных норм обращения с электроприборами позволяет предотвратить большинство несчастных случаев. Ключевые принципы безопасности при использовании электричества следующие:

Использование исправных устройств: убедитесь, что приборы находятся в надлежащем состоянии. Поврежденные розетки, перегоревшие шнуры и другие дефекты следует немедленно устранять.

Избегайте контакта с водой: никогда не включайте электрические устройства влажными руками и не используйте технику вблизи воды. Ванная комната и кухня считаются зонами повышенной опасности.

Проверка проводов и соединений: регулярно проверяйте провода на наличие повреждений. Если изоляция нарушена, необходимо заменить шнур или обратиться к специалисту. **Избегайте перегрузки сети:** не подключайте слишком много мощных устройств к одной розетке или удлинителю, так как

это может привести к перегреву и возгоранию.

Выключение оборудования после применения: после завершения работы убедитесь, что все устройства отключены, особенно те, которые остаются включенными в розетку.

Последствия электрических травм

Несоблюдение правил безопасности может привести к тяжелым последствиям, от легких ожогов до смертельно опасных травм. Электротравмы подразделяются на несколько типов в зависимости от степени тяжести и воздействия на организм. Могут возникнуть как поверхностные ожоги, так и глубокие поражения тканей. Кроме того, высокое напряжение при длительном воздействии способно привести к нарушению сердечного ритма, вплоть до остановки сердца. Тяжелые электротравмы иногда вызывают паралич, судороги, потерю сознания, а также повреждение внутренних органов. Травмы от электрического тока требуют немедленного оказания первой помощи, включающей отключение источника тока, оценку состояния пострадавшего, выполнение сердечно-легочной реанимации (при необходимости) и вызов скорой помощи. Эти последствия подчеркивают важность соблюдения правил безопасного обращения с электричеством и осознания возможных рисков при неправильной эксплуатации электроприборов.

Ожог – это повреждение тканей тела, возникающее в результате воздействия высокой температуры, химических веществ, электрического тока или излучения.

Классификация ожогов по степеням

Термическое поражение кожи происходит при воздействии на ткани высокой температуры, таких как открытый огонь, горячие предметы, кипящие жидкости или пар. В зависимости от глубины и площади повреждения тканей, выделяют четыре степени:

1. **Первая степень:** характеризуется поверхностным поражением кожи. Кожа становится красной, возникает ощущение жжения, болезненность и легкий отек. Этот тип травмы обычно затрагивает только верхний слой эпидермиса и заживает в течение нескольких дней, не оставляя шрамов.

2. **Вторая степень:** поражение проникает глубже, затрагивая не только верхний слой кожного покрова, но и подлежащие слои. На месте травмы появляются пузьри, наполненные прозрачной жидкостью, кожа может быть красной и болезненной. В случае правильного ухода заживает за 2–3 недели, иногда оставляя пигментные пятна, но без значительных рубцов.

3. **Третья степень:** повреждаются более глубокие слои, включая дерму и подкожные ткани. Поверхность может иметь белый или обугленный вид. Болевые ощущения уменьшаются из-за разрушения нервных окончаний, однако такое поражение требует длительного лечения, часто с хирургическим вмешательством, и оставляет рубцы.

4. **Четвертая степень:** полное разрушение тканей, включая мышцы и даже кости. Кожный покров имеет черный или обугленный вид, часто наблюдается некроз. Такое поражение требует немедленной медицинской

помощи, может сопровождаться тяжелыми осложнениями и приводит к необратимым изменениям тканей.

Особенности химических ожогов

Химические травмы возникают в результате контакта кожи или слизистых оболочек с едкими веществами, такими как кислоты, щелочи, соли тяжелых металлов. Эти компоненты могут вызывать не только местное разрушение тканей, но и попадать в кровоток, вызывая общее токсическое воздействие на организм. Особенности таких травм заключаются в следующем:

Вид воздействия: кислоты обычно вызывают коагуляционный некроз – образование плотной струпы на поверхности кожи, которая ограничивает проникновение препарата вглубь. Щелочи, наоборот, вызывают колликвационный некроз – ткани становятся мягкими и рыхлыми, что позволяет веществу проникать глубже.

Скорость и сила реакции: травмы химического происхождения могут развиваться стремительно, и даже небольшая концентрация едкого вещества может вызвать серьезное повреждение. Поэтому время контакта с веществом играет критическую роль: чем дольше компонент контактирует с кожей, тем тяжелее последствия.

Необходимость промывания: при химических травмированиях важно немедленно промыть пораженный участок большим количеством воды, чтобы смыть остатки химиката. Исключение составляет воздействие негашеной извести, которая при контакте с водой выделяет тепло. В этом случае воду применять нельзя, и остатки препаратов удаляются механическим путем.

