Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Саратовская православная духовная семинария
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

_____

игумен Варфоломей (Денисов)
проректор по учебной работе

"25" августа 2020 г.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
направления подготовки 48.03.01 Теология
(профиль «Практическая теология Православия»)

Саратов,
2020

1. Цели самостоятельной работы по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Успешное освоение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предполагает эффективную организацию самостоятельной работы. Одна из целей высшего образования – развить у студента способность к самоорганизации и самообразованию, и она подразумевает привитие навыков самостоятельного поиска информации по заданной теме, культуры самостоятельного критического мышления.

Самостоятельная работа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предполагает учебную, учебно-исследовательскую, научно-исследовательскую, творческую, аналитическую деятельность студентов, выполняемую во внеаудиторное и аудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Повышение роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом в образовательном процессе является необходимым условием профессионального роста обучающихся, воспитания творческой активности и инициативы, что полностью соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта 48.03.01 Теология.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» ориентирована на учебно-исследовательскую, аналитическую работу студентов, выполняемую во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

.

2. Тематический план дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

2 семестр

Модуль 1. Основы безопасной жизнедеятельности в современном мире

1. Теоретические основы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» Цель и задачи курса. Основные понятия и термины. Опасность. Безопасность. Аксиомы науки о безопасности жизнедеятельности. Современная концепция обеспечения безопасности жизнедеятельности. Классификация и идентификация опасностей. Системный анализ в науке о безопасности жизнедеятельности.

2. Принципы, методы, средства обеспечения безопасности жизнедеятельности

Принципы безопасности жизнедеятельности: инженерно-технические, методические, медико-биологические. Четыре метода: А-метод, Б-метод, В-метод, Г-метод. Средства защиты работающих в соответствии с ГОСТ 12.4.011-80, подразделенные по характеру их применения.

3. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания»

Особенности функционирования системы "человек – среда обитания".

Техносфера как зона действия опасностей повышенных и высоких уровней. Влияние на техносферу демографического взрыва, урбанизации населения, развития энергетики, транспорта, промышленного производства и других отраслей экономики. Классификация негативных факторов, их источники. Количественная оценка опасностей.

4. Риск. Концепция приемлемого риска. Управление риском. Психология риска.

Риск как критерий возникновения опасных воздействий на человека. Концепция приемлемого риска. Управление риском. Поведение человека в ситуациях, связанных с риском.

Модуль 2. Виды опасностей и защита от них. Природные опасности и защита от них

5. Физиология труда. Управление безопасностью труда.

Классификация основных форм деятельности человека. Физический и умственный труд. Методы оценки тяжести труда. Энергетические затраты человека при различных видах деятельности. Особенности теплообмена человека с окружающей средой.

6. Организм как открытая система. Теплообмен. Система терморегуляции организма человека.

Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности. Системы обеспечения параметров микроклимата и состава воздуха: отопление, вентиляция, кондиционирование. Контроль параметров микроклимата. Расчет и обеспечение оптимальных гигиенических показателей производственной среды.

7. Влияние параметров микроклимата на жизнедеятельность человека. Нормализация микроклимата в помещениях. Производственное освещение. Температура и влажность воздуха, повышенное и пониженное атмосферное давление, их действие на организм человека. Состав воздуха (содержание аэроионов). Особенности системы терморегуляции организма.

8. Профилактика несчастных случаев на производстве. Социально-психологический фактор и безопасность труда. Правовые основы безопасности труда.

Производственное освещение. Требования к системам освещения. Естественное и искусственное освещение. Светильники, источники света. Расчет освещения. Заболевания и травматизм при несоблюдении требования

к освещению. Контроль освещения. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных и непроизводственных помещений. Роль социально-психологического фактора в уменьшении травматизма на производстве. Эргономика. Обеспечение совместимости производственной среды и человека с учетом его физиологических возможностей. Типы совместимостей. Рациональная организация рабочего места. Цветопсихология. Режимы труда и отдыха, основные пути снижения утомления и монотонности труда, труд женщин и подростков. Особенности обеспечения безопасности при работе с компьютером.

9. Системы восприятия опасных факторов окружающей среды организмом человека

Характеристика нервной системы. Условные и безусловные рефлексы. Сенсорные системы. Анализаторы, рецепторы, их характеристики и роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека.

10. Сенсорные системы. Особенности органов чувств. Естественные системы защиты человека. Экологическое нормирование

Особенности органов чувств, их характеристика по скорости передачи информации. Гомеостаз. Адаптация. Естественные системы защиты человека. Иммунитет. Закон Вебера-Фехнера. Принципы нормирования и предельно-допустимые нормы негативных воздействий различных факторов на человека и окружающую среду.

11. Химические опасности и защита от них

Вредные вещества, классификация, агрегатное состояние, пути поступления в организм человека, их распределение и превращения в нем. Действие вредных веществ на организм человека и чувствительность к ним. Комбинированное действие вредных веществ. Нормирование содержания вредных веществ в окружающей среде: предельно-допустимые концентрации рабочей и селитебной зон, максимально разовые, среднесменные, среднесуточные концентрации. Показатели токсикометрии. Летальные дозы. Пороговые концентрации. Хронические отравления, профессиональные и бытовые заболевания при действии токсинов. Воздействие вредных веществ на среду обитания. Допустимые уровни воздействия на гидросферу, почву, животных и растительность, конструкционные и строительные материалы. Меры по защите человека и экосистем от воздействия вредных веществ.

Загрязнение атмосферного воздуха и его виды. Вклад отраслей экономики в загрязнение атмосферного воздуха в России. Взаимодействие и трансформация загрязнений в среде обитания. Образование смога, кислотных дождей, разрушение озонового слоя, изменение климата. Оценка уровня загрязнения атмосферы. Варианты защиты атмосферного воздуха от выбросов. Определение предельно допустимых или временно согласованных токсичных выбросов (ПДВ или ВСВ). Методы и оборудование для очистки

выбросов от примесей. Рассеивание выбросов в атмосфере, способность атмосферы к самоочищению.

Загрязнение поверхностных вод. Источники и динамика сброса сточных вод, состояние водоемов. Очистка сточных вод. Расчет выпусков жидких отходов, предельно-допустимых сбросов (ПДС). Загрязнение земель, причины и масштабы. Захоронение отходов. Седиментация токсичных веществ из атмосферы. Загрязнение сельскохозяйственных земель. Сбор, утилизация и захоронение твердых и жидких промышленных отходов. Радиоактивные отходы.

12. Физико-энергетические опасные факторы, их воздействие на человека и защита от них

Механические колебания. Источники вибраций в селитебной зоне и на производстве. Виды вибраций и их воздействие на человека. Нормирование вибраций, вибрационная болезнь.

Акустические колебания. Источники шума, зоны его распространения и уровни. Действие шума на человека. Аудиометрия. Инфразвук, возможные уровни. Ультразвук, контактное и акустическое действие ультразвука. Нормирование акустического воздействия. Профессиональные заболевания от воздействия шума, инфразвука и ультразвука. Опасность их совместного воздействия. Меры по защите человека и окружающей среды от вредных воздействий механических колебаний.

Электромагнитные поля. Основные характеристики электромагнитных полей, их источники и виды. Воздействие на человека статических, электрических и магнитных полей, электромагнитных полей промышленной частоты, электромагнитных полей радиочастот. Воздействие УКВ и СВЧ излучений на органы зрения, кожный покров, центральную нервную систему, состав крови и состояние эндокринной системы. Нормирование электромагнитных полей. Действие инфракрасного излучения на организм человека. Ориентировочно безопасный уровень. Действие ультрафиолетового излучения. Нормирование. Профессиональные заболевания, травмы. Негативные последствия. Меры по обеспечению безопасности человека и окружающей среды.

