

В.С.Корень

# *Рабочая тетрадь*

к авторской программе «Школа безопасности»

Хабаровск  
2019 г.

## Содержание:

<b>1</b>	<b>Автономное существование</b>	Стр.
	Понятие об автономном существовании человека. Психика человека в экстремальных ситуациях. Методы саморегуляции.	3-4
	План действия в ситуации вынужденного автономного существования. Способы подачи сигнала о помощи.	4-5
	Основы выживания в экстремальных условиях. Сооружение временного жилища. Способы добывания и использования огня. Способы добывания пищи и воды.	5-7
	Профилактика заболеваний в условиях автономного существования. Дикорастущие лекарственные растения Дальнего Востока.	7-10
<b>2</b>	<b>Топография</b>	
	Понятие о топографии. Понятие о карте.	11-12
	Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Топографические карты Дальнего Востока.	12-13
	Определение расстояний на местности и на карте. Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	13
<b>3</b>	<b>Пожар как важнейший фактор угрозы человечеству</b>	
	Пожар как важнейший фактор угрозы человечеству. Особенность пожароопасных сезонов в Хабаровском крае. Методы и средства тушения пожаров.	13-15
<b>4</b>	<b>Значение стихийных бедствий.</b>	
	Стихийные бедствия, возникающие на территории России. Опасные явления на Камчатке и юге Дальнего Востока. Действия при стихийных бедствиях.	15-18
<b>5</b>	<b>Город как источник опасности для его жителей</b>	
	Основные риски города. Возможные ЧС социального характера и правила поведения в них. Как избавиться от комплекса жертвы: профилактика виктимности.	19-20
	Знание ПДД - залог безопасности. Основные ПДД для участников дорожного движения.	21-22
<b>6</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	
	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Алгоритмы действий при этих состояниях.	22-27
	Приложения	31-39