Медицинская помощь: химическое поражение требует немедленного обращения к врачу, поскольку многие вещества продолжают действовать на кожу даже после смывания, а воздействие на ткани может быть трудно предсказуемым. Медицинская помощь включает нейтрализацию ядовитых компонентов и устранение поражений.

Факторы, влияющие на тяжесть ожога

Тяжесть поражения зависит от нескольких ключевых факторов, которые определяют глубину и площадь повреждения тканей, а также общее состояние пострадавшего:

Температура и концентрация: чем выше температура объекта, вызвавшего термическую травму, или концентрация химического вещества, тем более обширные и глубокие повреждения тканей. Например, кипящая жидкость вызывает более сильное травмирование, чем горячая, но не кипящая вода.

Время воздействия: продолжительность контакта с горячим предметом или едким веществом оказывает значительное влияние на глубину поражения. Быстрое устранение контакта с источником существенно снижает степень повреждения и ускоряет процесс заживления.

Площадь поврежденной поверхности: обширные травмы могут привести к серьезным последствиям для организма, особенно если площадь

поражения превышает 10% поверхности тела. Такие поражения требуют госпитализации, так как организм теряет много жидкости и подвергается высокой степени интоксикации.

Возраст и состояние здоровья пострадавшего: у детей и пожилых людей кожа более тонкая и менее устойчива к повреждениям, поэтому поражение может быть более глубоким и тяжелым, чем у взрослых.

Состояние здоровья также играет роль: хронические заболевания могут замедлить процесс восстановления и ухудшить прогноз.

Своевременность и качество первой помощи: быстрая реакция и правильное оказание первой помощи способны существенно снизить последствия термических и химических травм. Промывание пораженного участка, использование стерильной повязки и предотвращение контакта с инфекцией – важные меры, которые помогают избежать осложнений и ускорить заживление.

Алгоритм действий при термических ожогах

Прекращение воздействия. Немедленно устраните источник тепла – уберите пострадавшего от огня или прекратите контакт с горячим предметом. При попадании кипящей жидкости или пара нужно быстро снять одежду, если она не прилипла к коже, чтобы остановить дальнейшее повреждение.

Охлаждение пораженной области. Охладите травмированную поверхность, поместив ее под струю холодной (но не ледяной) воды на 10-15 минут. Это снизит температуру пораженной зоны, уменьшит боль и поможет избежать дальнейшего травмирования клеток. Не используйте лед, так как он может вызвать обморожение поврежденной кожи.

Обеззараживание и защита. После охлаждения аккуратно просушите место чистой салфеткой и наложите стерильную сухую повязку для предотвращения инфекции. Это защитит место травмы от грязи и бактерий.

Обезболивание. Если боль сильная, и у пострадавшего нет противопоказаний, можно дать ему обезболивающее средство (например, парацетамол или ибупрофен), следуя инструкции по дозировке.

Оценка состояния. Если поражение обширное (более 10% поверхности тела) или глубокое, немедленно обратитесь за медицинской поддержкой. Обширные повреждения представляют серьезную угрозу для здоровья и требуют специализированных медицинских действий.

Особенности помощи при химических ожогах

Удаление химического вещества. Если повреждение вызвано попаданием агрессивной жидкости на кожу, первым шагом будет устранение её остатков. Если же это сухой порошок, аккуратно стряхните его, не касаясь других участков тела.

Промывание пораженного участка. После удаления остатков

вещества промойте кожу под проточной водой не менее 15-20 минут. Этот шаг помогает полностью удалить химические компоненты с поверхности и предотвратить его дальнейшее воздействие. Промывку следует выполнять с особой осторожностью, чтобы вода не попадала на другие части тела или слизистые оболочки.

Нейтрализация вещества. Применять нейтрализующие растворы следует только по указанию врача или в случае точного знания типа вещества. В других ситуациях использование кислот или щелочей для нейтрализации может усугубить повреждения.

Наложение стерильной повязки. После промывания защитите место травмы стерильной повязкой. Это снизит риск инфекции и поможет поддерживать чистоту пораженной зоны до прибытия врачебной бригады.

Медицинская помощь. Химические травмы могут иметь скрытые последствия, даже если внешний вид травмы кажется несерьезным. Обратитесь в медицинские учреждения для оценки тяжести поражения и последующего лечения.

Задание №1 . Ответить на вопросы занятия:

1. Что такое пожар?

- а) Это организованный процесс горения
- б) Это контролируемый процесс горения, сопровождающийся выделением большого количества тепла
- в) Это неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни и здоровья людей

2. Что целесообразно использовать при тушении пожара?

- а) Огнетушители;
- б) Подручный материал, например, веник и совок;
- в) Воду и песок;
- г) Землю и покрывала.

3.Что необходимо делать при задымлении в квартире?

