

В.А. Адольф, А.Н. Савчук, Ю.Е. Ситников

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

В.А. Адольф, А.Н. Савчук, Ю.Е. Ситников

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Учебное пособие

КРАСНОЯРСК
2023

ББК 68.9
А 317

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Красноярского государственного педагогического университета
им. В.П. Астафьева

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор

М.Д. Кудрявцев

Кандидат педагогических наук, доцент

Д.А. Черменев

Адольф В.А., Савчук А.Н., Ситников Ю.Е.

А 317 Обеспечение безопасности обучающихся образовательных организаций: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. – 184 с.

ISBN 978-5-00102-670-9

Предназначено для подготовки будущих бакалавров-педагогов, педагогических работников системы образования, выпускников общеобразовательных и специальных учебных заведений, обучающихся очных и заочных форм обучения гуманитарных вузов, готовящихся к работе в школах и организациях. Направлено на подготовку кадрового аппарата образовательных организаций в области обеспечения безопасности обучающихся.

ББК 68.9

ISBN 978-5-00102-670-9

© Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023
© Адольф В.А., Савчук А.Н., Ситников Ю.Е., 2023

Оглавление

Введение	5
----------------	---

Глава 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Здоровый образ жизни	9
1.2. Компоненты, составляющие понятие здорового образа жизни	13
1.3. Формирование основ здорового образа жизни	27

Глава 2. ТЕРРОРИЗМ, ЭКСТРЕМИЗМ – УГРОЗА БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЮ

2.1. Терроризм и экстремизм как угроза национальной безопасности	30
2.2. Экстремизм как явление. Сущность и этимология данного термина. Виды экстремизма	39
2.3. Терроризм как угроза национальной безопасности	48
2.4. Профилактика экстремизма и терроризма	52
2.5. Безопасность при террористических актах	55
2.6. Угрозы современного общества (расизм, шовинизм)	68
2.7. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность образовательных организаций в сфере безопасности жизнедеятельности человека	77

Глава 3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

3.1. Безопасность образовательной организации	83
3.2. Информационная безопасность личности	89
3.3. Правила соблюдения основ безопасности жизнедеятельности	94
3.4. Обеспечение комплексной безопасности учреждений образования	103

Глава 4. МЕТОДЫ И ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ

4.1. Условия возникновения стрессовых состояний в образовательной среде	118
4.2. Стресс в повседневной жизни человека	125
4.3. 17 профилактических способов защиты от стресса	129
4.4. Диагностика и профилактика стресса у педагогов	138

Глава 5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТРО- И ПОЖАРОБЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

5.1. Причины электро-травматизма в образовательных организациях	144
5.2. Средства защиты от поражения электротоком	147
5.3. Противопожарная безопасность в образовательных организациях	154
5.4. Методические рекомендации по соблюдению правил пожарной безопасности в образовательных учреждениях. Общие рекомендации	158
5.5. Эвакуация и правила поведения при пожаре в здании образовательной организации	165
Заключение	176
Библиографический список	178

Введение

В современном мире растет потребность в обеспечении безопасности молодого поколения в образовательных организациях и за их пределами. Для решения возникшей потребности со стороны правоохранительных органов, различных служб и ведомств проводятся всевозможные мероприятия. Однако, как показывает практика, перечень указанных действий не повышает качество безопасности детей, педагогов, обслуживающего персонала в учебных заведениях, если сами обучающиеся, учителя и сотрудники охраны не готовы к рациональным действиям в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций. В этой связи в образовательном пространстве учебных заведений возникает вопрос о формировании в данной среде системы компетенций, определяющих область соответствующих знаний в сфере обеспечения безопасной жизнедеятельности ее участников. Подобная проблема возникла не случайно. Многочисленные репортажи средств массовой информации периодически информируют о трагических событиях с участием детей.

По информационным данным газеты «Московский Комсомолец», на территории Российской Федерации за последнее время произошли трагические события на территории образовательных организаций с участием обучающихся:

– 3 февраля 2014 г. десятиклассник Сергей Гордеев расстрелял в московской школе № 263 учителя географии и полицейского, тяжелое ранение получил один сотрудник полиции;

– 17 октября 2018 г. 18-летний студент Владислав Росляков в Керченском политехническом колледже убил 20 человек, еще 67 были ранены;

– 11 мая 2021 г. 19-летний Ильназ Галявиев, обучающийся в казанской гимназии № 175, расстрелял 9 человек, 21 получил ранение;

– 20 сентября 2021 г. 18-летний студент Тимур Бекмансуров в Пермском университете убил 6 человек и 47 ранил;

– 26 сентября 2022 г. 34-летний Артем Казанцев в средней школе № 88 г. Ижевска (Удмуртия) расстрелял 18 человек, 25 человек (среди которых 23 – дети) получили ранения различной тяжести.

Некоторые средства массовой информации высказали предположение, что Росляков и ему подобные могли подражать действиям убийц, атаковавших в апреле 1999 г. школу «Колумбайн» в штате Колорадо (США).

Учитывая данный факт, можно предположить, что нормативно-правовая база в области обеспечения безопасности, мероприятия со стороны правоохранительных органов и иных организаций не дают полной гарантии безопасности человеку, если он и общество в целом не заинтересованы в ее обеспечении. В данном случае речь идет о подготовке молодого поколения к обеспечению собственной и общественной безопасности с опорой на культуру безопасного поведения, здорового образа и стиля жизни. Это ряд вопросов нашей повседневной деятельности, которые необходимо решать незамедлительно как неотъемлемую часть безопасности нашей страны и общества в целом. Образовательная среда учебных заведений в данном случае является первой ступенью учащейся молодежи для приобщения к безопасной сфере жизнедеятельности. С учетом вышеизложенного вполне резонно возникает необходимость вести разговор о формировании соответствующей готовности у молодого поколения в стенах учебных заведений – детей в школах, а педагогов в стенах высших учебных заведений – с учетом перспективы их личностного роста и развития.

В данном контексте обращение к проблеме формирования готовности педагога в вузе к обеспечению безопасности обучающихся образовательных организаций как необходимой составляющей в системе общей подготовленности специалистов к предстоящей профессиональной деятельности является важнейшим базовым фактором становления личности будущих бакалавров и приобретает особую значимость в педагогической практике. Авторы пособия связывают данную подго-

товку с возможностью формирования рассматриваемой готовности будущих педагогов как многогранное явление, повышающее качество образования, обусловленное внесением определенных изменений в характер организации и содержание педагогического процесса.

Рассматриваемый процесс подготовки обучающихся может быть представлен как процесс формирования личности обучающихся через реализацию последовательных этапов организационно-педагогических условий (информационно-операционный, информационно-действенный), при этом механизм его реализации имеет вполне обоснованную, стандартную форму организации образовательного процесса: ознакомление, закрепление, практическая реализация, рефлексия. Вопрос в данном контексте определяется содержанием представленного материала, а также формами осуществления контроля, закрепленных знаний, умений и компетенций.

Российская Федерация – это единый географический, политический, экономический, культурный, языковой организм, способный консолидировать все органы государственной власти, общественные объединения и организации, включая систему образования на всех ее уровнях, с целью противостоять внешним и внутренним опасностям со стороны криминальных террористических организаций и прочих деструктивно настроенных элементов общества. В настоящее время со стороны европейских государств и членов альянса НАТО по отношению к Российской Федерации введены тотальные экономические санкции, угрозы военного и внутривнутриполитического характера, что отрицательно сказывается на социальном положении общества. Они опасны не только для политической и экономической системы Российской Федерации, но и для ее территориальной целостности и суверенитета. Данные опасения отражены в Концепции национальной безопасности и Военной доктрине Российской Федерации, что обеспечит в случае возникновения чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации минимальные потери.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – это богатство, которое дается один раз в жизни, и сохранить его до глубокой старости удается далеко не всем. На его отсутствие указывает нам лишь тот факт, что в минуты слабости мы чувствуем свое недомогание.

Сегодня вести разговор о здоровом образе жизни – модно и своевременно, учитывая, что обществу необходимы здоровые и успешные люди. Сохранение здоровья возможно лишь при правильном соблюдении основных базовых принципов здорового образа жизни. Учитывая, что физическое и духовное состояние человека напрямую зависит от ряда основополагающих факторов, качество жизни напрямую будет зависеть от того, насколько она будет красочной и наполненной. В данном аспекте присутствует ряд основополагающих факторов, соблюдение которых обеспечит человеку сохранение плодотворного долголетия.

Динамика современной жизни человека определяет его повседневные принципы и правила поведения. Присутствие стрессогенных факторов при наличии неблагоприятной экологической обстановки практически в каждом регионе нашей страны заставляет человека искать наиболее оптимальные формы условий существования. Прежде всего – это возрастные изменения здоровья населения, вызванные обострениями хронических заболеваний, в первую очередь – органов сердечно-сосудистой системы, нервных заболеваний и заболеваний органов пищеварения. Стремительный образ жизни нарушает естественный и повседневный образ жизни человека, снижает его физическую активность, нарушает общий психоэмоциональный фон. Данные факторы негативно сказываются на полноценной и здоровой жизнедеятельности

каждого человека, на здоровье, вызывают преждевременное старение организма.

