

МОДУЛЬ 1. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Максимальная оценка по модулю 1 определяется суммой баллов, полученных по заданиям 1, 2, 3 и тестовым заданиям, и не должна превышать **40 баллов**.

ЗАДАНИЕ 1. Составьте фразу из приведенных фрагментов, поясните, что она означает, и запишите её полностью.

- а) ...при несоблюдении основ здорового образа жизни ...;
- б) ...состояние временного снижения...;
- в) ...за счет повышенных нагрузок...;
- г) ...или нарушения жизнедеятельности организма...;
- д) ...работоспособности организма...

Оценочные баллы: максимальный – **5 баллов**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 2.

А. Впишите в пустые окошки термины в соответствии с указанными характеристиками.

	← Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени всегда сопровождающееся выраженным опьянением
	← Одна из форм токсикомании, для которой характерно пристрастие к употреблению веществ содержащих этиловый спирт, развитие психической и физической зависимости, социальной деградации личности

Б. Приведите отличия пьянства от алкоголизма.

Оценочные баллы: максимальный – **12 баллов**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 3. Приведите 4 примера привычек, которые положительно влияют на здоровье человека:

Оценочные баллы: максимальный – **8 баллов**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 4. Выполните тестовые задания

№	Тестовые задания	Макс балл	Кол-во набранных баллов
Определите один правильный ответ			
1.	К какой группе факторов риска внешней среды для человека относятся неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, разрушение традиций, обычаев, взглядов: а) факторы риска психического характера; б) факторы риска общественного характера; в) факторы риска социального характера.	1	
2.	К каким алкогольным напиткам быстрее происходит привыкание в возрасте 12-20 лет? а) водка, коньяк; б) пиво, джин-тоник; в) вино, виски.	1	
3.	Нарушения биологических ритмов часто приводит: а) к неврозам, раздражительности, усталости; б) к атеросклерозу, увеличению аппетита; в) к гиподинамии, изменению настроения.	1	
4.	Избыточный вес является одним из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, которые находятся на первом месте причин смертности. Причинами ожирения могут	1	

	быть: а) избыточное потребление углеводов (сахара, мучных изделий и т.д.); б) злоупотребление алкогольными напитками, в том числе пивом; в) достаточное употребление питьевой воды; г) пища, содержащая значительное количество белка и соли. Укажите неправильный ответ.		
5.	Акклиматизация – процесс активного приспособления организма человека к непривычным для него климатическим условиям. Данный процесс сложнее проходит: а) при переезде с запада на восток; б) при переезде с востока на запад; в) при переезде с севера на юг.	1	
Определите все правильные ответы			
6.	В своей жизнедеятельности наибольшее облучение человек получает: а) от естественного радиационного фона; б) от ионизирующих излучений в медицине; в) от продуктов распада радона в помещениях; г) от использования радиолуминесцентных товаров.	2	
7.	Быстрому засыпанию и спокойному глубокому сну способствуют: а) просмотр фильма с семьей перед сном; б) прогулка в любую погоду перед сном; в) чаепитие с семьей перед сном; г) гигиенические нормы поведения.	2	
8	Проявление гиподинамии у человека заключается: а) в ухудшении кровообращения, дыхания, пищеварения; б) в уменьшении мышечной массы тела, резком подъеме давления; в) в ухудшении памяти, внимания, умственной работоспособности; г) в ухудшении зрения, нарушении биологических ритмов.	2	
9.	Основными веществами, загрязняющими окружающую среду, оказывающими отрицательное влияние на здоровье являются: а) сернистый газ, диоксид углерода; б) октафторциклобутан; в) силикагель, тетрафторэтан; г) оксид азота, микотоксины, нефть.	2	
10.	Первые попытки курения приводят к острому отравлению, которое проявляется: а) в покраснении лица, боли в груди, б) в тошноте, рвоте, головной боли; в) в повышении давления, судорогах; г) в расширении зрачков, сухости во рту.	2	
Итого:		15	
<i>Подписи членов жюри</i>			

Общая оценка по модулю 1: _____

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 4 .Выполните тестовые задания