Краткие сведения о влиянии лазерного излучения и защите от него.

Ионизирующие излучения. Источники ионизирующего облучения человека. Естественное (фоновое) облучение, его дозы. Роль ядерного топливного цикла в загрязнении окружающей среды радиоактивными элементами. Ионизирующие излучения в селитебной зоне, радон в помещениях. Медицинские процедуры и обследования, рентгенодиагностика, высотные полеты.

Внешнее и внутреннее облучение. Их действие на организм человека. Поглощенная, экспозиционная, эквивалентная дозы. Сравнительная оценка естественных и антропогенных излучений. Категории облучаемых лиц. Группы критических органов. Допустимые уровни для отдельных нуклидов и

их смеси. Допустимые уровни для внешнего излучения, загрязнение кожных покровов и поверхностей. ПДД. Нормы радиационной безопасности. Лучевая болезнь, другие заболевания. Отдаленные последствия. Воздействие ионизирующих излучений на среду обитания. Обеспечение радиационной безопасности человека.

Электрический ток. Воздействие электрического тока на человека, напряжение прикосновения, шаговое напряжение, неотпускающий ток, ток фибрилляции. Влияние параметров цепи и состояния организма человека на исход поражения электрическим током. Меры по обеспечению электробезопасности.

13. Биологические опасности. Проблемы безопасности пищевых продуктов

Биологические опасности. Болезнетворные микроорганизмы. Инфекционные заболевания. Ядовитые растения и животные.

Правовая и нормативная база по безопасности пищевых продуктов. Характеристики компонентов продуктов питания, представляющих опасность для здоровья человека (тяжелые металлы, нитраты, микотоксины, болезнетворные микроорганизмы и др.). Основные показатели безопасности пищевой продукции. Использование генетически модифицированного сырья и продуктов его переработки.

14. Социальные опасности

Классификация социальных опасностей, их причины. Межличностные конфликты. Межгрупповые конфликты. Табакокурение. Алкоголизм. Наркомания. СПИД. Терроризм. Профилактика проявлений социальных опасностей

15. Современные нормативы безопасной жизнедеятельности. Управление безопасностью жизнедеятельности

Правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Закон РФ "О безопасности". Законодательство о труде. Федеральный закон "Об основах охраны труда в РФ". Трудовой кодекс РФ. Закон РФ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения". Закон РФ "О радиационной безопасности населения".

Природоохранные нормативные акты. Федеральный закон "Об охране окружающей среды". Водный и Земельный кодексы РФ. Федеральный закон "Об отходах производства и потребления". Закон РФ "Об экологической экспертизе" и др.

Мониторинг состояния окружающей среды в РФ. Понятие мониторинга. Единая государственная система экологического мониторинга (ЕГСЭМ). Классификация систем мониторинга.

16. Экологическая культура и этика

Культура безопасности, экологическое сознание и рискоориентированное мышление.

Культура профессиональной безопасности. Способности идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности. Этические основы мотивации и способностей для самостоятельного повышения культуры безопасности.

17. Современное состояние и особенности обеспечения безопасности жизнедеятельности в Саратовской области

Политика в области экологии, направленная на охрану окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов. Подпрограмма 1 «Охрана окружающей среды, защита природных комплексов, объектов и ресурсов». Подпрограмма 2 «Развитие водохозяйственного комплекса Саратовской области». Подпрограмма 3 «Развитие лесного хозяйства Саратовской области».

18. Ландшафтно-климатические особенности Саратовской области, расположенные на её территории источники загрязнения окружающей среды. Меры по защите населения от воздействия вредных факторов

Государственная программа Саратовской области «Охрана окружающей среды, воспроизводство и рациональное использование природных ресурсов Саратовской области». Сброс загрязненных сточных вод в водные объекты. Характеристика мер государственного регулирования. Ландшафтные провинции и ландшафтные районы в пределах Саратовской области. Принципы их выделения. Ландшафтное районирование территории области. Урболандшафты: их отличительные особенности и распространение. Оценка потенциальной устойчивости городских территорий к возникновению экологических проблем в пределах урбосистем (на примере г. Саратова). Охраняемые природные территории (ОПТ) на территории Саратовской области. Хвалынский национальный парк.

3. Работа с лекционным материалом

Одной из форм самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций. Самостоятельная работа студентов с лекционным материалом играет наиболее значительную роль в усвоении знаний. Эта работа в полном объеме включает:

- работу с конспектом лекций;
- самоконтроль по усвоению лекционного материала.

<u>Требования к работе с конспектом лекций</u>

Конспект служит основой качественного усвоения лекционного материала и является эффективным инструментом для усвоения этого

содержания в будущем. Для решения этой задачи конспект лекций должен обеспечить возможности:

а) дорабатывать записи в будущем (уточнять, вводить новую информацию);

б) работать над содержанием записей - сопоставлять отдельные части, выделять основные идеи, делать выводы;

в) сокращать время на нахождение нужного материала в конспекте;

г) сокращать время, необходимое на повторение изучаемого и пройденного материала, и повышать скорость и точность запоминания.

Выполнение пунктов «в» и «г», при работе над конспектом должно проявляться в виде карандашным пометок, например:

/ - прочитать
// - законспектировать еще раз первоисточник
= - это важно
!! - очень важно
! - смело
s - слишком сложно
? - непонятно и требует уточнения
[- сделать выписки
[ ] - выписки сделаны
?? - надо посмотреть, не совсем понятно
□ - основные определения
Δ - требует уточнения интереса

Для конспектирования следует рекомендовать тетради большого формата - для удобства и свободы в рациональном размещении записей на листе, а также отдельные разлинованные в клетку листы, которые можно легко и быстро соединить и разъединить.

Можно использовать принцип дистантного конспектирования, позволяющий отдельные блоки информации при записи разделять и по горизонтали, и по вертикали: отдельные части текста выделяются отчетливыми пробелами - это вертикальное членение; по горизонтали материал делится на зоны полями: | - конспектируемым текст, || - собственные заметки, вопросы, условные знаки и ||| - последующие дополнения, сведения из других источников.

Однако при любом способе конспектирования следует требовать на листе оставлять свободную площадь для последующих добавлений, заметок - либо широкие поля, либо чистые страницы, что при подготовке к тестам, экзаменам даст возможность вписывать дополнительную, поясняющую информацию. Такие добавления или заметки также могут служить элементом контроля со стороны преподавателя.

В конспекте необходимо использовать нумерацию или обозначения всех его разделов, подразделов и более мелких структур, так как это оказывает огромную помощь в понимании логики излагаемого материала. При этом одновременно с конспектированием составляется план текста.

Важно, чтобы каждая новая мысль, аспект или часть лекции были обозначены своим знаком (цифрой, буквой) и отделены от других.

Основной принцип конспектирования - писать не все, но так, чтобы сохранить все действительно важное и логику изложения материала, что при необходимости позволит полностью «развернуть» конспект в исходный текст. Однако при конспектировании студенты обязательно должны любым способом отмечать слова-ориентиры, например помогающие осознать более важную информацию («в итоге», «в результате», таким образом», «резюме», «вывод», «обобщая все вышеизложенное» и т.д.), или сигналы отличия, т.е. слова, указывающие на особенность, специфику объекта рассмотрения («особенность», «характерная черта», «специфика», «главное отличие» и т.д.).