1.1. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это установленный порядок последовательных, взаимосвязанных элементов жизнедеятельности человека, обеспечивающий его рациональную организацию, направленную на профилактику заболеваний и укрепление собственного здоровья. Подобные мероприятия позволяют сохранить физическое и психическое полноценное состояние человека достаточно длительный период, вплоть до глубокой старости. Основными компонентами, обеспечивающими сохранение здоровья, являются: питание, двигательная активность, соблюдение режима труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, повседневное закаливание организма, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения в обществе.

К сожалению, многие легкомысленно относятся к простейшим нормам и принципам здорового образа жизни, имеющим вполне обоснованный и научный характер. Одни отдают предпочтение экологически чистым продуктам питания, не уделяя должного внимания их калорийности и содержанию, в результате подобная практика приводит к развитию ожирения и атеросклерозу сосудов. Другие становятся жертвами гиподинамии, обусловленной снижением физической активности и нарушением естественного образа жизни. Третьи не уделяют должного внимания сну и отдыху, забывая, что неполноценный отдых неминуемо приводит к чувству беспокойства, нервозности, бессоннице и, как следствие, многочисленным заболеваниям внутренних органов.

В соответствии с имеющимися на текущий период данными существуют три вида состояния здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное стабильным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье – зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Соблюдение правил здорового образа жизни способствует решению основных целей и задач, стоящих перед человеком, помогает ему успешно реализовать намеченные планы, справляться с возникающими трудностями, а также, если возникнет такая необходимость, преодолеть перегрузки психофизического характера. Здоровье – это качественная характеристика каждого человека. Она определяется прежде всего своим отношением к данному явлению посредством целенаправленного, планомерного и мотивированного подхода.

Влияние различных факторов на здоровье человека

Состояние здоровья человека определяется совокупностью многих факторов. Определяющим тем не менее является фактор наследственности. Научно доказано, что в период протекания беременности, по определению врачей, закладываются основы здоровья ребенка, оно фактически

формируется еще в утробе матери, поэтому будущей маме важно заботиться о своем малыше.

Следующим фактором, определяющим субъективное состояние здоровья человека, является его внешняя составляющая – это прежде всего влияние факторов окружающей нас обстановки и социальной среды. Плохая экология, особенно в городах-миллионниках с большой транспортной инфраструктурой, способствует возникновению аллергических, онкологических и других заболеваний.

К внешним факторам негативного социального характера можно отнести и вредные привычки: курение, алкоголь и наркотики. Курильщики страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а люди, страдающие алкоголизмом, губят свою печень.

Фактором, существенно препятствующим разрушению здоровья человека, является медицинское обеспечение. Поэтому профилактическое обследование, периодическое посещение участкового врача, а также своевременное обращение за медицинской помощью – важное условие сохранения и укрепления здоровья в любом возрасте.

Соблюдение норм, правил и принципов здорового образа жизни в последнее время является модным трендом у людей разного возраста. Активная забота о физическом и ментальном здоровье способствует его сохранению и укреплению, а также предотвращает развитие заболеваний различного характера. В данном случае соблюдение основ здорового образа жизни является решающим для каждого человека, обеспечивая гарантии хорошего самочувствия и долголетия.

Здоровый образ жизни включает в себя понятия различного плана, прежде всего, физического и психического, мероприятия профилактического характера, активный образ жизни, наличие позитивных эмоций, соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание и полноценный сон.

Смысл данной парадигмы

На протяжении последних десятилетий пропаганда здорового образа жизни активно набирает обороты, она продвигается государственными и общественными организациями. В средствах массовой информации приводятся многочисленные доказательства преимуществ основ соблюдения базовых правил сохранения здоровья. Соблюдение норм и правил здорового образа жизни дает людям возможность снизить порог преждевременной смерти от рака, сердечно-сосудистых заболеваний и иных болезней, в отличие от людей, имеющих вредные привычки.

Основными компонентами, составляющими базовые принципы основ здорового образа жизни для молодого человека, являются: соблюдение правил распорядка дня, полноценный сон, сбалансированное и своевременное питание; физическая активность и отсутствие вредных привычек.

Жизнь молодого человека должна быть размеренной, т. е. носить плавный, ритмичный и неторопливый характер, с обязательным соблюдением режима труда и отдыха.

Наличие отдыха в распорядке дня является обязательным условием любой деятельности, будь то учебная, трудовая или творческая. Невозможно постоянно находиться в стрессовом (рабочем) состоянии, человек должен уметь и иметь возможность расслабиться, сменить обстановку, найти время для общения с друзьями, послушать музыку, посмотреть хороший фильм, прогуляться по лесу, заняться любимым делом, физической культурой и спортом.

По мнению ученых, существует семь основных правил соблюдения норм здорового образа жизни: наличие постоянной физической активности, отсутствие вредных привычек, своевременное сбалансированное и правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, здоровый и полноценный сон, профилактика простудных и иных заболеваний

путем прохождения медицинских осмотров, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Соблюдение этих правил позволит сохранить здоровье на долгие годы, обеспечит хорошее самочувствие, настроение, придаст жизненных сил на протяжении многих лет. Соблюдение основных правил здорового образа жизни может привести к расширению круга жизненных интересов, что, в свою очередь, расширит сферу общения и взаимопонимания с окружающими, в том числе улучшит положительную атмосферу в семье.

Принципы ЗОЖ

Рассматривая перечень базовых принципов здорового образа жизни, следует уделить внимание интеллектуальной и умственной составляющей: чтение книг, изучение иностранных языков, разгадывание кроссвордов. Грамотно составленный распорядок дня должен включать в себя гармоничное сочетание режима труда и отдыха, уделяя должное внимание правильному питанию, здоровому сну, полноценному проявлению физической активности в виде семейных поездок за город, прогулки по лесу, а в зимнее время – катанию на лыжах и коньках. Жизнь должна быть активной, нести хорошее настроение и позитивные эмоции.

1.2. Компоненты, составляющие понятие «здоровый образ жизни»

Здоровье человека определяется прежде всего его физическим и эмоциональным состоянием. Здоровый образ жизни условно можно разделить на несколько составляющих.

1. Вредные привычки. Пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам наносит непоправимый вред здоровью человека. Физическая и психологическая зависимость от данных привычек отрицательно сказывается на творческой,

трудовой и учебной деятельности, уводят человека от повседневной реальности, выполнения обязанностей по дому, работе.

Избавиться от вредных привычек сложно, но возможно. Главный источник – это мотив и потребность личности наполнить свою жизнь здоровьем, оптимизмом и счастливыми моментами.

2. Правильное питание. На протяжении многих тысячелетий врачи Древнего Китая доказывали, что питание определяет внутреннее состояние человека, его здоровье, жизненный потенциал, продолжительность его трудовой деятельности. Чтобы противостоять многим заболеваниям, восстанавливать здоровье и повышать его активность, необходимо соблюдать основные правила здорового питания. Рацион должен быть сбалансированным, с присутствием необходимого количества белков, жиров и углеводов. Прием пищи должен осуществляться от 3–5 раз в течение дня, по возможности в определенное время, при этом соблюдение питьевого режима обязательно – не менее двух литров воды в сутки. Также нужно уменьшить потребление сахара, кондитерских изделий, соли, отказаться от фастфуда, полуфабрикатов, сладких газированных напитков и пакетированных соков. В питание должны входить молочные продукты, мясо, фрукты, овощи и крупы, предпочтение желательно отдавать продуктам натурального происхождения. В летне-осенний период в рацион обязательно включаются овощи и фрукты. Для нормального пищеварения важно включать в рацион клетчатку. Весной, когда организм нуждается в витаминах и минералах, можно использовать различные аптечные поливитаминные препараты.

Правильное питание является еще одной важной частью здорового образа жизни. Оно предполагает употребление здоровой пищи (продукты, не подвергавшиеся обработке, орехи, цельнозерновые продукты, ненасыщенные жиры

и жирные кислоты омега-3, нежирные молочные продукты), а также ограничение количества жиров. Базовая часть потребляемых продуктов должна состоять из фруктов и овощей, так как они содержат много витаминов и минералов. Употребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск возникновения многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и сахарного диабета.

Рациональное питание. Когда речь заходит о питании, всегда приходит на ум фраза «дело вкуса», напоминая, что каждый человек имеет свои предпочтения. Однако при всем многообразии различных блюд следует помнить о двух основополагающих законах, нарушение которых недопустимо для здоровья.

Первый закон – это соблюдение равновесия между получаемой и потребляемой энергией. Когда организм получает больше энергии, чем потребляет, то есть, когда мы едим больше, чем необходимо для нормального развития, хорошего самочувствия и работы, мы набираем лишний вес.

