

Шифр участника _____

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Максимальное количество баллов - 100

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР
Время выполнения заданий – 45 минут
Максимальное количество баллов – 50 баллов

Задания открытого типа
Максимальное количество баллов - 30

Дайте *полные* или *краткие ответы* на задания, *вписав их* в соответствии с требованием к их выполнению, или установите соответствие.

Задание 1. Безопасность дорожного движения (8 баллов).

Дополните таблицу «Элементы дороги и возможные действия на них», вписав в пустые ячейки ответы. Если участнику дорожного движения запрещены какие-либо действия на данном элементе дороги, то пишите «движение запрещено».

Элемент дороги	Водитель механических транспортных средств	Пешеход	Водитель, использующий средство индивидуальной мобильности
	Может двигаться, подчиняясь сигналам светофора, регулировщика, дорожных знаков и разметки	Может пересечь в установленном месте или следовать по правому краю навстречу движению	
Обочина			Разрешается движение
Тротуар		Разрешается движение в любом направлении	

Шифр участника _____

	Движение невозможно		Необходимо спешиться
--	---------------------	--	----------------------

Оценка за задание _____ баллов

Задание 2. Оказание первой помощи (9 баллов).

Вы с друзьями катались на велотреке, пытались выполнить различные трюки. Вдруг ваш товарищ Д. сильно упал на спину. Стал кричать от боли. Жалуется на сильную боль в спине и потерю чувствительности ног. В сознании, лежит на спине на асфальте. Определите действия для друзей, чтоб оказать помощь Д.

2.1. Ответьте на вопросы.

1. Какую часть тела вероятнее всего повредил Д.?

Ответ: _____

2. Оптимальное положение для такого пострадавшего это:

Ответ: _____

3. При необходимости вызвать скорую помощь, первой вашей фразой диспетчеру будет...

Ответ: _____

4. Какую фразу от диспетчера необходимо дожидаться, чтоб точно знать, что на ваш вызов приедет бригада медиков?

Ответ: _____

2.2. Укажите верные и неверные суждения. В ответе укажите только номера верных утверждений.

1. Нужно обязательно оградить место происшествия подручными средствами, чтоб никто из занимающихся на треке не наехал на пострадавшего.

2. Самостоятельно оттащить пострадавшего от трека путём волочения, подхватив за подмышечные впадины.

3. Отнести с ребятами пострадавшего, подняв за руки и за ноги, уложить его на скамейку на живот, а на спину приложить холод.

4. Чтобы предпринимать какие-то действия, нужно сначала подойти к пострадавшему и спросить, что с ним, выяснить как можно больше о его состоянии.

5. Если на улице прохладно, то укрыть его подручными средствами.

Шифр участника _____

6. Вызвать скорую помощь в данной конкретной ситуации необходимо в первую очередь, остальные действия допускаются только после вызова экстренной службы.

7. Спросить у пострадавшего, может ли он встать, и если он потихоньку встаёт сам, то помочь ему.

8. Перевернуть пострадавшего на бок.

9. То положение, в котором пострадавший лежит по условию задачи, для него - оптимальное.

Ответ: _____

Оценка за задание _____ баллов.

Задание 3. Основы здорового образа жизни (8 баллов).

Соотнесите вид двигательной деятельности для самостоятельных занятий физическими упражнениями с его достоинствами и недостатками.

Примечание: одна позиция в достоинствах и недостатках может соответствовать нескольким видам двигательной деятельности. У вида деятельности может быть как одно достоинство/недостаток, так и несколько. Пример записи ответа: 1. аб, fgh

Виды двигательной деятельности:

1. Длительный бег в умеренном темпе.
2. Ходьба: обычная или северная.
3. Занятия в тренажёрном зале (самостоятельно или с тренером).
4. Плавание в бассейне.

Достоинства:

- а) этот вид доступен всем по состоянию здоровья;
- б) мощный оздоровительный эффект, особенно для сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата.
- в) не требует специальной экипировки и места занятий: можно заниматься практически где угодно;
- г) щадящая нагрузка на суставы;
- д) идеальный вариант для построения тела (набор мышечной массы, рельефа и/или похудение);
- е) мощный закалывающий эффект.