- а) Выходите на балкон;
- б) Закройте плотно дверь;
- в) Эвакуируйтесь по пожарной стационарной лестнице или через другую квартиру;
- г) Покиньте здание.

4. Что нужно сделать в первую очередь при обнаружении запаха газа в подъезде?

- а) Позвонить по телефону 112;
- б) Быстро попытаться эвакуировать всех жильцов;
- в) Попытаться понять, откуда исходит запах газа;

г) Позвонить по телефону 104.

5. При пользовании электроприборами нельзя:

а) Дотрагиваться мокрыми руками до электроприборов, вилок и розеток;

б) Красить, белить и мыть стены с наружной или скрытой проводкой, находящейся под напряжением;

в) При включенных электроприборах касаться батарей или водопроводных труб;

г) Вбивать гвозди или сверлить стены, не зная расположения скрытой электропроводки.

6. Что нужно сделать в первую очередь при небольшом ожоге (покраснение кожи)?

а) Смазать место ожога спиртом или одеколоном, не накладывая повязку;

б) Наложить стерильную повязку;

в) Подставить обожженное место под струю холодной воды.

Практическая работа №2

Тема: «Конфликт и пути его разрешения».

Цель: Закрепить уже имеющиеся знания о "конфликте", с помощью практических заданий.

Оборудование: кабинет БЖ, учебники, ватман, цветные маркеры

Задание №1 Предположим, что конфликт – это определенный цвет. Давайте подумаем какой? Определения цвета конфликта.

При помощи ватмана и маркера надо выявить проблему

Задание №2 Если в Вашем опыте были конфликтные ситуации, то вспомните, какие состояния Вы испытывали в ходе и в результате конфликта.

Задание №3 Нарисуйте эмоциональную тропинку, которая выразит Ваше состояние в конфликте (можно рисовать символы, знаки).

(Все 2 задания выполняются на одном ватмане). Постепенно все ватманы вывешиваются на доску на магниты для наглядности.

Примечание: на эти же ватманы на скотч, клей, крепим заранее вырезанные кружки цвета, (задание №1 если выбрали учащиеся красный, черный, зеленый мы kleem выбранные кружки).

Посмотрите ребята, мы выявили проблему, какие мы бываем в конфликтных ситуациях, какой цвет нам соответствует. Давайте попробуем составить таблицу положительных и отрицательных сторон конфликта.

Задание №4 Составьте таблицу, где отметьте плюсы и минусы, которые дает нам участие в конфликте.

Таблицы также вывешиваем к ватманам для полной наглядности.

Положительные	свойства	Отрицательные характеристики
---------------	----------	------------------------------

конфликта	конфликта
Пример: Узнают человека с другой стороны,	Получение отрицательных энергетики
Выплеск накопленной эмоции	

Задание №5 Какой опыт вы извлекли из конфликтной ситуации, в которой вам довелось оказаться? Выразите кратко в форме правила, пожелания, совета? Пример: Ни зная брода не лезь в воду, или не вступай в конфликт если не уверен 100% своей правоте и т.д.

Затем представители каждого стола зачитывают свои советы, пожелания и их тоже вывешиваем к ватману.

Задание №6 С чем вы согласны: «В конфликтной ситуации большинство людей...»

(Слова написанные на цветных заранее подготовленных бабочках). Участникам нужно выбрать и отдать только тех бабочек с утверждением которых они согласны.

В конфликтных ситуациях большинство людей:

Спорят, пытаются понять друг друга, помогают друг другу, кричат друг на друга, сотрудничают, обманывают друг друга, внимательно слушают друг друга, подозрительно относятся друг к другу, стараются выиграть, прощают друг с друга, пытаются помочь друг другу победить, дерутся, доверяют друг другу, пытаются надуть друг друга, улыбаются, соперничают друг с другом, работают вместе на разрешения конфликта, пытаются понять чувство друг друга, обвиняют друг друга, стараются закончить разговор, зляться друг на друга.

Обязательно подводим итог по бабочкам.

Задание №7 Вспомните, в каких конфликтных ситуациях Вы оказывались. Определите, как Вы вели себя в конфликте. Какой тип поведения в конфликте характерен для Вас?

1. Соперничество оценивается практиками двояко, так как иногда приносит мгновенные позитивные последствия, но может также наносить значительный ущерб одной из сторон конфликта.

2. Избегание - при отсутствии желания активных действий по достижению цели или времени на ее реализацию выбирают стратегию избегания. Если избегание используется на начальном этапе развития противоречия, конфликт затухает и сохраняет силы и ресурсы субъектов конфликта нерастраченными.

3. Приспособление – это вынужденная стратегия действия, обусловленная потерей сил, пониманием

невозможности альтернативного исхода или другими субъективными причинами.