Второй закон – «соотношение химического состава пищи и физиологической потребности организма в необходимых питательных веществах». В рационе необходимо разнообразие продуктов, удовлетворяющих потребность человека в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах и клетчатке. Многие из данных компонентов не имеют аналогов, так как не образуются в организме, а поступают в организм с пищей. Отсутствие или недостаток хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к болезням и даже летальному исходу. Витамины группы В мы получаем, употребляя цельнозерновой хлеб, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочные продукты, рыбий жир, печень.

Доказано, что здоровый человек средних лет с нормальной массой тела потребляет 7 килокалорий в час на каждый

килограмм массы тела. С целью сохранения оптимального веса тела необходимо руководствоваться рядом правил.

Первое правило: при любой системе питания прием пищи происходит тогда, когда вы голодны.

Второе правило: отказ от еды непосредственно перед сном, а также до и после тяжелого физического или умственного труда.

Определите время для приема пищи. Очень важно данную процедуру осуществлять в спокойной и дружественной обстановке. Концепция о том, что хорошему пищеварению способствует хорошая физическая нагрузка в виде всевозможных упражнений после еды, является недопустимой ошибкой.

Рацион должен состоять из разнообразных продуктов, являющихся источником необходимых витаминов и минералов. Это главное условие для соблюдения баланса востребованных веществ для организма и незаменимое правило при приеме пищи, обеспечивающее не только достаточный уровень переваривания и усвоения питательных веществ, но и их транспортировку к тканям и органам, их полное усвоение на клеточном уровне. Правильный и сбалансированный рацион питания обеспечит здоровое формирование всех органов и систем молодого организма, что, в свою очередь, будет способствовать высокой работоспособности человека, увеличению продолжительности жизни при сохранении достаточно хорошего здоровья.

Рациональное питание – это сбалансированная по энергетике диета, учитывающая калорийность и состав в зависимости от пола, возраста и вида деятельности. Белки используются как источник энергии (окисление 1 г белка в организме дает 4 ккал энергии), как строительный материал для регенерации (восстановления) клеток, образования ферментов и гормонов. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и расхода энергии и составляет

в среднем 70–100 г в сутки, в том числе 50 г белков животного происхождения (при расходе энергии 12 000 кДж). Белки должны составлять около 10–15 % суточного рациона. Жиры (липиды) относятся к основным источникам энергии для человека (окисление 1 г жира позволяет получить 9 ккал). Потребность организма в жирах в сутки в среднем составляет 80–100 г, из них растительные жиры составляют 20–25 г. Жиры должны составлять около 35 % суточного рациона. Одним из важнейших источников энергии являются углеводы (окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал). Потребность организма в углеводах в сутки колеблется в пределах 400–500 г. Углеводы должны составлять около 55–60 % суточного рациона. Когда в организме наблюдается избыток углеводов, они превращаются в жиры, т. е. чрезмерное количество углеводов способствует ожирению.

Для полноценной жизнедеятельности человека необходимы биологически активные органические соединения в виде витаминов. Различают водорастворимые (В1, В2, никотиновая кислота – РР, В5, В6, фолиевая кислота – В9, биотин, цианокобаламин – В12, аскорбиновая кислота – С) и жирорастворимые витамины (А, D, Е, К). Недостаток минеральных веществ приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме). Присутствие минеральных веществ в организме является связующим материалом и для синтеза ферментов. Существуют следующие макроэлементы (Mg, Na, K, Ca, P, Fe) и микроэлементы (Si, Mo, Si, Zn, Ni, J, Ft, Mn, Co, Cr).

Принципы рационального питания: сбалансированность и разнообразие питания; есть медленно; не переедать; соблюдать при необходимости диету; предпочитать вареную пищу; знать химический состав и калорийность потребляемых продуктов.

3. Употребление воды. Человеческий организм состоит на 60–80 % из воды, при этом свойство жидкости направлено прежде всего на улучшение самочувствия человека путем подпитки и увлажнения его систем жизнеобеспечения. Жидкость позволяет выводить всевозможные продукты распада и токсины из организма, улучшает работу мозга, питает мышцы, контролирует набор веса, а также сохраняет температурный баланс тела в соответствии с окружающей средой. Рекомендуемое потребление жидкости в сутки составляет в среднем от 1,5 до 2 литров в день.

4. Физическая активность. Активные занятия физической культурой являются незаменимым средством борьбы с любым недугом. Начинать занятия возможно в любом возрасте и с любого дня недели: бег, танцы, ходьба, аэробика, плавание, йога и т. п. Исследования в области спортивной медицины доказывают, что для поддержания оптимального состояния здоровья активно заниматься физическими упражнениями необходимо не менее 2,5 часов в неделю.

Здоровый образ жизни немислим без физической активности, занятий физической культурой и спортом. Соблюдая все постулаты ЗОЖ, без соответствующей нагрузки и физических упражнений мы не добьемся желаемого результата – здорового тела.

Приобретаемые через пищу калории должны потребляться, а не храниться. Активные занятия физической культурой способствуют нормализации работы всех органов и систем организма человека. Вы не только улучшите свое здоровье, но и научитесь контролировать свое эмоциональное состояние. Люди, ведущие активный образ жизни, получают способность противостоять внешним факторам стрессогенного характера, имеют крепкий сон и хорошее самочувствие в течение всего дня.

Ежедневная физическая нагрузка на человека продолжительностью от 30 минут способствует улучшению мышечных форм тела и предотвращает возникновение ожирения, диабета, инсульта, ишемической болезни сердца, гипертонии, а также преждевременных заболеваний опорно-двигательного аппарата за счет увеличения прочности костей и наращивания мышечной массы. Активные занятия физическими упражнениями способствуют выработке гормонов счастья – «эндорфинов», которые локализуют состояние стресса и уменьшают симптомы тревоги, способствуют улучшению настроения и общего психического здоровья.

5. Контроль веса. Оптимальная весовая категория для каждого человека имеет определенную зависимость от ряда факторов: наследственность, рост, пол, возраст и заболевания, приобретаемые в процессе жизнедеятельности. Здоровая масса тела определяется индексом массы тела (ИМТ) и должна соответствовать интервалу в пределах от 18,5 до 24,9.

ИМТ (англ. BMI – body mass index) – индекс массы тела – это величина, используемая для оценки степени соотношения массы и роста человека, она характеризуется как недостаточная, нормальная и чрезмерная.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле Кетле: $I = m / h^2$, где I – значение индекса, m – масса тела (кг), h – рост (м). Величина « I » измеряется в килограммах на квадратный метр. Формула подходит для расчетов как для мужчин, так и для женщин.

Для женщин ИМТ считается оптимальным, если его значение варьируется в пределах от 20 до 22, для мужчин – от 23 до 25.

В качестве примера рассмотрим расчет индекса массы тела мужчины, используя следующие данные: рост 193 см, вес 105 кг. Первое, что необходимо выполнить, – это вычислить значение квадратуры величины в метрах: $1,93 \times 1,93 = 3,72$. Коэффициент массы тела I составит: $105 / 3,72 = 28,23$.

Рассмотрим расчет индекса массы тела для характеристик с различными параметрами.

Индекс Брока используется для роста 155–170 см. Нормальная масса тела = (рост [см] – 100) ± 10 %.

Индекс Брейтмана. Нормальная масса тела = рост [см] × 0,7 – 50 кг.

Индекс Бернхарда. Идеальная масса тела = рост [см] × окружность груди [см] / 240.

Индекс Давенпорта. Масса человека [г] делится на рост [см] в квадрате. Превышение показателя выше 3,0 говорит о наличии ожирения (очевидно, это тот же ИМТ, только разделенный на 10).

Индекс Noorden. Нормальная масса тела = рост [см] × 0,42.

Индекс Татона. Нормальная масса тела = рост [см] – (100 + (рост [см] – 100)/20).

Избыточный вес ведет к возникновению риска развития всевозможных заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и рак. Научные исследования в области контроля и профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом, отмечают, что снижение общей массы тела в среднем на 10 % может нормализовать уровень холестерина и сахара в крови, а также снизить артериальное давление. Систематические занятия физическими упражнениями предоставляют возможность контролировать состояние веса тела путем изменения нагрузки и соответствующего питания.

6. Управление стрессом. Физическое самочувствие человека является неотъемлемой частью его душевного состояния. Аналогичный процесс протекает и при стрессе – значительно ухудшается физическое состояние и снижается потенциальный уровень энергии. Важным фактором в данной связи является способность человека эффективно расслабляться после эмоционального стресса (ходьба, физические упражнения, сон), чтобы избежать тревогу и депрессию.

Многочисленные исследования подтверждают, что, уделяя достаточно времени отдыху, люди приобретают способность противостоять стрессовым ситуациям.