Недостатки:

- А) есть противопоказания, особенно для людей с болезнями суставов, с некоторыми болезнями сердца и сосудов;
- Б) есть противопоказания для людей с болезнями ЛОР-органов и кожи;
- В) низкий тренировочный эффект, особенно для тренированных людей;

Шифр участника _____

L) требует специальных помещений для занятий, иногда дорого и может не быть в зонах шаговой доступности;

N) имеется риск получения травмы

Ответы:

1.	2.	3.	4.

Оценка за задание _____ баллов

Задание 4. Безопасность в информационной среде (5 баллов).

Дайте краткие или полные ответы на вопросы и ситуации.

1. Вы получили сообщение в социальной сети с предложением подписаться на игру. Для этого нужно пройти по ссылке. Чем это опасно, и что в этом случае нужно делать?

Ответ: _____

2. Вы получили сообщение о крупном выигрыше, хотя в розыгрыше не участвовали. Для того, чтоб его получить нужно оплатить налоговый сбор в размере 13 процентов от выигрыша. Даны реквизиты для перевода. Ваши действия. Ответ обоснуйте.

Ответ: _____

3. В 2010 году был принят закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Что вы о нём знаете? Напишите кратко основные положения этого закона.

Ответ: _____

4. Болезненная, неконтролируемая потребность в видеоиграх на компьютере или многочасовом общении в Интернете в ущерб всем остальным занятиям называется...

Ответ: _____

Шифр участника _____

5. Запугивание, оскорбление, травля с использованием мобильного телефона, электронной почты, соцсетей и др., из-за чего возникает состояние тревоги, страха, паники у тех, кто подвергся подобной атаке, называется ...

Ответ: _____

Оценка за задание _____ баллов

Тестирование (20 баллов)

Задания закрытого типа. Внесите в таблицу выбранный вариант ответа.

С одним вариантом ответа.

1. Какие из перечисленных показателей здоровья относятся к субъективным?

- А) артериальное давление и частота сердечных сокращений;
- Б) самочувствие, настроение, внешний вид;
- В) объём лёгких, рост-весовые показатели (индекс массы тела);
- Г) гемоглобин в крови, СОЭ, глюкоза крови;
- Д) данные ЭКГ и УЗИ.

2. Какое утверждение, касающееся влияния двигательной активности на здоровье, верно?

- А) длительный бег развивает скоростные способности;
- Б) понятия «разминка» и «утренняя зарядка» идентичны и проводятся с одной и той же целью;
- В) для развития координации из всех видов двигательной деятельности наиболее эффективны занятия на тренажёрах;
- Г) ходьба не имеет постоянных медицинских противопоказаний, но для физически подготовленных людей недостаточно эффективна.

3. Если на этикетке продукта в составе указаны добавки с индексом «Е», то такой продукт считается вредным. Но среди антиоксидантов, консервантов и красителей есть и полезные. В каком варианте ответа указаны только полезные добавки?

- А) Е102, Е227;
- Б) Е173, Е222;
- В) Е300, Е101;
- Г) Е180, Е513.

4. Какая из перечисленных ручных гранат более известна как «лимонка» или «ананас»?

- А) Ф1;
- Б) РГД-5;
- В) РГН;
- Г) РГО.

Шифр участника _____

5. О каком элементе дороги идёт речь: пешеходы могут пользоваться без ограничений, водителям можно использовать для только остановки и стоянки, разрешается движение велосипедистам и водителям СИМ?

- А) трамвайные пути;
- Б) проезжая часть;
- В) велосипедная дорожка;
- Г) тротуар;
- Д) обочина.

6. В вашей квартире начался пожар, который отрезал путь выхода из квартиры (горит входная дверь, прихожая задымлена и начинает загораться). Укажите наиболее безопасное место ожидания пожарных и способ передвижения к нему:

- А) на балконе, передвигаться на четвереньках;
- Б) на кухне с открытой форточкой, способ передвижения - наиболее удобный;
- В) в ванной: в неё нужно забежать как можно быстрее;
- Г) в любой комнате, передвигаться по-пластунски.

7. Маршрут туристического похода проходит через большой участок открытого пространства, где отсутствуют какие-либо ориентиры. Что поможет наиболее точно определить путь следования по такому маршруту?

- А) Солнце;
- Б) часы;
- В) тень;
- Г) азимут.

8. Какая информация доносится в первую очередь при вызове экстренной службы при условии, что вы не пострадали, а мобильная связь в месте происшествия стабильная?