4. Компромисс предпочтителен, когда субъекты конфликта обладают равными статусами и

ресурсными возможностями или существует опасность их потери при любом другом выборе

действия. Компромисс – самая распространенная стратегия в реальной жизни, так как позволяет

достаточно быстро урегулировать конфликт..

5. Сотрудничество – самая эффективная стратегия поведения. Позиции сторон приравниваются к

позициям союзников и партнеров, по этому возможно конструктивное разрешение конфликта.

Выбор сотрудничества обусловливается высокой значимостью разрешаемой проблемы для всех сторон конфликта, а также их взаимозависимостью.

Пройдите Тест

Тест: «Если вам наступили на ногу...»

1) В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах.

Ваша реакция?

А) не принимаю участие;

Б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

В) активно вмешиваюсь, чтобы вызвать огонь на себя.

2) Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?

А) нет;

Б) только если имею для этого веское основание;

В) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его замещает.

3) Часто ли спорите с друзьями?

А) только если это люди необидчивые;

Б) лишь по принципиальным вопросам;

В) споры моя стихия.

4) Очередь, как вы реагируете, если кто-то лезет в обход?

А) возмущаюсь в душе, но молчу: «себе дороже»;

Б) делаю замечание;

В) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5) Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

А) не буду поднимать бучу из-за пустяка;

Б) молча возьму солонку;

В) не удержусь от едких замечаний и, может быть, демонстративно откажусь от еды.

6) Если на улицы, в транспорте вам наступили на ногу...

А) с возмущением посмотрю на обидчика;

Б) сухо сделаю замечание;

В) выскажусь не стесняясь в выражениях.

7) Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

А) промолчу;

Б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

В) устрою скандал.

8) Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

А) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слова ни когда больше не участвовать в ней.

Б) не скрою досады, но отнесусь к произошедшему с юмором, пообещав взять реванш;

В) проигрыш надолго испортит настроение.

Каждый «а» - 4 очка, «б» - 2 очка, «в» - 0 очков.

От 22-32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в коллективе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть поэтому вас иногда считают приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, не взирая на лица.

От 12-20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразиться на вашем положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки конкретности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважения.

До 10 очков. Споры в конфликтах это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечание в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходиться тем кто рядом с вами – в коллективе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивает людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом постараитесь перебороть свой вздорный характер.

Практическая работа №3

Безопасность в цифровой среде

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Цель работы: Обобщение знаний о безопасности в цифровой среде; о правилах защиты от вредоносного ПО, от мошенников

Оборудование: кабинет БЖ, учебники

Теоретический материал :

Цифровая среда

Пространство, доступ в которое осуществляется посредством электронных устройств и в котором с помощью программных средств происходит активное взаимодействие людей между собой или людей с электронными сервисами: создание поисковых запросов и получение информации по ним, публикация постов, фото- и видеоматериалов, отправка сообщений.

Пользуясь различными гаджетами, подключаясь к Интернету, мы погружаемся в цифровую среду – быстро меняющееся и динамично реагирующее на наши запросы пространство, которое формирует интернет-сайты, поисковые серверы, социальные сети и форумы, мессенджеры,

мобильные приложения, электронные почтовые сервисы, компьютерные игры.

В цифровой среде люди выступают как цифровые сущности – аккаунты и профили (анонимные и персональные). Пользователь цифровой среды действует в ней, с одной стороны, как активный потребитель информации (выбирает контент, формирует поисковые запросы), а с другой стороны, как создатель и распространитель контента (размещает сообщения, комментарии, фото и видео информацию).

Большинство интернет-пользователей чувствуют себя в цифровой среде достаточно защищенными, но, несмотря на то, что в виртуальном пространстве действуют государственные законы, общепринятые нормы поведения и даже формируются новые правила (сетевой этикет), гарантii полной безопасности не существует.

Это обусловлено совокупностью факторов:

В цифровом пространстве отсутствует контакт «лицом к лицу». Замена его взаимодействием цифровых сущностей создает иллюзию анонимности, что снижает у некоторых людей степень ответственности за свои поступки и вызывает желание нарушить правила поведения и этические нормы, которые они в реальной жизни, как правило, соблюдают.

Другое заблуждение, свойственное пользователям цифровой среды – иллюзия приватности – необоснованная уверенность в том, что он полностью контролирует размещенную информацию, включая персональную. Сведениями личного характера могут воспользоваться злоумышленники в корыстных целях.

При работе в цифровом пространстве необходимо помнить об угрозе заражения цифровых устройств вредоносными программами, которые могут вывести технику из строя или привести к потере пользователем данных. В цифровом пространстве присутствуют персоны, противоправную деятельность которых полностью предотвратить невозможно. Об обеспечении безопасности в цифровой среде заботятся как на индивидуальном, так и на общественном и государственном уровнях: принимаются специальные цифровые законы, выпускаются антивирусные программы, владельцы социальных сетей разрабатывают и обновляют правила поведения в них. Но каждый пользователь должен лично принимать участие в обеспечении собственной безопасности.