4. Тематика и вопросы к практическим занятиям по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

2 семестр

Практическое занятие (1 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Цель и задачи курса. Системный анализ в БЖД

1. Формирование представлений о единстве профессиональной деятельности с требованиями к безопасности
2. Реализация требований безопасности как гарантия сохранения работоспособности
3. Классификация и идентификация опасностей

Практическое занятие (2 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности

1. Принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности
2. Методы обеспечения безопасности жизнедеятельности
3. Средства обеспечения безопасности жизнедеятельности

Практическое занятие (3 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Негативные факторы в системе "человек–среда обитания"

1. Техносфера.
2. Классификация негативных факторов, их источники.
3. Риск. Концепция приемлемого риска.
4. Управление риском. Психология риска.

Практическое занятие (4 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Природные опасности и защита от них.

1. Литосферные и гидросферные опасности.

2. Атмосферные и космические опасности.
3. Меры по обеспечению безопасности населения и экосистем.

Практическое занятие (5 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Физиология труда. Управление безопасностью труда.
1. Классификация и особенности различных форм деятельности человека.
2. Эргономика

Практическое занятие (6 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Вопросы взаимодействия организма с внешней средой
1. Организм как открытая система.
2. Теплообмен. Система терморегуляции организма человека.
3. Влияние параметров микроклимата на жизнедеятельность человека. Нормализация микроклимата в помещениях.
4. Производственное освещение.

Практическое занятие (7 неделя).
Форма проведения – семинар.
Профилактика несчастных случаев на производстве
1. Социально-психологический фактор и безопасность труда.
2. Правовые основы безопасности труда.

Практическое занятие (8 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Системы восприятия и компенсации организмом человека изменений факторов и параметров окружающей среды
1. Сенсорные системы.
2. Особенности органов чувств.
3. Естественные системы защиты человека.
4. Экологическое нормирование.

Практическое занятие (9 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Химические опасности и защита от них.
1. Классификация вредных веществ, их воздействие на организм человека и среду обитания.
2. Санитарно-гигиенические нормы.

Практическое занятие (10 неделя).
Форма проведения – семинар.
Химические загрязнения и защита человека
1. Загрязнение атмосферы, гидросферы и почвы.

2. Защита человека и среды обитания от химических загрязнений

Практическое занятие (11 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Физико-энергетические опасные факторы, их воздействие на биосферу и её компоненты
1. Защита от энергетических воздействий.
2. Механические колебания.
3. Тепловое загрязнение.
4. Электромагнитные и лазерное излучения. Электрический ток.
5. Ионизирующие излучения

Практическое занятие (12 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Биологические опасности
1. Патогенные микроорганизмы.
2. Макроорганизмы, опасные для человека.
3. Меры по обеспечению безопасности человека.

Практическое занятие (13 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Проблемы безопасности пищевых продуктов
1. Правовая и нормативная база по безопасности пищевых продуктов
2. Характеристики компонентов продуктов питания, опасных для здоровья человека
3. Основные показатели безопасности пищевой продукции
4. Использование ГМО и продуктов его переработки

Практическое занятие (14 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Социальные опасности
1. Классификация социальных опасностей
2. Причины социальных опасностей
3. Профилактика проявления социальных опасностей

Практическое занятие (15 неделя).
Форма проведения – коллоквиум.
Управление безопасностью жизнедеятельности
1. Правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности
2. Закон РФ «О безопасности» и законодательство о труде
3. Трудовой кодекс РФ. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

Практическое занятие (16 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Природоохранные нормативные акты. Мониторинг состояния окружающей среды в РФ

1. ФЗ «Об охране окружающей среды»
2. Водный и Земельный кодексы РФ
3. Понятие мониторинга. Единая государственная система экологического мониторинга

Практическое занятие (17 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Экологическая культура и этика

1. Культура безопасности, экологическое сознание и рискоориентированное мышление.
2. Культура профессиональной безопасности.
3. Этические основы мотивации и способностей для самостоятельного повышения культуры безопасности.

Практическое занятие (18 неделя).

Форма проведения – коллоквиум.

Современное состояние и особенности обеспечения безопасности жизнедеятельности в Саратовской области

1. Ландшафтно-климатические особенности Саратовской области, расположенные на её территории источники загрязнения окружающей среды.
2. Меры по защите населения от воздействия вредных факторов

5. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к семинарским занятиям требует работы с лекционным материалом, а также источниками и исследовательской литературой, рекомендованной к прочтению.

Сначала необходимо определить содержание темы семинарского занятия и выделить в ней главные и второстепенные моменты.

Разбор темы семинарского занятия может осуществляться по следующему алгоритму: выделение основных понятий – их определение – поиск информации с опорой на данные определения.

Пример разбора темы «Цель и задачи курса. Системный анализ в БЖД»

1. Выделяем из темы основные понятия. *Основным понятием в рамках семинарского занятия выступает термин «Безопасность», который рассматривается в различных аспектах, а также имеет определенную классификацию.*

2. Пытаемся дать определение.

Безопасность – это такие условия, в которых находится объект, когда действие внешних или внутренних факторов не влечет действий,

считающихся отрицательными по отношению к данному объекту в соответствии с существующими на данном этапе, потребностями, знаниями и представлениями.

Коллоквиум в переводе с латыни означает разговор или беседу. Сегодня под этим словом понимают либо форму проверки знаний учащегося, либо научное собрание, где автор презентует своё научное исследование. Форма учебного занятия, понимаемая как беседа преподавателя с учащимися с целью активизации знаний. Может также проводится в форме группового обсуждения под руководством преподавателя достаточно широкого круга проблем, например, относительно самостоятельного большого раздела лекционного курса.

Коллоквиум является одновременно и формой контроля, разновидностью устного экзамена, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов целой академической группы по данному разделу курса. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой студентам предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свою точку зрения, студент в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

В ходе коллоквиума преподаватель оценивает умение студента вести беседу, полемизировать на заданную тему. Для успешной подготовки к коллоквиуму необходимо определить круг вопросов, входящих в тему беседы, составить четкий план-конспект ответа. Необходимо осуществить тщательный подбор рабочих терминов, учебной, профессиональной лексики, условных понятий. При подготовке к коллоквиуму необходимо активно использовать технические учебные средства, в том числе таблицы, слайды, фильмы, ролики, с помощью которых иллюстрируется учебный материал.

Пример разбора темы **«Обеспечение безопасности жизнедеятельности».**

1. Определяем круг вопросов темы:
   - Принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности
   - Методы обеспечения безопасности жизнедеятельности
   - Средства обеспечения безопасности жизнедеятельности
2. Составление плана-конспекта ответа с детализацией на подпункты. Выделение основных терминов и понятий.

Таким образом, уже на этапе определения смыслового содержания отдельно взятой темы или раздела, или курса в целом, возможно определить наиболее спорные и дискуссионные моменты, которые нуждаются в рассмотрении в рамках изучаемой дисциплины.

6. Работа с текстом и составление конспектов

При подготовке к практическим занятиям необходимо научиться работать с текстами, научиться правильно читать литературу и вести записи. Необходимая литература рекомендуется преподавателем и указана в настоящих методических рекомендациях

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, записывая основные понятий, определения, наиболее важные положения. Собственные выводы, возникшие в результате знакомства с текстом лучше выделять особым образом.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное – эти внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. Задача вторичного чтения – полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Самостоятельная работа с учебниками и первоисточниками и исследовательской литературой (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Необходимым условием эффективного запоминания учебного материала является его конспектирование. Главное правило составление конспекта – **конспект должен быть написан от руки**. В процессе письма от руки работает большее количество участков мозга по сравнению с процессом печатания на клавиатуре, поэтому запись от руки более эффективна для улучшения памяти, чем печатание на клавиатуре.

Письмо от руки – эффективный инструмент для обучения. При прослушивании лекции, мы запоминаем лишь 10% информации. Записывание же значительно увеличивает эту цифру, поскольку во время этого процесса мы осуществляем структурирование информации.