- А) место происшествия;
- Б) причина вызова;
- В) точный адрес;
- Г) сведения о себе;
- Д) сведения о пострадавших.

9. Какой перечень продуктов наиболее полезен для зрения?

- А) гречка, огурцы, картофель;
- Б) тыква, куриная грудка, малина;
- В) морковь, авокадо, печень говяжья;
- Г) черника, нежирна свинина, капуста.

10. Вы идёте из школы домой. Недалеко от вашего подъезда вы увидели, что ваш товарищ как-то странно идёт, потом садится на землю, после чего ложится и не двигается. Укажите самое первое ваше действие при условии, что у вас имеются навыки оказания первой помощи.

- А) как можно быстрее подбежать к нему и потрясти за плечи;
- Б) спокойно подойти и, не трогая товарища, сразу вызвать скорую помощь;
- В) подойти на расстояние 1-2 метра от товарища и громко, обратившись к нему по имени, спросить, что с ним и нужна ли ему помощь;
- Г) сесть рядом с пострадавшим и начать хлопать по щекам, одновременно громко спросить, что с ним;

Шифр участника _____

Д) подбежать и незамедлительно приступить к сердечно-лёгочной реанимации.

11. Вы возвращаетесь домой с занятий и видите недалеко от вашего дома на пути вашего следования стоит компания ребят, на вид старше вас. Они ведут себя вызывающе, распивают спиртные напитки, употребляют ненормативную лексику. Ваши действия:

А) спокойно пройду мимо них, не привлекая внимание;
Б) сделаю им замечание, скажу, что они нарушают закон и вежливо попрошу их вести себя скромнее;

В) буду звать на помощь, кричать;

Г) обойду дом с другой стороны и зайду так, чтоб не быть в поле их зрения.

12. Что категорически запрещено делать при запахе газа в квартире?

А) проверять наличие утечки при помощи зажигалки или спичек;

Б) открывать окна и двери, делать сквозняк;

В) выходить из помещения;

Г) вызывать экстренные службы;

Д) передвигаться ползком.

Ответ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Выберите несколько вариантов ответов.

13. Укажите правильные суждения, касающиеся криминогенной безопасности детей и подростков:

А) если вы в незнакомом районе разминулись с родными и потерялись, а телефон разрядился, то нужно остановиться, оглядеться, окликнуть своих родных;

Б) если на зов о помощи вам откликнулся кто-то из прохожих, то спросить, хорошо ли он знает эту местность, и если да, то пойти с ним;

В) ни в коем случае не просить о помощи, привлекая тем самым внимание злоумышленников;

Г) наиболее эффективное средство защитить себя на улице - это перцовый баллончик;

Д) любая просьба от чужого взрослого - тревожный сигнал.

14. Восьмиклассница Н. прочитала в интернете о пользе для красоты и здоровья некоего препарата, который втирается в кожу. В названии средства указано, что это кислота. Она нашла такой препарат в аптечке у себя дома. После втирания через 20 минут почувствовала тошноту, головокружение, зуд. Какие действия ей нужно предпринять, чтоб оказать себе помощь?

Шифр участника _____

- А) полить место втирания лимонным соком;
- Б) выпить большое количество воды;
- В) промыть место втирания большим количеством воды;
- Г) позвонить родителям и/или вызвать скорую помощь;
- Д) подержать место втирания на солнце;
- Е) если есть в холодильнике овощной салат с зеленью, то попробовать поесть его;
- Ж) вызвать рвоту.

15. Какие из перечисленных транспортных средств являются Немеханическими?

- А) велосипед;
- Б) мопед;
- В) трактор;
- Г) гужевой транспорт;
- Д) мотоцикл;
- Е) автомобиль легковой;
- Ж) средства индивидуальной мобильности.

Ответ:

13	14	15

Итого за тестирование _____ баллов

ИТОГО за ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ тур _____ баллов

Шифр участника _____

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**
Максимальное количество баллов – 50

Задание 1. Оказание первой помощи

Максимальное количество баллов – 20

Оценка за задание _____ баллов

Подпись члена жюри _____

Задание 2. Безопасность дорожного движения

Максимальное количество баллов - 20

Оценка за задание _____ баллов

Подпись члена жюри _____

Задание 3. Спасательные навыки

Максимальное количество баллов – 10

Оценка за задание _____ баллов

Подпись члена жюри _____

ИТОГО за практический тур _____ баллов

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ _____

Подписи членов жюри

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЧЛЕНОВ ЖЮРИ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
Максимальное количество баллов - 50

Задание 1. Оказание первой помощи.