Основные опасности цифровой среды

Электронные риски или киберриски, угрожающие самому устройству (планшету, ноутбуку, смартфону), установленным на нем программам, банковским счетам, паролям (тロjны, вирусы, кибератаки).

Информационные риски, угрожающие сознанию владельца цифрового устройства (цифровая зависимость, фальшивые новости, вовлечение в деструктивные группы, психологические травмы).

Цифровая зависимость

Серьезная социальная и медицинская проблема.

Необходимо обратить внимание:

- если пользователь бесцельно и хаотично ищет что-то в Интернете;
- постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах;
- много времени (более 7-8 часов каждый день) проводит за компьютерной игрой (или игрой на смартфоне) и общением в социальных сетях;
- беспрерывно смотрит фильмы, видеоролики, сериалы через Интернет;

- совершает множество бесконтрольных покупок в Интернете;
- постоянно читает новости;

Чрезмерное погружение в цифровую реальность чревато привыканием.

Основные признаки цифровой зависимости

- приданье сверхзначимости постоянному присутствию и общению в соцсетях;
- формирование эмоциональной зависимости, колебания настроения в зависимости от возможности присутствия в Интернете;
- потребность в увеличении времени присутствия в Интернете;
- возникновение «синдрома отмены» - ухудшение самочувствия при отсутствии возможности доступа в цифровую среду;
- возникновение нарушений (недоразумений, конфликтов) в общении в личной жизни;
- потеря самоконтроля, возникновение срывов при попытках отрегулировать время присутствия в цифровой среде;

Дополнительные признаки цифровой зависимости

- ухудшение здоровья (набор или потеря веса, мышечные боли), психологическая (депрессия, тревога, апатия);
- нарушение ритма жизни, пренебрежение общением, отказ от хобби;
- использование обмана с целью доступа в Интернет;

Игромания

Патологическая склонность к играм, в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн -видеоигры; ВОЗ с 01.01.2022 включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств.

Опасный контент

Информационные материалы, способные причинить моральные страдания человеку, нанести урон его психике.

Хищные персоны – манипуляторы, вербовщики в деструктивные движения, мошенники, интернет-тролли.

Вербовщики – люди, занимающиеся привлечением к какой-либо деятельности (зачастую преступной).

Троллинг – провокативное и издевательское общение в соцсетях.

Правила поведения

- быть внимательным к тем, кто пытается стать вашим виртуальным другом;

- не сообщать незнакомым или малознакомым людям информацию о себе(адрес, номер телефона, место учебы), если кто-то настойчиво хочет ее получить, сказать об этом взрослым;

- свой профиль держать закрытым;

Электронные риски

Угрожают электронным устройствам и программному обеспечению.

Программы, приложения

Программами принято называть программное обеспечение (ПО), используемое на компьютере;

Приложениями принято называть ПО, используемое на смартфонах и планшетах;

Опасные явления в Интернете

Какие опасные явления вам известны?

Фишинг (рыбная ловля, выуживание) – вид Интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальной информации. Нередки случаи, когда пользователь получает письмо (или сообщение в социальной сети) от банка, в котором у него оформлена карта (или интернет-магазина, в котором он делал заказ), содержащее ссылку на сайт этого банка (интернет-магазина). Адрес в ссылке будет практически неотличим от реального, визуально знакомого. Пройдя по этой ссылке, потенциальная жертва мошенничества попадает на страницу, где ей будет предложено заполнить специальную форму – ввести личные данные, данные банковской карты (логин, пароль), номер телефона.

Спам – распространенное явление в Интернете, которое можно назвать условно мошенническим.

Как правило, спам-сообщения носят рекламный или агитационный характер. Например, это может быть реклама новой акции в каком-либо магазине, письмо с просьбой помочь человеку, попавшему в беду. Спам может нанести вред компьютеру, причинить неудобства пользователю, поскольку открытие некоторых сообщений может повлечь за собой установку вредоносного ПО. Если попасть в базу рассылки спамеров, сообщения от них будут поступать постоянно. Считается, что первая спам-рассылка была осуществлена в конце XIX века с помощью телеграфа: когда компания «Вестерн Юнион» разрешила отправку телеграмм сразу нескольким адресатам, ряд британских политиков получили рекламное сообщение о предлагаемых им услугах дантиста. Установлено, что 45% всех отправленных электронных писем являются спамом.

Социальная инженерия – совокупность приемов, направленных на получение несанкционированного доступа к конфиденциальной информации и основанных на знании особенностей психологии людей. Мошеннические схемы и технологии постоянно совершенствуются.