7. Отдых и крепкий сон. Для поддержания работоспособности организму требуются достаточный отдых и полноценный сон не менее 7–9 часов. Недостаток сна вызывает хроническую усталость, нервное истощение, а также различные нарушения в работе внутренних органов, последствия которых выражаются в ожирении, провоцируют диабет и болезни сердца. Хроническое недосыпание понижает иммунную систему, что значительно ослабляет реакцию организма на противостояние простудным и острым респираторным заболеваниям. Здоровому сну способствуют активные физические упражнения различной направленности: бег, скандинавская ходьба, прогулки перед сном на свежем воздухе.

8. Окружающая среда оказывает определенное влияние на состояние здоровья человека. Техногенное воздействие производственных объектов вносит свои изменения в регуляцию природных процессов, что не всегда приводит к позитивным результатам. Изменение хотя бы одного природного явления «приводит к перестройке существующей природно-территориальной системы в силу имеющейся между ними взаимосвязи». Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и океанов, в свою очередь, оказывает влияние на состояние «озоновой дыры», что проявляется в образованиях злокачественных опухолей у человека. Загрязнение воздуха оказывает существенное влияние на состояние верхних дыхательных путей человека, а загрязнение воды отрицательно сказывается на пищеварении, резко ухудшая общее состояние здоровья и сокращая продолжительность жизни.

9. Пребывание на солнце. Защищая от прямых лучей солнца лицо и тело, вы минимизируете появление меланомы и других видов рака кожи, сохраняете молодость. Используйте головные уборы, солнцезащитные кремы для кожи.

10. Положительные эмоции. Психическое здоровье является базовым состоянием организма, обеспечивая условия для наслаждения жизнью. Поиск устойчивых положительных эмоций является источником вдохновения и творческого долголетия, следует чаще к ним обращаться. Положительные эмоции у человека для душевного состояния вызывает признание своих достижений, занятие любимым делом, общение с близкими, прогулки с домашними животными.

11. Комфорт. Создайте для себя такой режим, при котором будете комфортно себя чувствовать, соблюдая здоровый образ жизни. Не переусердствуйте с физическими нагрузками и ограничениями в питании. Вы не должны чувствовать большого психологического давления. ЗОЖ должен быть в удовольствие, но с соблюдением дисциплины.

12. Распорядок дня. Определите приоритеты в жизни. Хорошо организованный распорядок дня – это грамотное чередование труда и отдыха. Когда вы создаете программу текущего дня, у вас есть время сделать больше за день и избежать перегрузки. При строгом соблюдении правильной организации учебного дня организм начинает работать в четком и заданном ритме, что, в свою очередь, обеспечивает правильное его функционирование, создает условия для регенеративных (восстановительных) процессов и улучшение жизнедеятельности всего организма.

Каждый человек на протяжении длительного времени в соответствии с индивидуальными особенностями и условиями существования вырабатывает свой ритм повседневной жизнедеятельности. Он предполагает реализовать определенные потребности жизнеобеспечения, куда входят бытовые, хозяйственные и иные условия и факторы, включающие режим труда и отдыха. Однако учитывая факт социального взаимодействия, можно предположить, что распорядок дня в той или иной мере будет соответствовать всем членам

общества. Данные требования не будут проходить вразрез общим принципам ЗОЖ. Это чередование трудовой и учебной деятельности времени для отдыха, куда обязательно должно входить регулярное и полноценное питание. Не забывайте, что сон – незаменимый способ отдыха.

Режим дня имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое следование ему формирует такие качества, как дисциплинированность, точность, организованность и решительность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможности многогранной и осмысленной жизни. Каждый человек должен выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Режим дня с точки зрения его организации приобретает в данном случае не только оздоровительный характер, но и черты воспитательного воздействия. Строгое его соблюдение формирует качественные характеристики личности: дисциплинированность, пунктуальность, ответственность, обязательное выполнение всех намеченных мероприятий. Режим дня расширяет границы функциональной жизнедеятельности человека, придавая ей осмысленный характер и с целью реализовать свой внутренний потенциал, используя все многообразие имеющегося ресурса организма. Каждый этап жизненного пути должен иметь четкую цель, задачи и регламент его выполнения в соответствии с конкретными условиями существования (жизнедеятельности).

13. Стрессоустойчивость. Постарайтесь спокойнее подойти к проблемам и возникновению неудач. Помните, что негативные эмоции приводят к болезням. Занятие любимым делом, спортом или новые увлечения помогут вам справиться со стрессом. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добротой и позитивом.

Психогигиена является неотъемлемой частью здорового образа жизни: отсутствие или уменьшение стрессов, постоянного психического напряжения, являющихся главными факторами риска. Одним из моментов психопрофилактики является аутотренинг – нервно-психическая саморегуляция внутренних регуляторных и защитных механизмов организма. Это синтетический метод, объединивший эмпирические и научно обоснованные открытия в области психогигиены. Источниками аутотренинга являются древнеиндийская система йоги, гипнотическое внушение, самовнушение.

14. Закаливание организма. Закаливание – важный атрибут здорового образа жизни, оно предотвращает простудные заболевания и развивает устойчивость организма к отрицательным воздействиям окружающей среды. Установлено, что закаленный человек подвержен простудным заболеваниям в 8 раз меньше, чем незакаленный. Использование естественных сил природы при занятиях спортом является неотъемлемой частью физического воспитания. В закаливание положен принцип адаптации организма человека к изменяющимся условиям окружающей среды.

15. Трудовое воспитание – важная составляющая здорового образа жизни. Становление молодого человека как личности строится под воздействием социальных условий, где труд занимает достойное и определяющее место в жизни, поэтому важно сочетать трудовую деятельность и время, отводимое для полноценного отдыха с целью сохранения и укрепления собственного здоровья, а также повышения производительности труда и учебного процесса.

16. Личная гигиена. Общеизвестная поговорка «Чистота – залог здоровья» указывает на необходимость соблюдения личной гигиены.

17. Интеллектуальное развитие. Познание субъективной и общественной реальности посредством изучения, закрепления и проверки новых знаний позволяет нам разви-

вать интеллектуальные способности, которые впоследствии окажут бесценную помощь в принятии важных жизненных решений в различных ситуациях.

18. Психическое благополучие. Оптимистический и позитивный взгляд на происходящие вокруг нас события является основной составляющей любой успешной деятельности и начинаний. Важно, чтобы вы могли точно наметить свои жизненные планы и расставить соответствующие приоритеты.

Указанные советы окажут вам неоценимую помощь в решении вопросов укрепления и улучшения здоровья. Безусловно, кроме предложенных советов, существуют и другие полезные рекомендации, например, обеспечение безопасности человека в чрезвычайных ситуациях, в условиях социальной и криминальной среды.

Учеными доказано, что каждый из вышеперечисленных компонентов, входящих в перечень здорового образа жизни, увеличивает ваше долголетие в среднем на два года. Таким образом, чем больше здоровых привычек у человека, тем дольше он живет.

Здоровый образ жизни – это доступный для всех способ изменить жизнь к лучшему. Это длительный, но крайне эффективный процесс, который помогает изменить человека в лучшую сторону, его физические и психические качества, а также сохранить молодость в ее активной фазе. Переходите на здоровый образ жизни, чтобы прожить долгую, плодотворную и счастливую жизнь.

С чего начать?

На состояние здоровья человека оказывают влияние множество факторов, в том числе те из них, которые мы не можем контролировать. Это генетика и возрастные изменения. В нашей власти изменить образ и качество жизни, поддержать свое здоровье и продлить активную молодость

и долголетие. С этой целью возьмите за основу четыре базовых положения.

1. Опишите преимущества здорового образа жизни. Предполагаемая модель здорового образа жизни (желаемый вами результат) может стать потребностью (мотивом) вашего будущего внешнего вида и внутреннего состояния, если вы реализуете по истечении определенного периода намеченные планы. Подобные положительные изменения могут и должны побудить вас встать на правильный путь.

2. Спланируйте ваши действия. Составьте расписание дня, учитывая правила и принципы, которые необходимо соблюдать, установите нормы, сроки, даты. Постройте модель своего поведения на длительный период и следуйте ей.

3. Освободите свое сознание и мысли от всего того, что оказывает отрицательное влияние на ваше психофизическое состояние. Откажитесь от вредных привычек. Это сложно, но необходимо, так как многие из них не обеспечивают вашего интеллектуального и профессионального движения вперед. Если этого не сделать сегодня, то завтра ваши усилия в области здоровьесбережения могут оказаться бесполезными.

4. Превратите вредные привычки в полезные. Привычки любого рода запускаются автоматически при регулярном их выполнении. По мнению ряда исследователей, привычка формируется либо утрачивает свою актуальность в течение 2–3 месяцев. Привычка заправлять кровать, чистить зубы и прочее появляется в жизни каждого из нас через практику многократного повторения. Если вы привыкнете к правильному и здоровому питанию, то у вас не будет желания есть фастфуд.