№	Тестовые задания	Макс балл	Кол-во набранных баллов
Определите один правильный ответ			
1.	Из приведенных ответов выберите тот, в котором указаны безопасные места в любое время суток: а) заброшенные дома, стройплощадки, закрытые задние двory, чердаки, подвалы; б) вокзал, аэропорт, рынок, казино; в) больница, банк, пожарная часть, почта, магазин, ремонтная мастерская.	1	
2.	Дверь Вашей квартиры пытаются открыть. Выберите один из предлагаемых вариантов Ваших дальнейших действий: а) подойти к двери и заговорить с человеком, который пытается открыть квартиру; б) убедиться, что дверь надежно заперта; позвонить соседям, в милицию, родителям; не выглядывать за дверь; в) посмотреть в глазок, предупредить хулигана, что Вы вызовете полицию.	1	
3.	Вам позвонили в дверь и сказали: «Телеграмма, нужно расписаться». Ваши действия: а) предложите оставить телеграмму в двери – Вы потом ее заберете; б) надев дверную цепочку, откроете дверь; в) попросите прочесть телеграмму через дверь, в противном случае отнести ее на почту.	1	
4.	Вы пришли домой и замечаете, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т.п.). Ваши действия: а) не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей; б) войдете в квартиру, осмотрите ее, установите, какие вещи исчезли, и сообщите об этом в полицию; в) войдете в квартиру и сразу сообщите в полицию.	1	
5.	К девушке на улице подходит незнакомец и предлагает покататься на машине. Как ей поступить? а) сказать, что сейчас не может, но с удовольствием покатается в следующий раз, дать домашний телефон, чтобы договориться о времени и месте встречи; б) отказаться, отойти или перейти на другую сторону дороги. в) согласиться покататься только 10-15 минут при условии, что он потом проводит её домой.	1	
б.	Где следует находиться в автобусе, если в нем нет свободных сидячих мест? а) рядом с подножкой; б) в проходе у выхода; в) в центральном проходе; г) там, где есть место.	1	

7.	Какое главное правило безопасности необходимо соблюдать перед тем как войти в лифт? Выберите правильный ответ: а) никогда не входить в лифт с незнакомым человеком; б) не входить в лифт с незнакомым человеком, кроме милиционера, электрика или сантехника; в) входя в лифт с незнакомым человеком, поинтересоваться, на какой этаж он едет, после чего нажать кнопку нужного ему этажа.	1	
8	При поездке в общественном транспорте наиболее надежным местом хранения документов является: а) внутренний карман пиджака; б) наружный карман пиджака; в) задние карманы брюк; г) передние карманы брюк.	1	
9.	Укажите причину, превращающую скопление мирных людей в агрессивную толпу: а) агрессия одного индивида; б) легкий конфликт; в) паника; г) неожиданный отказ системы электроснабжения.	1	
10.	Укажите Ваши действия при применении слезоточивого газа: а) будете дышать неглубоко; б) будете дышать через мокрый платок и часто моргать; в) станете задерживать дыхание; г) накроетесь курткой.	1	
Итого:		10	
<i>Подписи членов жюри</i>			

Общая оценка по модулю 2: _____

Подписи членов жюри _____

МОДУЛЬ 3. «ВЫНУЖДЕННОЕ АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ»

Максимальная оценка по модулю 3 определяется суммой баллов, полученных по заданиям 1, 2, 3 и тестовым заданиям, и не должна превышать **40 баллов**.

ЗАДАНИЕ 1. Внимательно посмотрите на рисунок и поясните, какой изображен способ сохранения направления движения и как правильно его надо применять?



Оценочные баллы: максимальный – **3 балла**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 2. Функции костра многогранны. Костер необходим для приготовления пищи, сушки одежды, отпугивания насекомых, освещения и т.д. Вам предлагается выполнить следующие задания:

А. Предложите рекомендации, определяющие требования безопасности при выборе места разведения костра.

Б. Заполните таблицу, указав в ней вид костра и их назначение.

Виды костров	Назначение костров
	Используют для приготовления пищи, освещения бивуака.
	Используют для приготовления пищи, обогрева, сушки одежды и вещей.
	Используют для отпугивания комаров, мошкары и подачи сигналов.

В. Посмотрите внимательно на рисунки и укажите под каждым из них тип костра.



Оценочные баллы: максимальный – 16 баллов; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 3. При выживании в условиях вынужденного автономного существования может возникнуть проблема потребности в воде. Вам предлагается:

А. Дать ответы на заданные вопросы.

Что может произойти с человеком при потере 10% воды, находящейся в его организме?	
Какова норма потребности в воде организма человека при умеренных физических нагрузках?	
Какой способ обеззараживания воды в полевых условиях является самым простым?	