Максимальное количество баллов - 20

Необходимое оборудование: тренажёр для оказания первой помощи (его роль может выполнять статист), бутылка с холодной водой (желательно подписать, что там именно холодная вода), полотенце или кусок ткани (для того, чтобы сделать небольшой валик в качестве давящей повязки), любой предмет, который можно подложить под ногу, чтобы её приподнять, телефон, три листочка, на которых написаны любые адреса (по одному на каждом), листочки, на которых написаны данные пострадавшего (пол, возраст, имя и фамилия), аптечка автомобильная.

Состав аптечки: жгут кровоостанавливающий, эластичный или нестерильный бинт, стерильный бинт или салфетки, упаковки от любых таблеток (активированный уголь, анальгин и др.), лейкопластырь и любой другой перевязочный материал, ножницы для разрезания бинта, сухой лёд или его имитация.

Задание 1.1. Вводная для участника: Ваш товарищ залез на дерево во дворе, но когда слезал, обломилась ветка. На ваших глазах он начал падать вниз с небольшой высоты. Во время падения зацепился внутренней стороной запястья за острый сук и приземлился на ногу, одну из которых сильно подвернул при падении. На запястье вы видите, как вытекает кровь тёмного цвета ровной струёй; пострадавший кричит от боли и ухватился руками за область стопы и голеностопа. Пострадавший в сознании. Рядом припаркована машина его семьи, которая в данный момент открыта (родители приехали с работы), и в которой есть аптечка и некоторые подручные средства. Родители навыками первой помощи не владеют, но знают, как обратиться за медицинской помощью.

Задание: помочь пострадавшему на месте до обращения в лечебное учреждение.

Примечание: если участник сразу приступает к вызову скорой помощи, то нужно сказать, что это сделают родители пострадавшего. Штрафы за это не начисляются.

Алгоритм оказания первой помощи:

1. Подойти к пострадавшему и заговорить с ним. Выяснить где болит. Спросить разрешение на оказание помощи (член жюри должен отвечать за пострадавшего на все вопросы участника, в данном случае ответ утвердительный).
2. Взять полотенце, кусок ткани и сделать из них валик, или из аптечки взять любой бинт, наложить на место раны. Привязать эластичным или обычным бинтом. Руку приподнять выше уровня плеча. *Примечание:* положение пострадавшего может быть, как сидя, так и лёжа.
3. Наложить повязку на стопу, которая ограничит её в движении, приложить холод (можно использовать как бутылку с водой, так и сухой лёд из аптечки).

Штрафы:

- Не произведён опрос пострадавшего, не получено разрешение на оказание помощи - 5 баллов.
- Наложена жгут выше места раны вместо давящей повязки - 10 баллов.
- Наложена давящая повязка, но давления не оказывает, всё болтается - 7 баллов.
- Не выполнено ни одно действие для остановки кровотечения - 20 баллов.
- Пострадавшему дали таблетки - 10 баллов.
- Не зафиксирована нога - 5 баллов.
- Не наложен холод - 2 балла.
- Не поднята рука и/или нога - по 1 баллу за каждую конечность.
- Иные нарушения, демонстрирующие недостаточность знаний об оказании первой помощи - 3 балла.

Если участник набирает 15 штрафных баллов и более, то член жюри даёт возможность получить 3 балла за задание, продолжив вводную.

Задание 1.12. Вводная для участника: Вашему товарищу стало хуже, появились слабость и головокружение, участился пульс; он пока в сознании, но может скоро его потерять. Член жюри показывает на листочки с адресами и данными пострадавшего, участник вытягивает по одному листочку из каждой стопки.

Задание: правильно вызвать скорую помощь.

Алгоритм вызова скорой помощи:

1. Назвать причину вызова
2. Назвать точный адрес
3. Назвать данные пострадавшего: пол, возраст, имя, фамилию
4. Сказать, кто вызвал скорую помощь.

Оценка задания:

Если не выполнен пункт 1 или 2, то ставится **0** баллов. Если пункт 3 или 4 - начисляется по **1** штрафному баллу. Если не соблюден алгоритм или участник объяснял причину вызова непонятно - **2** штрафных балла.

