

Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации педагогических работников»
(ОГАОУ ДПО «ИПКПР»)

РАССМОТРЕНО
Программно-экспертный совет
ОГАОУ ДПО «ИПКПР» _____
Протокол № 5 от «28» ноября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ОГАОУ ДПО «ИПКПР» _____
Н.С. Лазарева
«28» ноября 2017 г.

**Дополнительная профессиональная
программа повышения квалификации**

**«Совершенствование
профессионально-педагогической
компетентности преподавателей ОБЖ.
Оказание первой помощи пострадавшим»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Совершенствование профессионально-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ. Оказание первой помощи пострадавшим». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2017. – 15 с.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Совершенствование профессионально-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ» рекомендована к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением программно-экспертного совета областного ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 28 ноября 2017 года, № 5.

Составители:

Н.П. Черкашина, старший преподаватель кафедры общего образования и воспитания ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Эксперты:

Д.В. Янина, начальник УМЦ ГОЧС и ПБ

Е.В. Матвиенко, к.филол.н, доцент, зав. кафедрой общего образования и воспитания ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Ответственный за выпуск:

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Компьютерная верстка:

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Программа «Совершенствование профессионально-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ. Оказание первой помощи пострадавшим» состоит из логически связанных модулей и реализуется в форме лекций, практикумов.

В процессе освоения программы слушатели познакомятся с модулями «Государственная политика»; «Учебный предмет «ОБЖ» в содержании общего образования»; «Оказание первой помощи пострадавшим».

Учебный план рассчитан на 36 часов (аудиторных – 26 часов, самостоятельная работа – 10 часов). Программа включает следующие разделы: общая характеристика программы, содержание программы, формы аттестации и оценочные материалы, организационно-педагогические условия реализации программы.

Содержание

Раздел 1. Характеристика программы.....	4
Раздел 2. Содержание программы.....	5
Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	11
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	12

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Актуальность программы

1.1.1. Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).

2. Приказ Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

3. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

1.1.2. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Совершенствование профессионально-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ. Оказание первой помощи пострадавшим» разработана на основе профессионального стандарта «Педагог».

1.2. Цель программы – совершенствование профессиональных компетенций учителей ОБЖ, организующих урочную и внеурочную деятельность обучающихся с использованием метапредметных технологий.

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен *усовершенствовать и/или освоить* компетенции, необходимые для профессиональной деятельности.

Виды деятельности/ ОТФ/ТФ	Профессиональные компетенции (имеющиеся или осваиваемые)/ТД	Практический опыт	Умения	Знания
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (ПК 1)	Обобщение педагогического опыта (мастер-класс).	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.	Рабочая программа и методика обучения по данному предмету

	Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды (ПК 2).	Обобщение педагогического опыта (мастер-класс).	Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.
--	--	---	---	---

1.4. Категория слушателей:

- Педагогические работники образовательных организаций дополнительного профессионального образования.
- Педагогические работники профессиональных образовательных организаций.
- Методисты муниципальных методических служб.
- Педагогические работники образовательных организаций основного и среднего уровней общего образования.

1.5. Форма обучения:

- очная.

1.6. Режим занятий, срок освоения программы:

- Режим занятий – не более 8 аудиторных часов в день.
- Срок освоения программы – 36 часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Трудоемкость для слушателя					Контроль
		Всего часов (общая трудоемкость)	Виды учебных занятий, учебных работ		Внеаудиторные (СРС)		
			Аудиторные	Интер-активные занятия	Теоретическая часть	Практическая часть	
		Лекции					
	Базовая часть						
1.	Модуль 1. Государственная политика	7	7				
1.1	Введение в профессиональный стандарт педагога	2	2				
1.2	Системно-деятельностный подход в образовании в соответствии с ФГОС	2	2				
1.3	Информационная защита детей	2	2				
1.4	Повышение эффективности	1	1				

	образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий						
Профильная часть (предметно-методическая)							
2.	Модуль 2. Учебный предмет «ОБЖ» в содержании общего образования	12	5	3	4		
2.1	Цели, задачи, содержание учебного предмета «ОБЖ» в условиях введения ФГОС. Профильное обучение как фактор формирования профессиональной ориентации обучающегося	1	1				
2.2	Рабочая программа по предмету как средство реализации требований ФГОС	2	1		1		
2.3	Требования ФГОС к результатам обучения. Оценка достижений результатов	2	1		1		
2.4	Проектирование современного урока в соответствии с требованиями системно-деятельностного подхода. Технологическая карта урока (Мастер-класс, обобщение опыта)	2	1		1		
2.5	Организация и содержание внеурочной деятельности с учетом образовательных возможностей обучающихся. (Обобщение опыта, мастер-класс)	5	1	3	1		
3.	Модуль 3. Оказание первой помощи пострадавшим	16	6	4	3	3	
3.1	Оказание психологической поддержки	2	2				

	пострадавшему населению						
3.2	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	2	1		1		
3.3	Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения	4	1	2		1	
3.4	Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах	4	1	1	1	1	
3.5	Оказание первой помощи при прочих состояниях, транспортировка пострадавших	4	1	1	1	1	
4.	Итоговая аттестация	1					Зачет
Итого:		36	18	7	7	3	1

2.2. Содержательное обоснование планируемых результатов

Совершенствуемые/ формируемые компетенции (умения, знания)		Номера тем по УТП													
		1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	3.5.
ПК 1	Уметь			+	+		+		+	+	+				
	Знать	+	+	+	+	+		+			+				
ПК 2	Уметь			+		+	+	+		+			+	+	+
	Знать							+		+	+	+			

2.3. Учебная программа

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Кол-во часов	Содержание
Базовая часть			
1	Модуль 1. Государственная политика	7	
1.1.	Введение в профессиональный стандарт педагога	2	Профессиональный стандарт педагога как часть законодательной базы Российской Федерации в области образования. Содержание профессионального стандарта педагога. Оценка выполнения требований профессионального стандарта педагога.

1.2.	Системно-деятельностный подход в образовании в соответствии с ФГОС	2	Системно-деятельностный подход как специальная методология современных ФГОС общего образования.
1.3.	Информационная защита детей	2	Защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, от информации, содержащейся в информационной продукции. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей
1.4.	Повышение эффективности образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий	1	Понятие «здоровье», «здоровьесберегающая технология». Подходы к классификации здоровьесберегающих технологий. Требования к преподавателю по реализации здоровьесберегающих технологий.
Профильная часть (предметно-методическая)			
2	Модуль 2. Учебный предмет «ОБЖ» в содержании общего образования	12	
2.1	Цели, задачи, содержание учебного предмета «ОБЖ» в условиях введения ФГОС. Профильное обучение как фактор формирования профессиональной ориентации обучающегося	1	Цели и задачи предмета. Содержание образования. Проблемы изучения основ безопасности жизнедеятельности. Особенности реализации профильного обучения школьников в условиях введения ФГОС
2.2	Рабочая программа по предмету как средство реализации требований ФГОС	2	Структура, содержание рабочей программы общего образования.
2.3	Требования ФГОС к результатам обучения. Оценка достижений результатов	2	Отражение требований к планируемым образовательным результатам освоения ООП ООО. Педагогические приёмы, способствующие формированию УУД в основной школе.
2.4	Проектирование современного урока в соответствии с требованиями системно-деятельностного подхода. Технологическая карта урока	2	Современный урок в контексте системно-деятельностного подхода: целеполагание, система дидактических принципов, типологии уроков, критерии эффективности урока. Технологическая карта урока: основная задача, отличие технологической карты от традиционного конспекта, структура карты.
2.5	Организация и содержание внеурочной деятельности с учетом образовательных возможностей обучающихся.	5	Современные образовательные технологии в условиях организации внеурочной деятельности. Роль внеурочной деятельности в системе современного образования России. Идеи развития и воспитания в контексте реализации ФГОС в условиях организации внеурочной деятельности.
3	Модуль 3. Оказание первой помощи пострадавшим	16	