	<ul style="list-style-type: none"> а) небольшая высота растений; б) кора обглодана животными; в) плоды поклеваны птицами; г) множество косточек у основания дерева; д) засохшее растение; е) плоды растения, обнаруженные в гнездах. 		
4.	<p>Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей; б) сразу же перебраться в безопасное место, а также оказать первую помощь пострадавшим; в) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования; г) сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие; д) выключить зажигание, радиоприемник; е) осмотреть себя на предмет наличия травм. 	3	
5.	<p>Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) наличие поблизости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты; б) температуру воздуха и насекомых; в) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки; г) небольшое количество времени для разборки укрытия; д) наличие нескольких выходов из укрытия; е) количество и физическое состояние потерпевших бедствие. 	3	
Итого:		15	
<i>Подписи членов жюри</i>			

Общая оценка по модулю 3: _____

Подписи членов жюри _____

МОДУЛЬ 4. «ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Максимальная оценка по модулю 4 определяется суммой баллов, полученных по заданиям 1, 2, 3 и тестовым заданиям, и не должна превышать **45 баллов**.

Задание 1. Укажите стрелками причины пожаров в жилых и общественных зданиях, а также на промышленных предприятиях.

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях	Нарушения, допущенные при проектировании и строительстве зданий и сооружений	Причины пожаров на промышленных предприятиях
	Неисправность электросети и электроприборов	
	Нарушение правил безопасности при эксплуатации электрооборудования и электроустановок	
	Возгорание электроприборов, оставленных под напряжением без присмотра	
	Несоблюдение элементарных мер пожарной безопасности производственным персоналом и неосторожное обращение с огнем	
	Неосторожное обращение и шалости детей с огнем	
	Утечка газа	
	Нарушение правил пожарной безопасности технологического характера в процессе работы промышленного предприятия	
	Беспечность и небрежность в обращении с огнем и другие	
	Использование неисправных или самодельных отопительных приборов; оставленные открытыми двери топок печей	
	Выброс горячей золы вблизи строений	
	Эксплуатация неисправного оборудования	

Оценочные баллы: максимальный – **12 балла**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 3. Определите типы изображенных огнетушителей и поясните их характеристики



Тип огнетушителей
Вид огнетушащего средства

Предназначение



Тип огнетушителей
Вид огнетушащего средства

Предназначение



Тип огнетушителей
Вид огнетушащего средства

Предназначение



Тип огнетушителей	
Вид огнетушащего средства	
Предназначение	

Оценочные баллы: максимальный – 16 баллов; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 4. Выполните тестовые задания

№	Тестовые задания	Макс балл	Кол-во набранных баллов
Определите один правильный ответ			
1.	Находясь дома, Вы почувствовали запах горячей электропроводки. Что надо сделать в первую очередь? а) приступить к ее тушению водой, песком; б) обесточить электропроводку в квартире; в) включить фонарик, чтобы лучше рассмотреть место, где загорелась электропроводка; г) извлечь из электрических розеток все вилки.	1	
2.	Совместно с родителями Вам удалось ликвидировать пожар в квартире. Нужно ли после этого вызывать пожарную команду? а) нужно; б) не нужно; в) нужно, но только в случае повторного возгорания; г) нужно сообщить в пожарную часть о пожаре.	1	
3.	Как вы поступите, если на Вас загорелась одежда? а) побежите и постараетесь сорвать одежду; б) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя; в) завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью; г) добежите до ближайшего места, где можно облиться водой.	1	
4.	Во время движения в салоне автобуса начался пожар. Каковы ваши действия? а) не предупредив водителя, попытаетесь потушить огонь с помощью огнетушителя или накрыть верхней одеждой очаг возгорания; б) разобьете боковое окно транспортного средства; в) предупредив водителя, попытаетесь по возможности потушить огонь с помощью огнетушителя, если он есть в салоне, или накрыть верхней одеждой очаг возгорания; г) займете место в салоне подальше от места возгорания.	1	
5.	При пожаре в самолете, находящемся в аэропорту, необходимо: а) защититься одеждой, пригнуться и ждать, пока потушат пожар или Вас выведут из горящего самолета; б) защититься одеждой и, низко пригнувшись, пробираться к выходу; в) бежать к выходу, чтобы как можно быстрее покинуть самолет; г) лечь на пол самолета и ждать команду на эвакуацию.	1	
6.	Во время туристической поездки на речном теплоходе возник пожар. Вы прыгнули за борт. Как поступить в дальнейшем? а) плавать на том же месте, куда прыгнули;	1	