Здоровый образ жизни – это философия, потребность и образ нашего существования. Поэтому начните прямо сейчас, чтобы потом не пожалеть, что не сделали этого раньше.

1.3. Формирование основ здорового образа жизни

Необходимо в детском возрасте прививать базовые основы здорового образа жизни с правильной и здоровой мотивацией, при этом уделяя особое внимание труду и занятиям физической культурой. Каждый человек в распорядке дня, даже если он сильно занят работой, может уделить внимание физическим упражнениям. Это займет всего 10–15 минут, но положительные эмоции будут обеспечены.

Будучи уверенными в достижении поставленной цели, мы ставим задачу – видеть себя сильными, здоровыми. Безусловно, результата добиться быстро не получится, но не бойтесь трудностей и препятствий. Здоровье либо есть, либо нет. И когда с ним возникают проблемы, то лечение может длиться долго. Вопросы диагностики, профилактики и лечения многих заболеваний остаются открытыми и для каждого человека индивидуальны. Основными признаками распространенных заболеваний являются:

- сфера трудовой или учебной деятельности (профессиональные заболевания);
- наследственный фактор (генетическая предрасположенность к тому или иному заболеванию);
- экологическая обстановка (вода, воздух, почва и сопутствующие факторы);
- наличие вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики и прочее);
- отклонения от оптимального значения индекса массы тела человека (недостаточная, нормальная и чрезмерная);
- отсутствие здорового питания, сна, благоприятного психологического климата в семье.

Рассмотрим ряд примеров.

Пример 1. Если вы решили привести в соответствие с оптимальным значением индекс массы своего тела и сбросить пару лишних килограммов, то не позволяйте себе рас-

слабляться, придерживайтесь установленной диеты, своего распорядка дня, держите себя в хорошей физической форме.

Пример 2. Если вы решили отказаться от вредных привычек, то нет необходимости возвращаться к ним или делать для себя исключения, жалея себя. Человек, который отказался от табака и спиртного, почувствует себя более жизнерадостным, у него возникнет потребность в семейном благополучии, здоровых и крепких отношениях.

Забота о себе и своих родных – главный фактор соблюдения основных принципов, затронутых в данном пособии.

Полезные советы

Рассматривая здоровый образ жизни как целый комплекс мероприятий, можно однозначно констатировать, что все они индивидуальны для каждого человека. Ряд мер, необходимых для поддержания здорового образа жизни, варьируется в зависимости от характера и образа жизни (род трудовой, учебной и досуговой деятельности, наличие вредных привычек). Однако, исходя из составляющих здорового образа жизни, можно выделить важные правила.

Здоровье позволяет выполнять нам намеченные планы, с успехом реализовывать важнейшие жизненные задачи, справляться с нелегкими жизненными ситуациями и при необходимости преодолевать существенные психофизические перегрузки. Крепкое здоровье, достойно поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, гарантирует ему долгую и активную жизнь.

Если вы будете следовать принципам здорового образа жизни, вы сохраните и укрепите свой организм и улучшите самочувствие. Не требует доказательств факт того, что соблюдение режима здорового образа жизни значительно замедляет процесс старения человека.

Одним из основных условий сохранения здоровья является полноценная пища, в состав которой входят антиокси-

данты (витамины Е, В, цинк и аскорбиновая кислота), они насыщают клетки организма кислородом, что продлевает им молодость. Регулярные занятия физическими упражнениями понижают уровень холестерина, что приводит к замедлению развития атеросклероза сосудов. Своевременный отказ от курения и употребления алкоголя предупредит преждевременное старение. Предотвращает старение устойчивая нервная система, которая стабилизируется только при полноценном питании и соблюдении основных принципов здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это физическая красота, молодость и успех в любом виде деятельности. Своевременно выбрав правильный образ жизни, вы в полной мере реализуете намеченные планы.

Вопросы для самопроверки

1. Что значит для вас понятие «Здоровый образ жизни»?
2. Какие факторы оказывают влияние на здоровье человека?
3. Что значит вести здоровый образ жизни?
4. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни.
5. Дайте характеристики каждого компонента ЗОЖ и определите их влияние на здоровье человека.

Библиографический список

1. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. 3-е изд., стереотип. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. 214 с.
2. Закоркина Н.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2019. 146 с.
3. Ле-ван Т.Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019. 224 с.

ТЕРРОРИЗМ, ЭКСТРЕМИЗМ – УГРОЗА БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЮ

1.2. Терроризм и экстремизм как угроза национальной безопасности

С девяностых годов прошлого века международный терроризм становится мировой проблемой XXI века. Преступная деятельность террористических организаций наносит экономический, социальный и политический ущерб странам, чьи интересы пересекаются с интересами преступных группировок.

История показала, что терроризм – это явление, которое искоренить практически невозможно, а минимизировать угрозы и их последствия очень сложно. Ежегодные конференции, заседания и совещания компетентных органов не приводят к действенным результатам, а лишь снижают уровень опасности данного феномена, однако действенных мер противостояния терроризму по сей день не выработано. Тем не менее одной из злободневных проблем борьбы с терроризмом является вопрос о том, как обеспечить соблюдение основополагающих прав и свобод человека, а также национальную и экономическую безопасность стран.

Терроризм не имеет границ, и наиболее опасной его формой является международный формат. Международный терроризм проявляет себя в одной из наиболее опасных форм преступности, с которыми в наше время сталкиваются государства всего мира. Политическая нестабильность в ряде государств способна только усугубить сложное положение в стране, если ослабить борьбу в данном направлении. Политики любого государства должны уделять особое

внимание мерам контртеррористического характера с целью недопущения и предотвращения социальных, экономических и политических потерь.

Терроризм как способ или инструмент решения различных политических вопросов имеет разные формы своего проявления, причем в разных странах он приобретает несколько иную окраску. Например, на начальном этапе ячейки террористических организаций при финансовой поддержке западных спецслужб основной упор делают на ослабление политической и экономической ситуации. Аналитическая работа по содержательной части термина «терроризм» показала, что общественно-политические источники зарубежной литературы насчитывают свыше ста его определений, однако международное право предоставляет несколько иную цифру – около четырехсот. Это связано еще и с тем, что международный терроризм делает ставку на национальные, религиозные и культурные мировые традиции.

Терроризм является одним из наиболее опасных проявлений политического экстремизма на международном уровне. В отдельных случаях данное явление можно назвать как идеологически оправданное систематическое применение силы или угрозы насилия в отношении отдельных лиц, групп лиц и их запугивание, психологическое давление для достижения своих императивных целей.

Сам по себе феномен терроризма не новое явление, он глубоко укоренен в истории, но в процессе эволюции формы его проявления менялись под влиянием экономической, политической и социальной обстановки того или иного исторического периода. Терроризм сегодня различается по своим целям, задачам, тактике действий и средствам борьбы.

Основными направлениями деятельности террористических организаций по всему миру, как правило, являются свержение государственной власти в отдельных государствах и ухудшение экономической ситуации в отдельных

направлениях экономического развития общества. Террористы применяют всевозможные методы и средства для изменения экономической безопасности различных стран с целью тоталитарного подчинения населения и достижения безусловного контроля над всеми аспектами общественной и частной жизни.

Создание экономических барьеров, ухудшение условий жизни и снижение ее уровня являются проявлением экономического терроризма одних социально-экономических групп по отношению к другим. На еще более высоких уровнях экономической терроризм достаточно часто может стать инструментом воздействия в сложных политико-экономических отношениях. Так, достаточно часто используемые на практике экономическая блокада, введение разного рода эмбарго и запретов на ввоз или вывоз тех или иных товаров представляют собой средства экономического насилия, применяемые для устрашения противников и принуждения к изменению намерений, в том числе и на межгосударственном уровне. Экономическим терроризмом, например, называли кубинцы блокаду, организованную американцами после прихода к власти на Кубе Фиделя Кастро. Данный термин также использовала советская власть при оценке принятой Конгрессом США поправки Джексона-Вэника, ограничивающей экспорт в СССР высоких технологий.

Например, с целью реализации намеченных планов экстремистские и террористические организации в рамках конкуренции между компаниями готовы искусственно снижать стоимость акций конкурента, создавая тем самым распад экономических отношений и снижая уровень благосостояния народа. Искусственное создание политической, экономической блокады и всевозможных барьеров способствует снижению уровня жизни населения, экономического потенциала общества, производства, интеллектуальной

сферы. На более высоком уровне экономический терроризм часто может стать инструментом влияния в сложных политических и экономических отношениях. Таким образом, экономическая блокада, введение эмбарго на ввоз или вывоз тех или иных товаров являются средствами экономической силы, используемыми для запугивания оппонентов и принуждения их к изменению своих намерений, в том числе и на межгосударственном уровне.