3.1	Оказание психологической поддержки пострадавшему населению	2	Порядок оказания психологической поддержки пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах. Информационно-психологическое сопровождение пострадавших. Цели и задачи психологической помощи; главные принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстренных ситуаций; правила и техники психологической помощи; экстремальные ситуации, связанные с угрозой для жизни.
3.2	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	2	Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Понятие «первая помощь». Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по ее оказанию. Особенности оказания помощи детям, определяемые законодательно. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших. Последовательность действий при вызове «скорой медицинской помощи».
3.3	Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения	4	Первая помощь при обмороке. Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при ушибах. Первая помощь при переломе черепа или сотрясении головного мозга. Первая помощь при повреждении позвоночника. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при тепловом, солнечном ударе. Первая помощь при обморожениях, отморожениях, общем переохлаждении. Первая помощь при переломах. Приемы сердечно-легочной реанимации.
3.4	Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах	4	Виды кровотечений: артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное. Первая помощь при кровотечениях. Наложение жгута и повязок.
3.5	Оказание первой помощи при прочих состояниях, транспортировка пострадавших	4	Первая помощь при укусах животных, насекомых. Первая помощь при пищевых отравлениях. Роль и назначение транспортной иммобилизации в оказании первой помощи. Требования к проведению транспортной иммобилизации. Средства транспортной иммобилизации. Правила наложения шин. Транспортная иммобилизация при травмах различной локализации (головой, позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей). Основные транспортные положения.

			Осложнения, связанные с нарушениями требований транспортной иммобилизации при транспортировке пострадавшего в медицинское учреждение.
4.	Итоговая аттестация	2	Зачет
Итого:		36	

2.4. Календарный учебный график

№	Время	Тема занятия	Всего	ЛЗ	ПЗ	СРС
1 день Понедельник						
	12.00-12.10	<i>Регистрация слушателей. Открытие курсов</i>				
1	12.10-12.55	Введение в профессиональный стандарт педагога	2	2		
2	13.00-13.45					
3	13.50-14.35	Системно-деятельностный подход в образовании в соответствии с ФГОС	2	2		
4	14.40-15.25					
5	15.30-16.15	Информационная защита детей	2	2		
6	16.20-17.05					
7	17.10-17.55	Повышение эффективности образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий	1	1		
2 день Вторник						
1	09.00-09.45	Цели, задачи, содержание учебного предмета «ОБЖ» в условиях введения ФГОС. Профильное обучение как фактор формирования профессиональной ориентации обучающегося	1	1		
2	09.50-10.35	Рабочая программа по предмету как средство реализации требований ФГОС	2	1		1
3	10.40-11.25	Оказание психологической поддержки пострадавшему населению	2	2		
4	11.35-12.20					
	12.30-13.30	Обед				
5	13.30-14.15	Организация и содержание внеурочной деятельности с учетом образовательных возможностей обучающихся. <i>(Обобщение опыта, мастер-класс)</i>	5	1	3	1
6	14.20-15.05					
7	15.15-16.00					
8	16.05-16.50					
3 день Среда						
1	09.00-09.45	Проектирование современного урока в соответствии с требованиями системно-деятельностного подхода. Технологическая карта урока	2	1		1
2	09.55-10.40	Требования ФГОС к результатам обучения. Оценка достижений результатов	2	1		1
3	10.50-11.35	Организационно-правовые аспекты оказания первой	2	1		1

		помощи				
4	11.45-12.30	Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах	4	1	1	2
5	12.35-13.20					
	13.30-14.30	Обед				
6	14.30-15.15	Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения	4	1	2	1
7	15.20-16.05					
8	16.15-17.00					
		4 день Четверг				
1	09.00-09.45	Оказание первой помощи при прочих состояниях, транспортировка пострадавших	4	1	1	2
2	09.50-10.35					
3	11.45-12.30	Итоговая аттестация (зачет)	1		1	
Итого			36	18	8	10