	б) плыть вслед за теплоходом; в) плыть в сторону от теплохода; г) ждать возле теплохода, когда спустят шлюпку.		
7.	На пути следования в железнодорожном вагоне возник пожар. Как Вы будете действовать? а) немедленно сообщите о пожаре проводнику, начнете будить спящих пассажиров; б) начнете открывать окна, чтобы пассажиры не задохнулись от дыма; в) попытаетесь выпрыгнуть из окна движущегося поезда или выбраться на крышу; г) ляжете на пол в своем купе и будете ждать, когда придет помощь.	1	
Определите три правильных ответа			
8.	Для предотвращения взрыва газозудушной смеси в квартире необходимо выполнять правила безопасности. Укажите эти правила. а) при самостоятельном монтаже и установке газовых приборов быть внимательными и осторожными; б) эксплуатация газовых приборов может производиться в любом помещении; в) нельзя оставлять без присмотра зажженные газовые приборы, использовать их для обогрева и тем более для отопления помещений (за исключением специальных); г) перед включением газового прибора и во время его работы помещение должно проветриваться непрерывно; д) для установления утечки или снятия показаний газового счетчика можно осторожно использовать горящую спичку или свечу; е) при внезапном прекращении подачи газа немедленно отключить все работающие газовые приборы.	3	
Итого:		10	
<i>Подписи членов жюри</i>			

Общая оценка по модулю 4: _____

Подписи членов жюри _____

МОДУЛЬ 5. «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ»

Максимальная оценка по модулю 5 определяется суммой баллов, полученных по заданиям 1, 2, 3 и тестовым заданиям, и не должна превышать **40 баллов**.

ЗАДАНИЕ 1. Определите и отметьте в квадратах, что запрещается делать при купании в водоемах.

	Заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать
	Купаться в неизвестных местах и на глубине, даже под присмотром взрослых
	Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах
	Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств
	Резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления
	Плавать в воде на надувном матрасе
	Плавать в воде на надувной камере
	Оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать
	Находиться в воде в полдень, когда солнце находится в зените
	Долго находиться в воде, особенно холодной

Оценочные баллы: максимальный – **4 балла**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 2. Напишите напротив каждого знака безопасности на воде его смысловое значение (название).

			
			
			
			
			

Оценочные баллы: максимальный – **11 баллов**; фактический - ____ баллов

Подписи членов жюри _____

ЗАДАНИЕ 3. Прочитайте текст и найдите в нем допущенные ошибки и неточности.

Переходить по льду необходимо по оборудованным переправам, но если их нет, то прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности. Прочность льда рекомендуется проверять пешней (палкой) или ударом ноги. Если после первого удара лед пробивается и на нем появляется вода, нужно немедленно остановиться и идти обратно по своим следам; шаги в обратном направлении необходимо делать, не отрывая подошв от льда.

При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, при переходе через опасные и подозрительные места не отрывать подошв от льда.

При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности крепле-

	а) за слоем снега не виден лед; б) снег на солнце может быстро растаять; в) под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте.		
4.	Как необходимо приближаться к человеку, провалившемуся под лед для оказания помощи? а) подойти к нему по его следам на снегу; б) приближаться к нему лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами; в) подойти к нему стоя, как бы скользя подошвами ног по снегу или льду.	1	
Определите все правильные ответы			
5.	Выберите из приведенных причины утопления: а) длительное пребывание на солнце; б) нарушение правил поведения на воде, заведомо опасные действия; в) ныряние в неизвестных местах; г) внезапное выпадение большого количества осадков в виде дождя; д) отсутствие знаков безопасности в месте купания.	2	
6.	Какие из перечисленных средств не относятся к средствам спасения на воде? а) спасательные шары; б) спасательный якорь; в) спасательный нагрудник; г) спасательный жилет; д) спасательные сети; е) спасательный конец Александра.	2	
7.	В период пребывания детей на берегах водоемов, а также при проведении экскурсий и туристических походов по воде и вблизи водных объектов необходимо соблюдать определенные правила безопасного поведения. Определите их: а) купаться можно самостоятельно в небольших водоемах; б) нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья; в) купание детей производить группами не более 10 человек в огражденных местах с глубиной не более 0,7 м, продолжительностью не более 10 минут; г) обследование места купания проводится мальчиками старшего возраста, умеющими плавать и нырять; д) присутствие медицинского работника при купании ребят не обязательно.	2	
Итого:		10	
<i>Подписи членов жюри</i>			

Общая оценка по модулю 5: _____

Подписи членов жюри _____