Современный международный терроризм обладает следующими характерными особенностями:

- рост числа актов террористического характера с проявлением явного цинизма и жестокости; при этом финансирование террористической деятельности имеет высокий уровень надежности;

- отдельные правительственные организации используют террористические группировки в своих геополитических интересах с целью расширения влияния;

- пытается использовать свое влияние для контроля над государствами с богатейшими запасами энергоносителей и полезных ископаемых;

- высокий профессиональный уровень подготовки членов террористических организаций на основе имеющегося практического опыта их участия в «горячих точках», что обусловлено прежде всего интернациональным составом его участников;

- на данном этапе активно идут поиски компонентов оружия массового уничтожения с целью его использования в политических целях;

- проявление радикального экстремизма в деятельности рассматриваемых организаций не исключает возможности использовать наемников в вооруженных конфликтах;

- наличие финансовой поддержки террористическим организациям обеспечивает достаточно высокий уровень

технической оснащенности, что значительно повышает опасность данных группировок, учитывая электронно-информационную ее составляющую;

– терроризм не имеет границ и приобретает транснациональную направленность, где осуществляется взаимосвязь организованной преступности, национально-освободительной борьбы, незаконного оборота наркотиков, а также стираются границы между национальным и международным его проявлением.

Международный терроризм рассматривает свое непосредственное участие, влияние и контроль над различными проявлениями социальной и общественной жизни общества как первоочередные задачи. В данный сегмент они включают прежде всего сферы различной деятельности – это промышленность, финансы, политика и экономика, а также участие в деятельности государственных структур. Подобные тенденции пробуждают опасные конспирологические концепты лиц, так или иначе причастных к международному терроризму и организованной преступности. Определенное значение в современных условиях приобретает факт понимания угрозы феномена международного терроризма и способов противодействия данному явлению. Анализ последних лет деятельности террористических организаций указывает на большую заинтересованность его представителей в экономическом и финансовом развитии, кроме того, часть ресурсов они пытаются вложить в разработку и производство оружия массового поражения с целью вселить страх в сознание простых людей.

Основной целью терроризма является ликвидация институтов прав человека и демократии в странах, имеющих неустойчивую политическую систему или представляющих для данных организаций определенную заинтересованность.

Международное сообщество постоянно совершенствует формы и методы организации борьбы с терроризмом, однако проводимые мероприятия не обеспечивают должного уровня национальной безопасности ряда стран. Потенциальные возможности террористических группировок неизменно повышаются, и объясняется это прежде всего серьезной подготовительной работой по вербовке граждан из всех стран мира и организацией повышения их «профессионального» уровня. Акты террористического характера носят циничный и разрушительный характер, количество и численность подобных организаций неизменно увеличиваются, что потенциально указывает на их непосредственную активность.

Современный терроризм обладает безграничными потенциальными возможностями, к ним можно отнести современное электронно-вычислительное оборудование, высокотехнологические средства коммуникации и связи, техническое оборудование и транспорт, т. е. все необходимое для выполнения специальных задач. Деятельность террористических организаций, как правило, носит легитимный характер, и все их действия в той или иной мере оправдываются специальными службами западных стран, секретными структурами США. Кроме официальной поддержки террористических операций, например, в Сирии, данные организации имеют серьезную поддержку среди местного населения в различных регионах планеты, и люди сами предоставляют боевикам необходимую информацию. В ряде случаев встречаются факты международной финансовой поддержки террористических ячеек, обеспечения их всем необходимым при подготовке и обучении террористов, а также поставки боеприпасов и боевого вооружения. Имеются сведения, что по специальным каналам боевикам поступает разведывательная информация, предоставляются секретные документы и дипломатические привилегии лидерам террористических организаций.

Учитывая, что терроризм является глобальной проблемой для сохранения устойчивой экономической безопасности любой страны, противодействие данному явлению видится только в подрыве финансовой его составляющей.

Использование психологического давления на общество является основным фактором воздействия на экономическую составляющую государственной политики стран, чьи интересы пересекаются с организациями террористической направленности. На первом этапе террора в стране у людей создается негативное впечатление, что подобная нестабильность в обществе будет продолжаться всегда. Малый и средний бизнес данного региона при этом будет снижать инвестиционные вливания, учитывая, что доход не обеспечит должной рентабельности предприятий. Рост цен неминуемо снизит деловую активность предпринимателей ввиду того, что в стоимость товара будет включена надбавка в качестве дополнительной премии за риск. К данному факту следует добавить логистику (доставка товаров), которая в ряде случаев может продлять сроки доставки продукции, в частности, убытки могут возникнуть из-за простоев на таможне при пересечении границы. Террористы детально отслеживают финансовые и торговые потоки граждан, стремясь нанести максимальный экономический ущерб странам, входящим в круг интересов террористических организаций.

Кроме психологического воздействия, террористические организации широко применяют экономические методы. Создавая соответствующие условия для экономического спада, террористы используют всевозможные методы, средства и обстоятельства, позволяющие разбогатеть небольшой группе людей за счет изъятия у населения материальных ценностей в свою пользу. Подобная практика по дестабилизации общества имеет примерно одинаковую структуру и хронологию с учетом национальных и региональных традиций. В данном случае законодательство страны меня-

ется таким образом, чтобы новые права, на которые претендует ограниченное меньшинство, имели все шансы на его получение. Таким образом, в обществе происходит полная дезорганизация устоявшихся традиций, стереотипов и ценностей, процветают бандитизм, преступность и коррупция.

Подводя предварительные итоги, можно утверждать, что в современном мире существует так называемая «экономика террора», основанная на финансовом обогащении, главной задачей которой является создание благоприятных условий, обеспечивающих материальную выгоду с целью организации мощной террористической деятельности. Речь идет в данном случае о создании целой сети организаций, имеющих своей целью противостоять развитию экономических связей, предполагающих коррупцию и расширение теневой экономики. В целом финансовая система террористических организаций практически нейтрализует все элементы экономической составляющей тех стран, в которых они имеют свои интересы.

На основе анализа мер, принимаемых государственными структурами по борьбе с терроризмом, возможно предположить, что наше понимание объективных угроз террористической деятельности до сих пор еще не «перестроено» на новый и должный уровень. В то же время террористические организации с большим прогрессом изобретают инновационные методы воздействия на жизненно важные стороны национальной безопасности страны. В ряде случаев процесс концентрации экономической и политической власти, принятие компетентными органами решений антиобщественного характера, являющихся угрозой устоявшейся системе сдержек и противовесов в стране и регионах, указывают на амбивалентный (двойственный, неоднозначный) ее характер. Эта система обязана обеспечить контроль над институтами власти, однако данный факт становится неприглядным и малозаметным.

На основании вышеизложенного возникает необходимость проанализировать информационный материал с целью обобщения деятельности террористических организаций и обеспечения экономической безопасности страны.

Экономические интересы государства в контексте его защиты на национальном уровне предполагают соответствующую систему обеспечения правовой и иной защищенности с надлежащей системой управления. Ниже представлен ряд компонентов (принципов), определяющих элементы государственного правления:

- законность и верховенство права;
- отсутствие коррупции и дискриминации;
- объективность процедур в процессе принятия решений;
- объективность в отношении существа дела в процессе принятия решений;
- независимость аппарата государственной службы;
- право на судебный надзор независимым и беспристрастным судом;
- доступ к информации.

Таким образом, в основе надлежащего государственного правления лежит полная подотчетность, располагающая независимой, беспристрастной и полностью информированной судебной системой.

Учитывая передовой опыт практической демократии, суды должны тщательно проверять действия правительства, включая и организационные мероприятия по борьбе с терроризмом. Кроме того, административный ресурс, принимающий основополагающие решения в области террористической безопасности при подготовке нормативно-правовой базы, должен руководствоваться прежде всего особым вниманием в области защиты национальных интересов и международным правом.

Терроризм как общественное явление должен быть искоренен посредством законности и уважения прав человека.

С этой целью необходимо разработать национальные стратегии борьбы с терроризмом, которые способны оказать влияние на профилактику и предотвращение актов терроризма в стране и в мире, преследовать в соответствии с законом лиц, виновных в совершении преступлений. Подобные проекты должны рассматривать факторы по устранению условий, способствующих распространению терроризма. Особую значимость в данной связи приобретают нарушения прав человека на национальной и религиозной почве, дискриминация и политическая изоляция определенных слоев населения нашего общества.

2.2. Экстремизм как явление.

Сущность и этимология данного термина.

Виды экстремизма

Экстремизм как термин довольно часто упоминается политиками, общественными деятелями, журналистами и корреспондентами в средствах массовой информации, а также отражается в официальных документах и нормативно-правовой базе силовых ведомств. В общественном сознании данный термин вызывает определенное недоумение ввиду его неоднозначного понимания. Термин «экстремизм» в научных дисциплинах понимается в основном как:

- негативное социальное явление (в социологии);
- вид преступной деятельности (в юриспруденции);
- вид политики (в политологии).