Пуш-уведомления – небольшие всплывающие окна на экране устройства. Уведомления могут выводиться на экране любого устройства, имеющего область оповещений.

Прообраз компьютерного вируса был создан в 1971 году, программа получила название Creeper. Creeper не являлся полноценным вирусом, так как вреда системе не было нанесено никакого. Всё что он делал, это занимался поиском по сети компьютеров, затем мог самостоятельно скопировать на них и вывести на терминале сообщение: Я Крипер, поймай меня, если сможешь! («I'm the creeper, catch me if you can!»). В том случае, если Creeper уже обнаружил на машине существующую копию самого себя, то «перепрыгивал» на другую машину;

Правила кибергигиены

Соблюдение ряда простых правил поможет вам если не полностью обезопасить компьютер и мобильные устройства, то по крайней мере снизить риск их заражения, а также сохранить ваши средства и персональные данные.

Как и что скачивать:

- постоянно пользуйтесь антивирусным программным обеспечением, регулярно обновляйте и не отключайте его;
- скачивайте только проверенные программы и приложения из надежных источников, читайте отзывы от них (вас должно насторожить, если при установке приложение запрашивает слишком много прав);
- скачивайте только те программы и приложения, которые вам действительно нужны;
- избегайте скачивания различных «расширений» и «улучшителей» функционала для широко распространенных приложений;

Как защититься от вредоносного ПО

- проверьте права установленных у вас приложений, поставьте ограничения;
- избегайте подписки на пуш-уведомления сайтов в браузерах (это наделит владельцев этих сайтов обширными возможностями);

Как защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться личными данными

- не рекомендуется переходить по ссылкам и заполнять формы, в которых необходимо указывать личные данные; Если вам нужно выполнить какие-либо операции с банковской картой, сделайте это тс помощью официального сайта банковского учреждения;
- номер и пин-код банковской карты, логины и пароли от личных кабинетов должны знать только вы и на всякий случай ваши родители(на письма, сообщения, звонки с просьбой уточнить/перепроверить/подтвердить личные данные отвечайте отказом, а о поступившем предложении сообщите взрослым);
- не храните пин-коды от карт рядом с самими картами. Запишите в мобильный телефон номер службы поддержки банка или установите мобильное приложение от банка, чтобы в случае утери или кражи карты можно было сразу же обратиться в банк и заблокировать карту;
- не разрешайте фотографировать документы и банковские карты, если кто-то предпринял эти попытки, сообщите взрослым;

- относитесь к копиям ваших документов (электронным и бумажным) так же внимательно, как и к самим документам, не оставляйте их на виду и постарайтесь не пересылать их по электронной почте;
- если вам на электронную почту пришло сообщение от финансового учреждения с просьбой перейти по ссылке и заполнить некую форму, перенаправьте это письмо в службу безопасности финансового учреждения, таким образом вы поможете предотвратить мошеннические действия в отношении себя и других пользователей;
- если не хотите получать уведомления от компаний или интернет-магазинов, не соглашайтесь на рассылку от них сообщений или направьте письмо с просьбой исключить вас из списка рассылки;

Правила создания и хранения паролей

- всегда придумывайте сложные пароли;
- используйте разные пароли для разных устройств;
- периодически меняйте пароли;
- старайтесь не записывать пароли на листках бумаги и не хранить их рядом с банковскими картами;
- используйте программы для хранения паролей;

Как защититься от спам-рассылок

- заблокируйте этих авторов, письма поместите в папку «Спам» или удалите;
- постарайтесь не оставлять без надобности ФИО , адрес электронной почты и телефон при совершении покупок;

Как обезопасить себя при совершении операций на электронных торговых площадках

- не вносите предоплату и не сообщайте данные своей карты, даже если покупка кажется вам очень выгодной (vas должно насторожить, если продавец создает иллюзию ажиотажного спроса на его товар, побуждая вас внести предоплату);
- внимательно читайте правила и условия пользования сайтами, если оставляете на нем свои персональные данные;

Каждая группа презентует результаты своей работы (продолжительность 12 минут)

Задание для 1-й группы: перечислите три основные опасности, с которыми может столкнуться пользователь цифровой среды;

Задание для 2-й группы: перечислите правила кибергигиены;

Задание для 3-й группы: перечислите наиболее распространенные виды вредоносного программного обеспечения;

Задание для 4-й группы: перечислите, как можно защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться вашими личными данными;

Пройдите тесты

Задание 1

Основные объекты информационной безопасности:

- а) информационные системы, психологическое состояние пользователей

- б) компьютерные сети, базы данных
- в) бизнес-ориентированные, коммерческие системы

Задание 2

Ответственность за защищенность данных в компьютерной сети несет:

- а) пользователь сети
- б) администратор сети
- в) владелец сети

Задание 3

Пароль пользователя должен

- а) содержать только цифры
- б) содержать цифры и буквы, знаки препинания и быть сложным для угадывания
- в) иметь явную привязку к владельцу, чтобы не забыть пароль (его имя, дата рождения, номер телефона и т.п.)