Рекомендации по ведению конспектов:

1. При написании конспекта по теме практического занятии не старайтесь рассмотреть все вопросы за один раз. Повторение и возвращение к теме позволяет лучше запомнит информацию.
2. Используйте конспектирование при подготовке к занятиям регулярно, это поможет выработать навыки работы с текстом.
3. Используйте схематические формы записи, выберите удобные для вас способы выделения первостепенных и второстепенных моментов в

тексте (лучше всего использовать выделение цветом, так как это помогает лучше запомнить информацию).

4. Конспект обязательно должен содержать отсылку к источнику информации.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

7. Подготовка устного ответа на семинаре

Успешный устный ответ складывается из двух важных факторов:

1. Уровень развития речи.
2. Умение понимать и анализировать пройденный материал.

В большинстве случаев пройденный материал – устная лекция или текст учебника / статьи.

Многие сталкивались с ситуацией, когда человек прекрасно знает материал, но получает низкие оценки в силу того, что не может подать свои знания, говорит сбивчиво, невнятно, переходит от одного факта к другому, без четкой структуры.

Для подготовки к устному ответу, если семинар проводится в классической форме развернутой беседы, рекомендуется составить план ответа на предложенные в рамках темы проблемные вопросы и иметь краткий конспект ответа по каждому разделу. В ответе следует уделять внимание не только освещению нового материала, но и его связи с предшествующим. Ответ будет намного более ценен, если в нем будет озвучено сравнения, приведены собственные примеры, будет продемонстрирована связь с предшествующим материалом.

Если семинар проходит в форме выступлений с докладами, презентациями, рефератами по заданной теме, то подготовка к нему требует более серьезного подхода.

Наиболее распространенная ошибка при выступлении с докладом или защите реферата или эссе: отсутствие активного воспроизведения при подготовке. Устную речь перед аудиторией необходимо воспринимать как отдельный навык.

При подготовке к устному выступлению необходимо подготовить его план, отрепетировать выступление и быть готовым к пересказу подготовленного текста, а не его прочтению или вольному изложению найденного материала.

8. Методические рекомендации по составлению электронных презентаций в PowerPoint

Наиболее простым и распространенным вариантом презентации является презентация в формате PowerPoint (презентация PowerPoint). Презентация относится к области визуальной информации. Программа PowerPoint предназначена визуализировать информацию, она помогает нам излагать материал, доказывать нашу точку зрения, вовлекать аудиторию в совместное действие.

Основные этапы и принципы планирования презентации

Этапы создания презентации:

1. Планирование вида презентации, возможно с использованием прототипов.
2. Редактирование и оформление слайдов.
3. Задание спецэффектов для демонстрации презентации.
4. Распечатка и пробная демонстрация.

Определение нужного количества слайдов

Чтобы подсчитать нужное число слайдов, создайте план презентации, а затем разделите материал на отдельные слайды. Вероятно, понадобятся следующие слайды:

1. Основной титульный слайд
2. Вводный слайд, содержащий основные темы или области презентации
3. Один слайд для каждой темы или области, перечисленной на вводном слайде
4. Итоговый слайд, повторяющий список основных тем или областей презентации
5. Выражение благодарности

Если используется эта базовая структура, то при наличии трех основных представляемых тем или областей, можно планировать, что презентация будет содержать не менее семи слайдов: титульный слайд, вводный слайд, по одному слайду для каждой из трех основных тем или областей и итоговый слайд, слайд со словами благодарности.

Если в любой из основных тем или областей нужно представить большой объем материала, может понадобиться создать группу слайдов для этого материала, используя ту же базовую структуру.

Необходимо предварительно обдумать, сколько времени каждый из слайдов должен быть виден на экране в процессе показа презентации. Хорошей оценкой может служить от двух до пяти минут на слайд.

Принципы создания презентации:

1. Используйте эффектные материалы для оформления своего выступления. Создание ярких слайдов и картинок может быть простым и увлекательным занятием, однако не следует забывать, что PowerPoint не предназначается для автономного использования. Помните, что слайды играют роль вспомогательного средства во время устного выступления.

2. Не усложняйте презентацию. Вы наверняка видели презентации, созданные в PowerPoint и других программах, которые явно вызывают у докладчика большее воодушевление, чем сама тема обсуждения. Наиболее эффектные презентации PowerPoint просты. Такие презентации содержат понятные диаграммы и графику, подчеркивающую речь докладчика. Некоторые советуют ограничиться пятью словами в строке и пятью строками на каждом слайде. Не следует перегружать презентацию текстом и графикой.

3. Сведите количество цифр и статистики к минимуму.

Одним из привлекательных аспектов PowerPoint является возможность представления идей и высказываний докладчика в краткой форме. Сложно донести мысль через нагромождения цифр и статистики. Эффектная презентация PowerPoint не содержит большего количества цифр. Если необходимо подчеркнуть какие-то статистические данные в презентации, воспользуйтесь рисунком или фотографией.

4. Не повторяйте то, что написано на слайдах PowerPoint.

Одной из наиболее распространенных и вредных привычек среди пользователей PowerPoint является чтение текста на слайдах. Это не только избыточность. Показ презентации должен сопровождаться устной речью, дополняющей и описывающей (но не пересказывающей) отображаемую на экране информацию. Даже при использовании PowerPoint необходимо общение докладчика с аудиторией.

5. Делайте своевременные замечания. Еще одна распространенная проблема – совпадение по времени замечаний докладчика с отображением нового слайда PowerPoint. Это лишь рассеивает внимание аудитории. При правильном планировании презентации PowerPoint сначала должен отображаться новый слайд и аудитории дается какое-то время на то, чтобы прочитать и усвоить информацию, а затем следуют комментарии докладчика, уточняющие и дополняющие показанное на экране.

6. Делайте перерывы. Как уже было отмечено, PowerPoint лучше всего использовать в качестве визуального дополнения к устному выступлению. Опытные пользователи PowerPoint не стесняются время от времени показывать аудитории пустой экран. Это не только позволяет слушателям отдохнуть, но и помогает сфокусировать внимание во время устного общения, например в ходе группового обсуждения или при ответе на вопросы аудитории.

7. Используйте яркие цвета. Яркий контраст между текстом, графикой и фоном помогает донести до слушателей мысли и эмоции.

8. Импортируйте дополнительные рисунки и фотографии.

Не ограничивайтесь тем, что предлагает PowerPoint. Используйте внешние рисунки и фотографии, а также видео, чтобы украсить и разнообразить свою презентацию.

9. Предлагайте раздаточные материалы, если они есть, в конце, а не в середине презентации. Если слушателям не требуется просматривать раздаточные материалы во время выступления, лучше предоставить их в конце презентации.

10. Отредактируйте презентацию перед выступлением.

Никогда не забывайте об аудитории. Подготовив слайды PowerPoint в черновом варианте, отредактируйте их, представив, что вы – один из слушателей.