Социология рассматривает экстремизм как фактор негативного социального явления в виде противоречия между обществом и властью. Негативно настроенная часть общества рассматривает данное противоречие через призму разрушения государственных систем управления, пропаганду насилия, дестабилизации, человеконенавистнических взглядов и деградацию общества.

Политология понятие «экстремизм» рассматривает как политику крайних мер. Идеология экстремизма предполагает отрицание всякой формы инакомыслия. С этой целью используются все возможные и доступные формы социального насилия: попытки навязать обществу систему собственных взглядов на религиозном, идеологическом и политическом уровне. В этой связи в средствах массовой информации часто упоминается термин «радикальный экстремизм», что само по себе является абсурдным понятием ввиду того, что экстремизм – это составная часть радикализма. Иными словами, политика экстремизма предполагает стратегию решительных мер по достижению поставленных целей любой ценой, вплоть до террора, и слепое подчинение членов организации своим руководителям.

В юриспруденции, а именно в статье 1 Федерального закона от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О противодействии экстремистской деятельности», экстремистская деятельность (экстремизм) понимается как:

- насильственное изменение основ конституционного строя и (или) нарушение территориальной целостности Российской Федерации (в том числе отчуждение части территории Российской Федерации), за исключением делимитации, демаркации, редемаркации государственной границы Российской Федерации с сопредельными государствами;
- публичное оправдание терроризма и иной террористической деятельности;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой,

национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;

– воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и права на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенное с насилием либо угрозой его применения;

– воспрепятствование законной деятельности государственных органов, органов местного самоуправления, избирательных комиссий, общественных и религиозных объединений или иных организаций, соединенное с насилием либо угрозой его применения;

– совершение преступлений по мотивам, указанным в пункте «е» части первой статьи 63 Уголовного кодекса Российской Федерации;

– использование нацистской атрибутики или символики, либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения, либо атрибутики или символики экстремистских организаций, при которых формируются признаки пропаганды или оправдания нацистской и экстремистской идеологии;

– публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;

– публичное заведомо ложное обвинение лица, занимающего государственную должность Российской Федерации или государственную должность субъекта Российской Федерации, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний, указанных в настоящей статье и являющихся преступлением;

– организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;

– финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении, в том

числе путем предоставления учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной и иных видов связи или оказания информационных услуг.

В юриспруденции несколько иной подход к пониманию экстремизма. С точки зрения содержательной части Уголовного кодекса Российской Федерации преступление экстремистского характера представляет собой уголовно наказуемые деяния. С целью получения общего понимания рассматриваемого вопроса проанализируем информацию обязательного характера основных преступлений подобного рода и меру ответственности за их совершение (табл. 1).

Таблица 1

**Преступления экстремистского характера,
определяемые Уголовным кодексом Российской Федерации**

№ п/п	Номер статьи УК РФ	Название статьи в УК РФ и описание вида преступления	Уголовная ответственность за совершение преступления экстремистского характера
1	2	3	4
1.	277	Посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля, совершенное в целях прекращения его государственной или иной политической деятельности либо из мести за такую деятельность	Наказывается лишением свободы на срок от 12 до 20 лет, с ограничением свободы на срок до 2 лет, либо пожизненным лишением свободы, либо смертной казнью
2.	278	Действия, направленные на насильственный захват власти или насильственное удержание власти в нарушение Конституции РФ, а равно направленные на насильственное изменение конституционного строя РФ	Наказываются лишением свободы на срок от 12 до 20 лет с ограничением свободы на срок до 2 лет

Продолжение табл. 1

1	2	3	4
3.	279	Организация вооруженного мятежа либо активное участие в нем в целях свержения или насильственного изменения конституционного строя РФ, либо нарушения территориальной целостности РФ	Наказывается лишением свободы на срок от 12 до 20 лет с ограничением свободы на срок до 2 лет
4.	280 п. 1	Публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности	Наказываются штрафом в размере от 100 тысяч до 300 тысяч рублей или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от 1 года до 2 лет, либо принудительными работами на срок до 3 лет, либо арестом на срок от 4 до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 4 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на тот же срок
5.	280 п. 2	Публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности, совершенные с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет»	Наказываются принудительными работами на срок до 5 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет или без такового либо лишением свободы на срок до 5 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет

1	2	3	4
6.	282 п. 1	Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично, в том числе с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет», лицом после его привлечения к административной ответственности за аналогичное деяние в течение одного года	Наказываются штрафом в размере от 300 до 500 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от 2 до 3 лет, либо принудительными работами на срок от 1 года до 4 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет, либо лишением свободы на срок от 2 до 5 лет
7.	282 п. 2	Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично, в том числе с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет»: а) с применением насилия или с угрозой его применения; б) лицом с использованием своего служебного положения; в) организованной группой	Наказываются штрафом в размере от 300 до 600 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от 2 до 3 лет, либо принудительными работами на срок от 2 до 5 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет, либо лишением свободы на срок от 3 до 6 лет

Приведенная выше таблица дает практически полное представление о всех преступных деяниях экстремистского характера. Приведенные примеры позволяют наглядно охарактеризовать экстремистскую деятельность в соответствии с уголовным правом, определяя ее как преступление с высокой степенью опасности.

Экстремизм с юридической точки зрения не может иметь полного объяснения данного термина без таких дисциплин, как социология и политология. Данное понимание связано прежде всего с противодействием экстремизму через административно-государственные и общественно-политические рычаги воздействия.

Таким образом, объединение таких наук, как социология, политология и юриспруденция, позволяет нам прийти к единому и полному пониманию сущности термина и социально-политического явления экстремизма.

С точки зрения национальной безопасности защита государственных институтов власти является понятием интегративным, в большей степени оно определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. В соответствии с определением угроза внутренней безопасности любой страны исходит в большей степени от экстремизма.

Во-первых, ответ кроется прежде всего в национальной безопасности страны, где основные усилия государственного управления направлены на противостояние внутренним и внешним деструктивным изменениям в обществе по сохранению возможности эффективно функционировать и автономно развиваться, сохраняя целостность и устойчивость экономического и политического развития.

Во-вторых, защита национальных интересов государства всегда являлась приоритетной задачей общества, чему, безусловно, имеются веские основания, представляющие собой субъективные намерения отдельных членов общества и объективные условия, искусственно сформированные спут-

ствующие факторы социальной среды, создающие реальную угрозу обществу и структурам государственной власти.

Кроме того, экстремизм как явление не является однородной формой деятельности отдельных организаций с точки зрения социально-правовой оценки, а проявляется во всевозможных интерпретациях, вплоть до крайних радикальных мер. Ниже представлены основные характеристики видов экстремизма с комментариями их проявления (табл. 2).

Таблица 2

Основные виды экстремизма

№ п/п	Виды экстремизма	Основное понимание данного вида экстремизма
1.	Сепаратизм	Стремление к отделению части государства и превращение ее в новое независимое государство или автономное образование
2.	Ксенофобия	Отсутствие толерантности к представителям иных наций, культурных традиций, иностранных государств, всего чуждого данной группе людей
3.	Национализм	Идеология, система политических взглядов, основу которых составляет идея национального превосходства и национальной исключительности, приоритет национальных ценностей
4.	Шовинизм	Идеология превосходства одной нации над другой, одного народа над другим с целью оправдания своего права на эксплуатацию и дискриминацию других групп населения
5.	Расизм	Основой идеологии является деление народов на «низшие» и «высшие» касты с учетом расовой и национальной принадлежности, что является основанием для сегрегации, расовой дискриминации, геноцида народов
6.	Фашизм	Государственный тоталитаризм, культ воинственного расизма, ненависть к иным национальным и социальным группам, тотальная ксенофобия, переходящая в геноцид
7.	Терроризм	Политика, осуществляемая исключительно насильственными средствами, основным из которых является террор

Данная таблица дает нам четкое понимание того, какие цели преследуют те или иные виды экстремизма, при этом часть из них по идеологическим соображениям способна видоизменяться, принимая особую опасность для населения и государственных органов власти. Определенную форму опасности представляет национализм. Если на начальном этапе данному явлению эффективно не противостоять, то он приобретает форму расизма, шовинизма и фашизма. Современная действительность фашизма все чаще приобретает форму неонацизма. Общественно-политическое движение возникло практически после Великой Отечественной войны, основными взглядами явились национал-социалистические воззрения радикально настроенной части общества, являющейся наследниками Национал-социалистической немецкой рабочей партии (НСДАП). Доктриной неонацистов является заимствование у третьего рейха элементов ксенофобии, антисемитизма, гомофобии, расизма и шовинизма. Отрицая преступление гитлеровской Германии, новые последователи используют символику нацистов, идеологию Гитлера, устраивают факельные шествия на территории современной Украины, копируя массовые мероприятия фашистской Германии. Начиная с 2014 года украинский неонацизм приобрел массовый и государственный характер, нарушая все конституционные права и законы суверенной украинской государственности. За последние годы жестокость украинских националистов приобрела немыслимую форму по отношению к жителям собственной территории. Непрерывные артиллерийские обстрелы и точечные бомбовые удары по жилым застройкам мирных жителей Донецкой и Луганской республик приносят многочисленные человеческие жертвы, что в полной мере соответствует действиям карательных отрядов немецко-фашистских войск «СС» третьего рейха.