Задание 4

Электронно-цифровая подпись – это

- а) реквизит электронного документа, предназначенный для защиты данного документа от подделки, позволяющий идентифицировать владельца, а также установить отсутствие искажения информации в электронном документе
- б) отсканированная подпись руководителя организации и помещенная в электронный документ для заверения подлинности данного документа
- в) такой подписи не бывает т.к. подлинность документа заверяется личной подписью руководителя организации и печатью

Задание 5

Какую ответственность влечет нарушение Федерального закона "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" от 27.07.2006 № 149-ФЗ?

- а) гражданскую ответственность
- б) уголовную и административную ответственность
- в) дисциплинарную, гражданско-правовую, административную или уголовную ответственность

Задание 6

Процедура проверки соответствия субъекта и того, за кого он пытается себя выдать, с помощью некой уникальной информации – это

- а) авторизация
- б) идентификация
- в) деперсонализация
- г) аутентификация

Задание 7

Процесс сообщения субъектом своего имени или номера с целью получения определенных полномочий (прав доступа) на выполнение некоторых действий в системах с ограниченным доступом – это

- а) авторизация
- б) идентификация
- в) деперсонализация
- г) аутентификация

Практическая работа №4

Достоверность информации в цифровой среде

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Цель работы: : Формирование у обучающихся навыков критического анализа информации и противодействия информационным угрозам в цифровой среде

Оборудование: кабинет БЖ, учебники

Теоретический материал :

Достоверность информации в цифровой среде

Источники информации в Интернете: официальные сайты государственных органов, новостные агентства, научные журналы, блоги и форумы, социальные сети и мессенджеры.

Достоверность информации – это соответствие информации объективной реальности окружающего мира (как текущей, так и прошедшей).

Способы проверки информации на достоверность:

- проверка источника информации (репутация, наличие контактной информации);
- сравнение информации с другими источниками (несоответствия, объективность);
- анализ содержания информации (актуальность, авторство, соответствие правовым и морально-этическим нормам).

Информационный пузырь – это ситуация, при которой человек окружён только той информацией, которая соответствует его ценностям и взглядам.

В информационном пузыре человек получает искажённое представление о реальности.

В источниках информации может применяться манипуляция сознанием, включающая искажение информации, перенос частного факта в сферу общего, использование слухов, домыслов, толкований, эмоциональное заражение, использование лидеров мнений.

Пропаганда – распространение взглядов, фактов, аргументов, слухов, информации или заведомо ложных сведений с целью формирования общественного мнения и манипулирования общественным сознанием.

Для проверки информации на достоверность (фактчекинга) рекомендуется:

- **Найти ссылки на первоисточники.** Любая информация, претендующая на достоверность, должна содержать ссылки на источники.
- **Проверить отдельные факты.** В любом тексте, видео- или аудиоматериале есть отдельные факты, которые можно перепроверить по другим источникам. Зачастую это имена, даты, географические локации, какие-то научные сведения и так далее.
- **Определить повестку источника.** Знание повестки поможет более объективно взглянуть на полученную информацию.
- **Обратить внимание на детали.** Стоит изучить изображения, цитаты, термины и частое использование превосходной степени.
- **Использовать ресурсы, специализирующиеся на проверке информации.** Например, Snopes — англоязычное интернет-издание, которое занимается проверкой правдивости разных историй.
- **Привлечь эксперта по теме.** Например, если готовится материал про законы, стоит попросить юриста проверить факты перед публикацией.

Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков

- Фейк – это недостоверная информация, которая распространяется с целью введения других людей в заблуждение.
- Формы фейков: ложные сведения, поддельные фотографии и видео.
- Цели создания фейков: получение прибыли, нанесение ущерба репутации, манипуляция общественным мнением, распространение паники.
- Инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений:
 - сервисы проверки фактов, которые используют алгоритмы для поиска информации в различных источниках и сравнения её с данными из официальных источников;
 - сервисы анализа тональности текста позволяют определить, насколько эмоциональным является текст;
 - сервисы распознавания изображений, которые анализируют детали изображения и сравнивают их с базой данных реальных фотографий.
 - Фальшивый аккаунт – это учётная запись в социальной сети или интернет-ресурсе, созданная от имени других пользователей или несуществующих людей.
 - Информация в Сети может распространяться вредными советчиками (людьми, которые дают советы по вопросам, в которых они не разбираются, или советуют действия, которые являются незаконными или неэтичными) и манипуляторами (людьми, которые используют различные методы, чтобы заставить других людей действовать в его интересах).