Рекомендации по оформлению презентаций в PowerPoint

1. Шрифт – минимальный размер текста – 24 пт.
2. Не должно быть черных надписей на сиреневом фоне (или других подобных сочетаний). Текст должен хорошо читаться.
3. Необходимо использовать максимальное пространство экрана (слайда), например, растянув рисунки.
4. По возможности используйте верхние ¾ площади экрана (слайда), т.к. с последних рядов нижняя часть экрана обычно не видна.
5. Первый слайд презентации должен содержать наименование проекта (работы), фамилию, имя, отчество исполнителя, номер учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность, ученую степень руководителя.
6. Каждый слайд должен содержать заголовок. В конце заголовков точка не ставится. Заголовок может располагаться с краю или сверху слайда.
7. В заголовках отражайте вывод из представленной на слайде информации.
8. Используйте слова, написанные заглавными буквами, только для коротких заголовков.
9. Не помещайте более 5-6 строк на слайде и 5-7 слов в строке.
10. Перед использованием скриншотов проверьте текст на наличие ошибок, чтобы на изображении не остались красные (зеленые) подчеркивания ошибок, следует использовать скриншоты пред просмотром.
11. При использовании скриншотов лишние элементы (панели инструментов, меню, пустой фон и т.д.) необходимо обрезать.
12. Не перегружайте слайды анимационными эффектами. Для смены слайдов используйте один и тот же анимационный эффект.
13. Необходимо проверять правильность написания терминов, понятий, имен, фамилий авторов и т.д.
14. Не используйте больше 2-3 цветов на слайде.

15. Контрастные цвета помогают привлечь внимание, подчеркнуть главное.

16. Один и тот же элемент на разных слайдах должен быть одного цвета

17. На заключительный слайд нужно вынести самое основное, главное, что было в презентации.

Проверка орфографии и просмотр презентации

После того как достигнут нужный внешний вид всех слайдов, для завершения презентации необходимы еще два шага.

Проверка орфографии в презентации

Несмотря на то, что в программе Office PowerPoint 2007 проверка орфографии включена автоматически, по окончании работы с презентацией рекомендуется еще раз проверить орфографию.

1. Нажмите сочетание клавиш CTRL+HOME, чтобы переместиться к началу презентации.

2. В группе Правописание вкладки Рецензирование выберите Орфография.

Если Office PowerPoint 2007 обнаруживает орфографические ошибки, появляется диалоговое окно и выделяется первое слово с ошибкой, обнаруженное средством проверки орфографии. Автор определяет, как нужно исправить найденную программой ошибку. После исправления неправильного слова программа находит следующее слово с ошибкой и т.д.

Просмотр презентации в виде показа слайдов

Для просмотра презентации на экране компьютера в том виде, в каком она будет представлена аудитории, выполните следующие действия:

1. В группе Начать показ слайдов вкладки Показ слайдов выполните одно из следующих действий:

- Для запуска презентации с первого слайда выберите С начала.

- Чтобы начать показ со слайда, в настоящий момент находящегося в области Слайд, выберите С текущего слайда.

Презентация открывается в режиме показа слайдов.

2. Щелкните мышью, чтобы перейти к следующему слайду.

Чтобы вернуться в обычный режим, в любой момент можно нажать клавишу ESC.

Добавление заметок докладчика

Слишком большое количество текста делает слайд запутанным и непонятным для аудитории. Однако, если убрать с экрана часть данных, сделав их невидимыми для аудитории, как можно их отследить?

Решением этой проблемы являются заметки докладчика, которые можно ввести в области Заметки для каждого слайда. Заметки докладчика помогают в процессе презентации избавить экран от избыточного содержания, одновременно позволяя отслеживать все данные, нужные во время презентации.

Можно также в любой момент легко вырезать излишне подробный текст из области Слайд, а затем вставить этот текст прямо в область Заметки, чтобы можно было пользоваться им для справки.

Заметки докладчика можно напечатать и заглядывать в них во время презентации. Либо, если презентация Office PowerPoint 2007 запускается с одного монитора (например, на трибуне), а аудитория видит ее на другом мониторе, то для вывода заметок во время презентации только на монитор докладчика можно использовать режим докладчика.

Подготовка раздаточных материалов

Презентацию можно распечатать в форме раздаточных материалов – с одним, двумя, тремя, четырьмя, шестью или девятью слайдами на странице, – которыми слушатели смогут воспользоваться для справки.

Печать раздаточных материалов:

1. Откройте презентацию, для которой требуется напечатать раздаточные материалы.

2. Нажмите кнопку Microsoft Office, щелкните стрелку рядом с пунктом Печать и выберите пункт Предварительный просмотр.

3. В группе Параметры страницы щелкните стрелку под пунктом Печатать следующее и выберите из списка нужный параметр для макета выдачи.

9. Примерные темы эссе и рефератов

1. Предмет, задачи и основные понятия науки о безопасности жизнедеятельности.
2. Общие принципы, методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности.
3. Правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
4. Основные компоненты и факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.
5. Влияние параметров микроклимата на жизнедеятельность человека.
6. Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности.
7. Литосферные опасности и методы защиты от них.
8. Гидросферные опасности и методы защиты от них.
9. Атмосферные опасности и методы зашиты от них.
10. Космические опасности и методы защиты от них.
11. Общая характеристика техногенных опасностей.
12. Опасности физических загрязнений окружающей среды.
13. Акустическое загрязнение окружающей среды и его действие на организм человека. Методы защиты.
14. Электромагнитное загрязнение окружающей среды и его действие на организм человека. Методы защиты.
15. Радиационное загрязнение окружающей среды и его действие на организм человека. Методы защиты.

16. Химическое загрязнение атмосферы. Методы очистки выбросов.
17. Химическое загрязнение гидросферы. Методы очистки сточных вод.
18. Биологические опасности и методы защиты от них.
19. Проблемы экологической чистоты пищевых продуктов.
20. Нитраты и пестициды как одни из загрязнителей окружающей среды.
21. Эргономика. Обеспечение совместимости человека и производственной среды.
22. Психологические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23. Методы стандартизации и нормирования, применяемые для обеспечения безопасности жизнедеятельности.
24. Особенности обеспечения безопасности жизнедеятельности в Саратовской области.
25. Особенности обеспечения безопасности при работе с компьютером.
26. Диоксины.
27. Промышленные и бытовые отходы.
28. Электробезопасность.
29. Социальные опасности и методы защиты от них.
30. Системы мониторинга состояния различных природных сред, процессов и явлений в Российской Федерации.

10. Требования к оформлению эссе и рефератов

Структура реферата

Перед изложением основной части текста реферата необходимо предварить ее несколькими вступительными предложениями, в которых обосновать выбор данной темы и коротко рассказать о том, почему именно данная тема заинтересовала автора.

Основная часть реферата должна строиться в соответствии с поставленными конкретными задачами. Для этой цели необходимо дать развернутый ответ на вопрос, который сформулирован в теме реферата и раскрыть содержание самого предмета исследования. Реферат должен иметь логически обоснованную структуру, которая определяется волей автора, исходя из осмысления темы, цели и задач, подобранных источников, литературы и логики самого исследования.

В целях убедительности и основательности необходимо ссылаться на источники и литературу по теме письменной работы. При написании рефератов следует избегать крайностей компиляции (переписывание из источников и литературы прямого текста) и излишней самостоятельности.

Студент обязан показать не только владение материалом, но и навыки его самостоятельного осмысления и анализа. Даже при косвенном цитировании источников или литературы, т.е. когда автор реферата приводит или пересказывает мысль какого-либо своими словами, необходимо делать ссылку на соответствующий источник. Прямыми цитатами из источников и

литературы не следует злоупотреблять, их необходимо приводить в случае особой важности точных выражений цитируемого текста.

Текст должен содержать постраничные сноски на цитируемые источники и литературу. Нумерация сносок в реферате — сплошная. В списке литературы обязательно указываются источники и литература на которые делались ссылки.

В процессе описания какого-либо явления, студенту также необходимо указывать свою точку зрения. Например, студент может из 10 определений, найденных им выбрать какое-то одно наиболее подходящее для данной работы. При этом нужно указать, почему именно оно выбрано.

В конце реферата студент должен подвести итог написанному материалу, т.е. сделать вывод и дать свою личную оценку по теме исследования (аргументированную на основе изложенного материала).