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход в разработке стандартов нового поколения. – М.: Педагогика, 1991.
2. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. Формирование универсальных учебных действий в основной школе. От действия к мысли. ФГОС. – М.: Просвещение, 2017. – С 159.
3. Бершадский М.Е. Система оценивания образовательных достижений учащихся // Школьные технологии. – 2013. – С. 15-21.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы оказания первой помощи: учебно-практическое пособие по лайфрестлингу. – М.: ГАЛО-БУБНОВ, 2014.
5. Дусавицкий А.К., Кондратюк Е.М., Толмачева И.Н., Шилкунова З.И. Урок в развивающем обучении: книга для учителя. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2008.
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».
7. Крылова О.Н. Новая дидактика современного урока в условиях введения ФГОС ООО. – СПб.: Каро: 2015. – С. 144.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа повышения квалификации учителей реализуется на основе материально-технической базы ОГАОУ ДПО «ИПКПР», образовательной организации. В период обучения будут использоваться персональные компьютеры, мультимедийное оборудование, УМК по предмету, рабочие (авторские) программы по предмету. Для отработки навыков оказания первой помощи пострадавшим используются роботы-тренажеры пятого поколения «ГОША-06», «ГЛАША» и «ГАВРЮША». При реали-

зации данной программы предусмотрено сочетание лекций с активными и интерактивными формами работы, мастер-классы, экспертная оценка материалов, обмен опытом и др.

3.3. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется доцентами, старшими преподавателями ОГАОУ ДПО «ИПКПР». К реализации отдельных тем могут быть привлечены ведущие специалисты по проблематике программы, а также специалисты Главного управления МЧС России по ЕАО.

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация по программе «Совершенствование профессионально-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ. Оказание первой помощи пострадавшим» проходит в форме теста. Время, отводимое на проведение итоговой аттестации составляет 45 минут.

Тест

Вопросы к зачету по программе ПК

«Совершенствование профессиональн-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ. Оказание первой помощи пострадавшим»

1. Главная цель современного образования заключается:
 - а) в усвоении необходимых знаний, умений и навыков;
 - б) в формировании личности, способной к самореализации;
 - в) в формировании всесторонне развитой личности, полезной для общества на основе богатого культурного жизненного опыта.
2. Виды универсальных учебных действий:
 - а) личностные;
 - б) познавательные;
 - в) коммуникативные;
 - г) регулятивные;
 - д) метапредметные.
3. Метапредметный урок – это:
 - а) интегрированный урок;
 - б) применение метапредметных и универсальных учебных действий в связи с жизненными потребностями;
 - в) урок, где формируются универсальные действия, необходимые для процесса познания.
4. Основные правила выполнения искусственного дыхания, если оказывает помощь один спасатель:
 - а) 2 вдоха искусственного дыхания после 5 надавливаний на грудину, приподнять ноги пострадавшего, реанимацию проводить до прибытия медперсонала
 - б) 2 вдоха искусственного дыхания после 30 надавливаний на грудину, приподнять ноги пострадавшего, приложить холод к голове, реанимацию проводить до при-

бытия медперсонала

в) 2 вдоха искусственного дыхания после 10 надавливаний на грудину, приподнять ноги пострадавшего, приложить холод к голове, реанимацию проводить до прибытия медперсонала

5. В случаях кровотечения необходимо:

а) прижать пальцами или кулаком артерию, наложить кровоостанавливающий жгут

б) освободить конечности от одежды, прижать артерию, наложить кровоостанавливающий жгут

в) жгут на конечность можно наложить не более чем на 30 мин

г) жгут на конечность можно наложить не более чем на 1 час

6. При проникающем ранении живота необходимо:

а) прикрыть содержимое раны чистой салфеткой и прикрепить ее пластырем.

Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень

б) вправить выпавшие органы, прикрыть содержимое раны чистой салфеткой и прикрепить ее пластырем. Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень

в) по возможности дать обильно пить

г) транспортировка только в положении «лежа на спине» с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами

д) транспортировка только в положении «сидя»

7. Первая помощь при ожогах глаз или век в случаях попадания едких химических веществ:

а) раздвинуть осторожно веки пальцами и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от носа кнаружи

б) раздвинуть осторожно веки пальцами, нейтрализовать жидкость (уксус или сода) и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от носа кнаружи

в) раздвинуть осторожно веки пальцами и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от изнутри к носу

8. Действия в случае обморока

а) убедиться в наличии пульса на сонной артерии, освободить грудную клетку, приподнять ноги и надавить на болевую точку

б) приложить грелку к животу или пояснице при болях в животе

в) повернуть пострадавшего на живот, в случае если в течение 3 минут не появилось сознание

9. Когда требуется немедленно нанести удар кулаком по грудине и приступить к сердечно-легочной реанимации?

а) нет сознания

б) нет реакции зрачков на свет

в) нет пульса на сонной артерии

г) сразу после освобождения конечностей от сдавливания

10. Когда следует немедленно наложить кровоостанавливающий жгут?

а) кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

б) над раной образуется валик из вытекающей крови

в) большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего

г) сразу после освобождения конечностей при синдроме сдавливания

д) при укусах ядовитых змей и насекомых

11. Когда пострадавшего необходимо переносить на щите с подложенным под колени валиком или на вакуумных носилках в позе «лягушки»?

а) при подозрении на перелом костей таза

б) при подозрении на перелом верхней трети бедренной кости и повреждение тазобедренного сустава

в) при подозрении на повреждение позвоночника

г) при ранениях шеи

д) при проникающих ранениях живота

12. Когда пострадавшего можно переносить только сидя или полусидя?

а) при проникающих ранениях грудной клетки

б) при ранениях шеи

в) при проникающих ранениях брюшной полости

г) при частой рвоте

13. Признаки внезапной смерти (когда каждая секунда может стать роковой):

а) отсутствие сознания

б) нет реакции зрачков на свет

в) нет пульса на сонной артерии

г) деформация зрачка при осторожном сжатии глазного яблока пальцами

14. Признаки обморока:

а) кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин.)

б) потеря сознания более 6 мин.

в) потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

г) потеря чувствительности

15. Признаки открытого перелома костей конечностей:

а) видны костные обломки

б) деформация и отек конечности

в) наличие раны, часто с кровотечением

г) синюшный цвет кожи

д) сильная боль при движении

16. Признаки обморожения нижних конечностей:

а) потеря чувствительности

б) кожа бледная, твердая и холодная на ощупь

в) нет пульса у лодыжек

г) при постукивании пальцем – деревянный звук

д) озноб и дрожь

е) снижение температуры тела

17. Что нужно сделать при проникающем ранении грудной клетки?

а) прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, наложить герметичную повязку, транспортировать в сидячем положении

б) прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, заклеить пластырем, транспортировать в лежачем положении на спине

в) прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, наложить герметичную повязку, транспортировать в лежачем положении на спине

г) прижать ладонь к ране, закрывая доступ воздуха, наложить герметичную по-

вязку, транспортировать в положении на боку

18. Какие действия предпринять в состоянии комы (при отсутствии сознания и наличии пульса на сонной артерии)?

а) повернуть пострадавшего на живот, периодически удалять всё из ротовой полости, приложить к голове холод

б) повернуть пострадавшего на спину, периодически удалять всё из ротовой полости, приложить к голове холод

в) повернуть пострадавшего на правый бок, периодически удалять всё из ротовой полости, подложить под голову холод

г) освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень, приподнять ноги, надавить на болевую точку, при отсутствии сознания, положить пострадавшего на правый бок, периодически удалять всё из ротовой полости, подложить под голову холод

д) освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень, приподнять ноги, надавить на болевую точку, при отсутствии сознания, положить пострадавшего на живот, периодически удалять всё из ротовой полости, подложить на голову холод

19. Какие основные признаки обморока?

а) потеря сознания не более 1-2 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

б) потеря сознания не более 2-3 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

в) потеря сознания не более 3-4 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

г) потеря сознания не более 4-5 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

д) потеря сознания не более 5-6 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

20. Перечислите виды острых стрессовых ситуаций

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Совершенствование профессионально-педагогической компетентности преподавателей ОБЖ. Оказание первой помощи пострадавшим». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2017. – 15 с.