Таблица: Типы манипуляций и их проявления

Тип манипуляции	Проявления
-----------------	------------

Эмоциональная манипуляция	Использование сильных эмоций (страха, гнева, жалости) для влияния на мнение.
Манипуляция фактами	Искажение или упрощение фактов, выборочное представление информации.
Манипуляция через авторитет	Ссылки на авторитетных лиц или организации, без конкретных доказательств.
Создание ложных противопоставлений	Формирование «черно-белой» картины, когда нет места для нюансов.
Использование сенсационных заголовков	Привлечение внимания с помощью гиперболизированных или ложных утверждений в заголовках.
Манипуляция временными рамками	Давление срочности: «Нужно действовать немедленно!» или «Это последний шанс!».

Понятие прав человека в цифровой среде, их защита

Права человека в цифровой среде — это специфические права, возникающие в результате использования цифровых технологий. К ним относятся, например:

- **Право на универсальный и равный доступ к интернету.** Люди должны иметь доступ к сети независимо от их дохода, географического положения или инвалидности.
- **Свобода слова, информации и общения.** Эти права находятся под угрозой в интернете, когда правительства блокируют веб-сайты или социальные сети или подвергают цензуре контент.
- **Конфиденциальность и защита данных.** Граждане должны контролировать, кто хранит их личные данные, и иметь возможность удалять их в любое время.
- **Право на анонимность.** Пользователи сети интернет могут высказывать своё мнение, размещать различную информацию без афиширования их личности.
- **Право быть забытым (или право на забвение).** Это право на удаление личной информации человека из поисковых запросов в интернете, баз данных и каталогов.
- **Защита несовершеннолетних.** Правительство должно не только обеспечивать защиту детей в интернете, но и гарантировать, что компании предоставляют средства для обеспечения безопасного доступа без нарушения прав детей.
- **Интеллектуальная собственность.** Авторам должно быть гарантировано признание их художественных или литературных произведений и право на вознаграждение за их использование, при этом гарантируется свободный доступ к произведениям, которые уже находятся в общественном доступе.

Задачи прав человека в цифровой среде включают в себя ряд задач, которые должно решать государство:

- не препятствовать осуществлению прав человека через интернет и не ограничивать их (например, не осуществлять цензуру);
- защищать законное использование информационно-коммуникационных технологий от кибератак со стороны третьих лиц;
- гарантировать и облегчать законное использование информационно-коммуникационных технологий (доступ малообеспеченных лиц к интернету).

Также для защиты прав человека в цифровой среде важно модернизировать законодательство, создавать новые модели и механизмы защиты, формировать и развивать цифровую грамотность граждан.

Задание 1. Прочитайте текст и ответьте на вопросы

В цифровой среде встречаются разные типы недостоверной информации: ошибки в фактах, намеренные фальсификации и искажения контекста. Фейковые новости, манипулятивные заголовки и поддельные учётные записи создают ложное впечатление о событии или человеке. Для оценки достоверности важно проверить источник, установить точность цитат и дат, а также найти независимые подтверждения через несколько надёжных ресурсов.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «фейковая новость».
2. Назовите три группы факторов, влияющих на достоверность информации, и приведите по одному примеру для каждой.

Задание 2. Выберите правильный ответ

- а) Чем больше репостов у новости, тем выше её достоверность.
- б) Всегда стоит проверять дату публикации и контекст материала.
- в) Если текст оформлен грамотно, значит он не содержит ошибок по фактам.
- г) Очень редко бывает необходимость искать альтернативные источники информации.

Задание 3. Составьте список

приведите 5 ежедневных практик, которые помогают оценивать достоверность информации.

Задание 4. Расставьте действия в правильном порядке

Инструкция: упорядочите шаги, которые нужно выполнить для проверки правдоподобия онлайн-статьи.

Задание 5. Сравнение ситуаций

Инструкция: прочитайте два описания и подчеркните ситуацию, где проверка информации проведена эффективнее.

Ситуация А: ученик увидел скриншот статьи в мессенджере и сразу же поделился им в своём канале без проверки.

Ситуация Б: школьница сначала проверила наличие статьи на сайте официального издания, затем сверились с данными службы фактчекера и только после этого распространила информацию.

Методические указания по дисциплине ОУП.13 Основы безопасности и защиты родины составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:

Плюснина Анастасия Владиславовна, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании цикловой комиссии Монтажа и ремонта промышленного оборудования

Протокол № 3 от « 6 » 11 2025 г.

Председатель ЦК Данилова Т.В. Данилова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель декана по учебно-производственной работе

П.М. Макогон
« 6 » 11 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель декана
по учебной работе

И.А. Чинская