Список литературы

В конце работы должен содержаться **Список использованной литературы.** Он должен включать в себя следующие разделы:

I. Источники

II. Литература

В раздел **Источники** входят аутентичные тексты по выбранной проблематике. В разделе **Источники** книги следуют соблюдать алфавитный порядок.

Источники и литература оформляются общим списком со сплошной нумерацией. Сначала помещаются источники в алфавитном порядке авторов или названий работ (в случае, если фамилия автора на титульном листе отсутствует), далее не прерывая нумерации, список литературы аналогичным образом. Списки озаглавливаются соответственно: «Источники» и «Литература».

В списках источников и литературы приводится описание книг и статей полностью с указанием фамилий и инициалов авторов, названий и полных выходных данных: места издания, название издательства (если есть), год издания, общее количество страниц с учетом предисловий и примечаний, если у них есть своя нумерация. Работы одного и того же автора перечисляются в хронологической последовательности (по времени выхода в свет).

Требования к написанию эссе:

Эссе (от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба; от латинского "exagium" - взвешивание). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией или свободной трактовкой какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное мнение о чем-либо.

Эссе учащегося - это самостоятельная письменная работа на выбранную тему. Цель эссе состоит в проверке не только знаний, но и навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе не должно сводиться лишь к изложению определений и понятий. Оно должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

1. Эссе должно демонстрировать содержательно-теоретический уровень владения соответствующей темой.
2. Эссе должно отражать личное мнение автора по излагаемому вопросу (т.е. оценочные суждения — мнения, основанные на авторских убеждениях или взглядах).
3. Текст эссе должен быть сбалансирован. Если высказывается одна точка зрения, то желательно, чтобы в тексте присутствовала и была проанализирована и противоположная ей.
4. Содержание эссе должно быть продуманным, логически правильно выстроенным и структурированным (логически (*но не в виде отдельных пунктов!*) должно присутствовать введение в тему (1-3 предложения — суть и обоснование выбора данной темы), основную часть, заключение (1-3 предложения)). [*Заключение* подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части].
5. Ссылки в тексте эссе не обязательны, если же автор приводит чью-либо мысль, то необходимо указать источники информации, автора и т.д.
6. Объем текста должен составлять не более 1-2 страниц рукописного или печатного текста.
7. В эссе должно присутствовать творческое начало.

11. Методические рекомендации по написанию эссе и рефератов

Написание реферата

Слово «реферат» образовано от латинского слова referre (*докладывать, сообщать*) и имеет два значения:

1) доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги и т. п.

Другими словами, основная задача реферата состоит в работе с одним или несколькими источниками, поэтому в отличие от курсовой работы или статьи, реферат в большей степени зависит от источников, на основании которых он составлен. Это означает, что рефератом можно назвать такую работу, которая рассматривает определенную тему в свете существующих по

этой теме книг и статей. ***Однако реферат не является простым переписыванием или компиляцией из нескольких книг или источников***. Кроме грамотно подобранных и логически связанных цитат из соответствующей для темы исследования литературы, автору реферата необходимо продемонстрировать умение анализировать, классифицировать и если нужно критиковать тот материал из книг и источников, который он использует в своей работе.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой вы хотели бы работать. По согласованию с преподавателем вы можете предложить свою тему реферата, которая может не совпадать с названием из предлагаемого списка, но обязательно должна соответствовать тематике изучаемой дисциплины.

Этапы работы над рефератом

– Выбор темы

– Подбор и изучение литературы по теме (как правило, не менее 6-10 наименований)

– Составление библиографии

– Обработка и систематизация информации

– Разработка последовательности ответа на поставленный вопрос, т.е. тему реферата

– Написание реферата

Требования к тексту реферата

Читабельность. Это значит, что реферат должен хорошо читаться, то есть при его чтении реферата не должно возникать проблем с пониманием слов и выражений автора. В хорошем реферате легко следовать за мыслью автора, его доказательствами и выводами. Как добиться того, чтобы реферат был читабельным?

1. Необходимо усвоить следующую истину: как только мысль получила письменное выражение, то есть была записана в виде фразы, она становится самостоятельной и независимой от ее автора. Читающий реферат, будет, прежде всего, рассматривать то, что написано, а не то, что автор хотел написать. Это значит, что оправдания типа «на самом деле я имел в виду» при проверке реферата не принимаются. То, что автор имел в виду до того, как он выразил свою мысль на бумаге, уже не имеет значения, поскольку все читающие реферат понимать только то, что читают.

2. Необходимо помнить, что для передачи мысли требуется не только умение писать, но и умение выражать свою мысль. Как научиться верно и ясно выражать мысль словами? Самый лучший способ – чтение книг, написание рефератов и эссе, потому что приобретение умения писать требует постоянного упражнения и стремления к более высокому уровню. Для написания письменных работ недостаточно обладать знанием о предмете необходимо уметь письменно выражать свои мысли;

3. Для того чтобы реферат была читабельным, он не должен содержать псевдонаучные выражения, т.е. автор реферата должен хорошо владеть терминологией по соответствующей теме (дисциплине) исследования. Стоит автору употребить какое-нибудь слово неверно, и у читателя возникает сомнение в компетентности автора. Неизвестные слова лучше пояснять, научные термины употреблять к месту и в крайних случаях, др.-греческие (еврейские) слова лучше всего приводить тогда, когда они действительно как-то по-новому раскрывают значение текста.

4. Стиль реферата должен быть научно-публицистическим, то есть текст должен быть написан как научная статья, публикация. Необходимо помнить о разнице между проповедью как устной речью, и рефератом, как письменной речью.

Последовательность и логичность. Еще одной важной характеристикой хорошего реферата является его последовательность и логичность. При написании письменной работы необходимо обратить особое внимание на то, чтобы все аргументы были четко и ясно сформулированы, а все доказательства были логичны и располагались в определенной последовательности. Рассмотрим некоторые правила формулирования аргументов, а затем доказательств.

Правила для аргументов:

1. Аргументы должны быть подтверждающими основное утверждение реферата, то есть все аргументы в пользу того или иного утверждения должны быть четко сформулированы и направлены на доказательство конкретной истины. Они не должны быть слишком общими и «размытыми»;

2. Аргумент должен быть сформулирован в виде утвердительного предложения. Для авторитетности аргумент должен быть подтвержден соответствующей ссылкой на авторитетный источник — на Священное Писание, мнение святого отца (отцов) или авторитетного православного богослова (богословов);

3. При приведении аргументов важно помнить о приоритете качества над количеством - «лучше меньше, но лучше».

Правила для доказательств:

1. Доказательство должно постоянно проверяться на предмет точного следования теме. Ведь очень легко во время доказательства перейти на другие темы и, в конце концов, доказывать совсем не то, что изначально требовалось. Не случайно существует специальная фраза, которой традиционно заканчиваются доказательства: «Что и требовалось доказать»;

2. Доказать что-либо можно либо путем положительного утверждения своей позиции, либо демонстрацией несостоятельности противоположной точки зрения доказательством «от противного». Для этого необходимо прибегать к законам логики, которые преподаются в семинарии на соответствующей дисциплине.

Правила написания рефератов

Если тема сформулирована в виде вопроса, то проще всего построить изложение реферата в виде ответа на него. Несмотря на кажущуюся простоту такого подхода, необходимо помнить, что для раскрытия темы, важно исчерпывающе ответить на вопрос. Это не означает, что нужно написать такой реферат, после прочтения которого не останется никаких вопросов. Ведь это практически невозможно, особенно если вопрос спорный. Как же ответить на вопрос так, чтобы раскрыть тему? Рассмотрим несколько важных моментов:

1. Прежде всего, необходимо понять сам вопрос и что нужно сделать для того, чтобы ответить на него. Возьмем для примера тему, сформулированную так: «Учение Православной Церкви о Священном Предании». Чтобы написать реферат по такой теме, необходимо ответить на следующий вопрос: «В чем заключается учение Православной Церкви о Священном Предании?», то есть объяснить учение Церкви о Священном Предании.