Задание 2. Безопасность дорожного движения.

Максимальное количество баллов – 20.

Место проведения: кабинет или любое другое помещение.

Необходимое оборудование: Плакат с изображением дороги или магнитная доска, возможно макет дороги начертить на доске (взять из приложения); картинки или фигурки участников дорожного движения и транспортных средств: пешеход, велосипедист и/или человек на СИМ (от 14 лет), автомобиль легковой, трамвай, автобус и/или троллейбус. Если в школе такого оборудования нет, то можно распечатать из приложения.

Задание: ответить, кто в какой ситуации должен кому уступить дорогу, объяснить почему.

Алгоритм выполнения:

Член жюри кладёт на плакате (доске) фигурки двух участников дорожного движения так, чтоб их пути пересекались. Сообщает, кто в каком направлении собирается дальше двигаться. Участник должен сказать, кто кому должен уступить дорогу согласно действующим правилам, объяснить почему. Решить участник должен четыре ситуации.

Оценка задания:

За каждую ситуацию начисляется максимально 5 баллов. Если все 4 ситуации решены верно, то участник получает максимальный балл.

Оценка ответа: если участник ответил правильно, кто кому должен уступить дорогу, то начисляется 3 балла. Если объяснил почему - то ещё 2 балла. Если ответ был неточный, то 1 балл. Если участник ответил неверно на вопрос, кто кому должен уступить, то баллы за эту ситуацию не начисляются.

Примеры ситуаций: автобус, отъезжающий от остановки и велосипедист,двигающийся по проезжей части, два легковых автомобиля собираются выполнить одновременное перестроение, пешеход, собирающийся переходить дорогу по нерегулируемому пешеходному переходу и любое транспортное средство, пешеход, переходящий на зелёный свет на перекрёстке и автомобиль, поворачивающий направо, любое безрельсовое транспортное средство,двигающееся прямо, и трамвай, поворачивающий направо или налево в отсутствии светофора и знаков. Ситуации могут быть другие, в зависимости от имеющегося макета дороги.

Задание 3. Спасательные навыки.

Максимальное количество баллов – 10.

Место проведения: школьный двор, тир, спортзал или кабинет.

Необходимое оборудование: коврики гимнастические или любые другие подстилки, по которым можно проползти не менее 3м, атрибуты зимнего похода (лыжа, палка лыжная или для северной ходьбы, куртка), любая верёвка длиной около 5м. Любым способом нужно обозначить место полыньи на замёрзшем водоёме (можно мелом или цветным скотчем, фишками и др.). Необходима имитация пострадавшего, который провалился в полынью, но пока не ушёл под лёд: это может быть манекен, кукла, свёрток из вещей.

Вводная для участника: Во время зимнего лыжного похода вы передвигались по замёрзшей реке. Один из участников снял лыжи и быстро побежал вперёд всех. На ваших глазах он провалился в полынью, которую не заметил, но под воду не ушёл. В сознании, кричит о помощи.

Задание: Выполните действия по извлечению пострадавшего из полыньи, которые будут для вас максимально безопасны.

Алгоритм действий:

- Сказать, что вы идёте к нему на помощь.
- Взять любой длинный предмет (верёвку, палку или лыжу, куртку) и начать ползти по коврикам по-пластунски. Также допускаются передвижения на четвереньках или перекатами туловища.
- Остановиться на расстоянии 1,5-2м от пострадавшего и протянуть ему длинный предмет, сказать, чтоб он за него крепко взялся, и сейчас его будут вытаскивать.

Штрафы:

- Во время спасательных работ не было устного контакта с пострадавшим - 3 балла.
- Передвижение к пострадавшему опасными способами: ходьба, бег и др. - 5 баллов.
- Участник приблизился к пострадавшему слишком близко (менее 1,5м) - 5 баллов.
- Участник обошёл полынью (независимо от способа передвижения) и приблизился к пострадавшему с другой стороны - 10 баллов.
- Не выбран ни один из длинных предметов, пострадавшему просто протянута рука - 5 баллов.
- Если в качестве спасательного предмета выбрана верёвка, то её нужно забросить так, чтоб она попала на пострадавшего. Если с первого раза участник не попал, то снимается 2 балла, со второго - 4 штрафных, если с третьего, то 10 штрафных баллов.

АЗБУКА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