2. После того как суть вопроса становится ясной, необходимо ответ разделить на части, чтобы глубже вникнуть в тему. В вышеуказанном примере, прежде чем говорить о Священном Предании необходимо рассмотреть такие вопросы как: «Что такое Священное Предание?», «Что православные христиане понимают под Божественным Откровением?», «Какие существуют формы передачи Божественного Откровения?», «Что говорится о Священном Предании в Священном Писании?», «Какие бывают неправильные мнения относительно учения Православной Церкви о Священном Предании?», «Что говорят о Священном Предании Соборы Церкви, святые отцы, православные богословы?»;

3. При разделении вопроса на части появляется более или менее четкая структура реферата. На данном этапе уже можно составить для себя черновой вариант плана, в котором будет отражена последовательность ответа на вопрос темы реферата;

4. Последним этапом будет само написание реферата. В данном случае автор должен не просто ответить на вопрос, но и подтвердить верность своего ответа, то есть при помощи аргументов доказать, что его ответ является правильным.

Написание эссе

Эссе – это очень короткое сочинение. Обычно оно от половины страницы до полутора. Это как фактически неразвернутое сочинение. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе (фр. “essai” – попытка, проба, очерк) – это жанр сочинения. Эссе подразумевает свободу творчества. Это самостоятельное размышление по поводу когда-то услышанного, прочитанного или пережитого. Эссе пишется в свободном стиле и композиции, на любую тему. Эссе может носить историко-биографический, литературно-критический, философский, богословский, научно-популярный, беллетристический характер. В

содержании эссе оцениваются в первую очередь личность автора – его мировоззрение, мысли и чувства. Эссе предлагается в качестве задания не только в школах. В некоторых вузах на гуманитарных факультетах с помощью эссе сдаются вступительные экзамены. Кроме того, написание эссе – требование многих международных образовательных программ.

Эссе — это размышление над какой-нибудь проблемой. Поэтому в эссе допускается полемика с другими авторами (их точкой зрения). Цитировать других авторов можно, но умеренно и к случаю. Эссе — это абсолютно самостоятельная работа, написанная собственным стилем и языком, поэтому, чем меньше цитат, тем лучше.

Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

При ***работе над текстом эссе***, на первом этапе, многие студенты придерживаются ошибочной стратегии:

1) Перенос потока сознания на бумагу;
2) Стилистическая обработка;
3) Оформление плана на основе полученного текста.

Получается перевернутая последовательность действий. Такой подход ведет к типовым ошибкам: авторское видение предложенной проблемы выражено в тексте нечетко или вовсе отсутствует.

Первым этапом подготовки эссе является формулировка ответа на вопрос или проблемы, заданные выбранной темой эссе. Эти ответы будут каркасными элементами выступления, на них пишутся тезисы, они являются пунктами плана. Их чёткая формулировка является необходимым условием создания качественного текста.

Обратная сторона: для понимания текста необходимо нахождение в нем смыслов. «Недостаточность» мыслей является ключевой проблемой: мыслительный навык складывается из собственных исследовательских усилий, усвоения чужих мыслей (усвоенная чужая мысль становится своей) и из выявления проблематики путём постановки вопросов. Поэтому написанию эссе по заданной проблеме должно предшествовать предварительное изучение сути вопроса.

При низкой смысловой нагрузке текст наполняется вводными предложениями, пояснениями, повторами, что приводит к размытости, нечеткости текста. Недопустимо наполнять текст эссе эмоциональным содержанием.

12. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

2 семестр

Вопросы к зачету

1. Основные документы законодательно-правового характера, регулирующие

вопросы безопасности жизнедеятельности. Основные положения Федерального закона РФ "О безопасности".
2. Принципы, методы, средства обеспечения безопасности.
3. Классификация негативных факторов, их источники. Принципы нормирования негативных факторов.
4. Психология и риск. Психология деятельности.
5. Идентификация опасностей. Методы анализа в науке БЖД.
6. Риск как критерий реализации опасности. Основные методические подходы к определению риска. Концепция приемлемого риска.
7. Гомеостаз. Адаптация. Естественные системы защиты человека. Иммунитет.
8. Классификация основных форм деятельности человека.
9. Влияние на жизнедеятельность некоторых микроклиматических параметров (температура, влажность воздуха и атмосферное давление).
10. Освещение производственных и непроизводственных помещений.
11. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных и непроизводственных помещений. Расчет и обеспечение оптимальных гигиенических показателей производственной среды.
12. Основные нормативы качества окружающей среды. ПДВ, ПДС, ПДК, ПДУ.
13. Система мониторинга состояния окружающей среды в России. Экологическая экспертиза.
14. Эргономика. Виды совместимости производственной среды и человека.
15. Литосферные опасности (землетрясения, извержения вулканов, оползневые и другие процессы) и защита от них.
16. Гидросферные опасности (наводнения, цунами и др.) и защита от них.
17. Атмосферные опасности (молния, ураган, град, гололед и др.) и защита от них.
18. Химическое загрязнение биосферы, виды и источники. Действие вредных веществ на организм человека.
19. Биологические опасности. Наиболее опасные инфекционные заболевания и их профилактика.
20. Обеспечение экологической чистоты продуктов питания.
21. Влияние акустического загрязнения на жизнедеятельность. Измерение и нормирование уровня шума. Принципы, методы и средства защиты от шума.
22. Электромагнитные поля, их источники и влияние на организм человека. Организационные и технические меры защиты от ЭМП.
23. Особенности биологического воздействия ионизирующего излучения на организм человека.
24. Нормы радиационной безопасности. Организационные и технические меры защиты от радиации.
25. Воздействие электрического тока на человека, обеспечение электробезопасности.
26. Загрязнение атмосферы, его виды и источники. Взаимодействие и

трансформация загрязнений в окружающей среде. Меры по снижению уровня загрязнения атмосферы.
27. Загрязнение водных объектов. Виды загрязнения, источники. Нормативы качества вод.
28. Экобиозащитная техника. Методы и оборудование для очистки выбросов и сточных вод.
29. Загрязнение почв. Тяжелые металлы. Пестициды и агрохимикаты.
30. Антропогенное загрязнение космоса.
31. Рост численности населения Земли как фактор глобального риска. Человек и ресурсы биосферы.
32. Промышленные и бытовые отходы, их виды и способы утилизации.
33. Социальные опасности.
34. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в Саратовской области.
35. Системы восприятия и компенсации организмом человека изменений факторов и параметров окружающей среды.

13. Методические рекомендации для подготовки к зачету

Подготовка к зачету – отдельная форма самостоятельной работы студента. Для повышения ее эффективности рекомендуется соблюдение следующих рекомендаций:

1. Недостаточно прочитать конспект лекций и учебника, даже многократное прочтение текста не приведет к лучшему усвоению материала. Необходимо работать с текстом, составлять планы ответа на экзаменационные вопросы.
2. Для подготовки к зачету важно грамотно распределить время, отводимое для подготовки.
3. Чтобы встроить подготовку к зачету в распорядок дня, организовать равномерное изучение материала и обеспечить определенный резерв времени, необходимо составить план подготовки.
4. При подготовке к сдаче зачета лучше выучить все темы равномерно, чем очень хорошо, но только определенные. Это обеспечит лучшее понимание предмета.

Подготовка к зачету

Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания.

В эти 3-4 дня отведенные на подготовку нужно систематизировать уже имеющиеся знания. Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций.

Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить, обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзамену у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать **листы опорных сигналов**. Использование ЛОС позволяет сократить время обучения, сформировать у студентов не разрозненные понятия, а систему знаний.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Правила подготовки к экзаменам:

• Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах).

• Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

• Полезно подготовить «шпаргалки», но пользоваться ими следует не на экзамене, а при подготовке к нему. Главный смысл «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету.

• При ответе на экзамене сначала студент должен продемонстрировать уровень своих знаний по предмету, и лишь после этого он вправе высказать иные точки зрения, если он сможет их обосновать и обстоятельно аргументировать представленные позиции.

14. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная (обязательная) учебная и учебно-методическая литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник: [16+] / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. – 2-е изд. – М.: Дашков и К°, 2019. – 453 с. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
2. Семехин, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.Г. Семехин, В.И. Бондин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 410 с.

Дополнительная учебная и учебно-методическая литература:

1. Айзман Р.И., Ширшова В.М., Шуленина Н.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / А.А. Солдатов, Н.П. Кириллов, М.Ю. Мартынова и др.; Российский государственный социальный университет. – М.: Российский государственный социальный университет, 2019. – 556 с. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
3. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко; под ред. Э.А. Арустамова. – 21-е изд., перераб. и доп. – М.: Дашков и К°, 2018. – 446 с. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
4. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2012. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
5. Давыдов В. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. М.: Советский спорт, 2007. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
6. Каледина Н.О., Кирин Б.Ф., Слепцов В.И. Защита в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие для вузов. М.: Издательство Московского государственного горного университета, 2004. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
7. Каледина Н.О., Кирин Б.Ф., Ушаков К.З., Сребный М.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для вузов. М.: Издательство Московского государственного горного университета, 2005. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
8. Кобяков Ю.П. Физическая культура: основы здорового образа жизни. – 2-е изд. – Ростов н/Д, Феникс, 2014.
9. Муравченко В.Б., Ковалев С.А., Коннова С.С., Ишумбаева Д.Р. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие. Омск: Издательство Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, 2010. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
10. Никифоров Л.Л., Персиянов В.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие. М.: Дашков и К, 2013. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]
11. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. М.: Финансы и статистика, 2014. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн»]

15. Рекомендации по работе с Интернет-ресурсами

Нынешний век компьютерного прогресса и информационных технологий развитие многих наук связано с активным использованием электронно-технических достижений современности и, прежде всего Интернета. Использование ресурсов сети Интернет значительно расширяет возможности студентов в поиске и подбору необходимой учебной и учебно-методической информации. Однако использование такой информации предполагает наличие определенных знаний по предмету изучения, которые позволят определить качество представленных данных и их достоверность. Поэтому, несмотря на полезность и удобство использования такого

источника знаний как Интернет, главным подспорьем в обучении по-прежнему являются лекции и учебники.

Кроме того, стоит еще сказать и о необходимости воспитании информационной культуры, то есть навыков обращения с информацией, ее отбора и фильтрации. Элементарное «скачивание» непроверенной информации из Интернета приводит к использованию неверной информации, зачастую содержащей ошибки фактологического и исторического характера. Это связано с тем, что:

- организации, заносящие информацию в Интернет, зачастую не обладают должной компетентностью для отбора строго научной информации по той или иной тематике;
- при публикации в электронном виде научных трудов, как правило, встречается множество опечаток, неверных библиографических ссылок (или полное их отсутствие), фактических ошибок, элементарная научная небрежность, многократный пересказ одних и тех же текстов. Это может привести к существенному изменению первоначального смысла оригинального источника;
- некоторые переводы иностранной литературы на русский язык осуществляются с помощью электронных переводчиков, без дальнейшего редактирования текста. Подобная практика приводит к значительному искажению оригинала;
- значительный массив информации, помещенный в Интернете, является откровенным плагиатом. Его использование в вашей работе без ссылки на первоисточник запрещено, к тому же это знак слабой осведомленности в исследуемом вопросе;
- многие Интернет-сайты недолговечны, поэтому повторное обращение к ним затруднено и, следовательно, теряет смысл ссылка на источник получения информации в Интернете (кроме того, в силу их недолговечности, снимается вопрос об ответственности организации за неверно предоставленную информацию).

Чтобы избежать ошибок при использовании подобного рода информации, целесообразно выполнять ряд требований.

1. Существуют статьи, посвященные анализу сайтов по разнообразным тематикам, с научным анализом содержащейся в них информации. Их изучение поможет избегнуть множества ошибок и недоразумений при работе с электронной информацией.
2. При обращении к электронному источнику информации, в первую очередь, следует обратить свое внимание на разработчика той или иной версии. В Интернет-сайте или на диске имеется страничка, на которой указаны выходные данные организации-разработчика, авторский коллектив, время создания сайта (программы) и др. При отсутствии этих данных продолжать работу с данным источником не стоит.

3. Приоритет в выборе информации, размещенной на разных сайтах, отдавать богословским порталам и научным организациям, которые подготовили подборку материала. При подборе учебного и научного материала всегда следует пользоваться только проверенными сайтами.
4. Нецелесообразно использовать сайты рефератов, так как размещенная на них информация имеет крайне низкую степень качества, зачастую это плагиат, при этом установить авторство практически невозможно.
5. При работе с электронными источниками информации, необходимо тщательно вычитать текст, а при цитировании желательно свериться с его типографским аналогом.

Студентам Саратовской православной духовной семинарии обеспечен *бесплатный* доступ к Электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека online», созданной в целях легального хранения, распространения и защиты цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. В ней представлены лекции, монографии, учебники и учебные пособия, сборники статей, учебные модули, комментарии специалистов, первоисточники, методический материал — широкий спектр учебной и научной литературы систематизирован по различным областям знаний, в том числе и по православной теологии. Также представлены букинистические и раритетные издания, в том числе и из коллекции Российской государственной библиотеки.

16. Обзор Интернет-источников и Интернет-публикаций по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

1. Основы безопасности жизнедеятельности
http://0bj.ru/
2. Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
http://www.ampe.ru/web/guest/russian
3. Институт психологических проблем безопасности
http://anty-crim.boxmail.biz
4. Искусство выживания
http://www.goodlife.narod.ru
5. Все о пожарной безопасности
http://www.0-1.ru
6. Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций
http://www.hsea.ru
7. Первая медицинская помощь
http://www.meduhod.ru
8. Россия без наркотиков
http://www.rwd.ru

9. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
http://www.rospotrebnadzor.ru
10. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
http://www.gosnadzor.ru
11. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
http://www.fcgsen.ru
12. Охрана труда и техника безопасности
http://www.znakcomplect.ru

Подписи:

Начальник учебно-методического отдела		канд. филос. н. Д.М. Соколова
Заведующий кафедрой церковно-практических дисциплин	игум. Варфоломей	канд. богословия игум. Варфоломей (Денисов)
Автор	прот. Сергий	прот. Сергий Ксенофонтов

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Саратовская православная духовная семинария
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

Кафедра церковно-практических дисциплин

ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ НАУКИ О БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Реферат по дисциплине: «Безопасность жизнедеятельности»

Студента 4 курса
направления подготовки
48.03.01 Теология
И.И. Иванова

Проверил:
прот. Сергий
Ксенофонтов

Саратов,
2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Саратовская православная духовная семинария
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

Кафедра церковно-практических дисциплин

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Эссе по дисциплине: «Безопасность жизнедеятельности»

Студента 4 курса
направления подготовки
48.03.01 Теология
И.И. Иванова

Проверил:
прот. Сергий
Ксенофонтов

Саратов,
2020