Последователи украинских бандеровцев вновь подняли голову после проведения так называемого Евромайдана. Ярким свидетельством тому является массовая расправа в Одессе в Доме профсоюзов над противниками незаконного государственного переворота, в результате которого погибло большое количество гражданских лиц.

Подобная ситуация в августе 2008 года произошла и в Грузии, когда националистически настроенная руководящая верхушка выступила против русского и осетинского народов. Движимая идеологией шовинизма и расизма, она попыталась осуществить геноцид осетинского народа. Вооруженная группировка грузинских войск совместно с западными наемниками атаковала российский миротворческий контингент, что привело к значительным потерям с российской стороны, однако вторжение было остановлено. В результате отношения между братскими народами Осетии и Абхазии с грузинами были полностью уничтожены без каких-либо условий для их совместного проживания. Москва официально признала независимость республик Южной Осетии и Абхазии 26 августа 2008 года. Подобный грузинский национализм привел к потере части своих территорий.

2.3. Терроризм как угроза национальной безопасности

Угроза национальной безопасности в виде терроризма всегда имеет специфические особенности. Анализ спектра террористических актов за истекшие годы по всему миру указывает на неоднородность совершаемых преступлений. Прежде всего это нанесение морального, физического и материального ущерба личным интересам граждан или отдельных социальных групп общества.

Эксперты в области террористических угроз выделяют три его уровня опасности: низшую, среднюю и высшую

в виде следующих ее форм: терроризирование, терроризм и террористическая война.

Вышеуказанные уровни и формы угроз террористического характера имеют тесную взаимосвязь, так как методы террористического воздействия используются в любой ее интерпретации. Отличительной особенностью является лишь тот факт, что степень организации, масштабность и уровень проведения мероприятий имеют совершенно разноплановую характеристику и интенсивность.

К упомянутому следует добавить, что генезис угроз террористического характера может переходить из одного уровня на более высокую ступень своего развития по вполне объяснимым причинам (табл. 3).

Таблица 3

Основные виды и уровни террористической угрозы

№ п/п	Параметры	Терроризи-рование	Терроризм	Террористи-ческая война
1	2	3	4	5
1.	Уровень развития	Первый (низший)	Второй (средний)	Третий (высший)
2.	Сфера проявления	Криминальная, общественная, не связанная с политикой	Политическая	Военно-политическая, военная
3.	Основные субъекты	Криминальные (неорганизованные и организованные) группы, осуществляющие террор	Террористические организации	Крупные террористические организации и объединения, отдельные государства
4.	Основной метод воздействия	Террор	Террор	Террор, «военные действия» и диверсии

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5
5.	Основной объект воздействия	Отдельные граждане, предприниматели	Власть в отдельной стране, отдельное государство и общество	Мегаобъект: мировое сообщество, группа государств, отдельное государство
6.	Основная цель	Получение экономической выгоды в виде собственности, имущества и финансовых средств	Захват власти в отдельном государстве, дестабилизация общества, установление власти над обществом или его отдельными большими социальными группами	Разрушение международного политико-правового порядка, уничтожение отдельных государств
7.	Основные субъекты противодействия	Органы правопорядка, полиция	Политическая элита, органы государственной и муниципальной власти, спецслужбы, внутренние войска	Совет Безопасности ООН, военно-политические союзы, вооруженные силы государств
8.	Участники (помощники) противодействия	Граждане, общественные организации, СМИ	Политические партии, общественно-политические движения и религиозные организации, СМИ, гражданское общество	Международные межправительственные и неправительственные организации, контактные группы, страны-посредники
9.	Основная сторона воздействия	Внутренняя	Внутренняя	Внешняя

Уровни угроз террористического характера

1. Угроза обществу в виде криминального насилия происходит в соответствии с планом организации целенаправленного терроризирования общества, который преследует цель материального обогащения или получения незаконным путем каких-либо преференций. Подобная террористическая угроза в общественном сознании социума создается на основе постоянно настроенной радикальной группы лиц с целью поэтапного перехода общества к жесткому террору.

2. С целью захвата власти организованный терроризм переходит на вторую стадию политической сферы. В данном случае основные усилия террористических организаций, направленные на дестабилизацию общественного порядка путем создания угрозы физического насилия над местным населением, приобретают ярко выраженную политическую окраску с целью свержения государственного строя.

3. Высшая форма насилия в отношении мирного населения – это стадия террористической войны, которая приобретает военно-политическую окраску.

Каждый уровень угроз террористического характера предполагает метод физического воздействия в виде террора с целью запугивания мирных жителей, не исключая крайне радикальные меры по уничтожению гражданского населения.

Резюмируя вышеизложенное, констатируем, что экстремизм представляет собой сложное негативное социальное явление, представляющее для национальной безопасности любого государства высокую степень опасности. Трансформация подобных деяний, таких как экстремизм, в последнее время приобретает изощренные и опасные для общественных организаций и государственных структур явления.

2.4. Профилактика экстремизма и терроризма

Происходящие события и перемены в современном российском обществе в значительной степени сопровождаются трансформацией ценностного отношения к непопулярным методам изменения общественной жизни. Данное противоречие в обществе характеризуется определенной напряженностью национальных и межэтнических отношений, выражающихся в конфликтах, что, в свою очередь, порождает группы оппозиционного толка, пытающиеся через экстремизм и терроризм получить желаемый результат.

Уточним, что экстремизмом является организованная группа лиц, придерживающаяся радикальных мер и взглядов при достижении своих амбициозных целей. Данное проявление оппозиции части населения страны для национальной безопасности Российской Федерации всегда являлось прямой и реальной угрозой. В своем проявлении экстремизм представляет собой большую опасность для любого государства, при соответствующих благоприятных условиях он способен расшатать и ослабить любое общество, имеющее высокую стабильность жизненного уровня. В данной связи основным средством борьбы с экстремизмом и терроризмом являются профилактические мероприятия в общественном сознании людей по недопущению такого явления.

Профилактические мероприятия по искоренению в общественном сознании людей таких понятий, как экстремизм и терроризм, являются главной задачей государственных органов, общественных объединений и заинтересованных ведомств. Особая роль в данном контексте в соответствии с принципами педагогического воспитания и развития принадлежит семье и школе. Следует учитывать, что формирование нравственно-этических норм и суждений у подрастающего поколения в оценке действий и поступков окружающих людей, а также психологической зрелости личности происходит посредством взаимодействия в семейном кругу,

а также в школьной образовательной среде. В данной связи формирование устойчивой психики у молодых людей в отношении рассматриваемого явления осуществляется путем изучения базовых основ и методов воздействия экстремистских и террористических организаций на сознание подрастающего поколения.

Особую озабоченность в последние годы вызывает деятельность неформальных молодежных организаций, в основу идеологии которых положена ненависть к людям иной национальности либо к части населения, имеющей низкую социальную защищенность. Это, как правило, старики, дети и лица без определенного места жительства. Об активизации данных организаций свидетельствует тот факт, что за совершение подобных преступлений в отношении несовершеннолетних заводятся уголовные дела в соответствии со статьей 282 УК РФ, предусматривающей наказание за разжигание ненависти или вражды, унижение человеческого достоинства граждан. В последнее время в социальных сетях все чаще размещаются видеоролики с пропагандой сцен насилия в отношении лиц иной социальной группы или национальности, что характеризуется как расовый национализм. Подобные сюжеты для пользователей публикуются под названием «Пособие по уличному террору». В данном случае терроризм представляет собой достаточно опасную форму экстремизма. Противодействие данному явлению осуществляется на основе законодательной и нормативно-правовой базы.

Терроризм как опасная грань проявления экстремизма

Нормативно-правовой базой основой противодействия террористической опасности на территории Российской Федерации являются Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» (в ред. от 26.05.2021) и Указ Президента Российской Федерации от 15.02.2006 № 116 «О мерах по противодействию терроризму» (в ред. от 25.11.2019).

Преступления террористической направленности являются крайне радикальными формами и актами насилия, представляющими общественную опасность. Они часто характеризуются дестабилизацией работы органов государственной власти, отвлечением внимания сил правоохранительных и силовых структур и ведомств на проверку сообщений ложного минирования объектов социального назначения. Хронология подобных преступных деяний в образовательных организациях указывает на несовершеннолетних причастных к ним лиц, желающих развлечься, сорвав очередную контрольную.

За развлечения подобного характера предусмотрена уголовная ответственность в соответствии со статьей 207 УК РФ до 3 лет лишения свободы лиц, достигших 14-летнего возраста. Данному наказанию в совокупности подлежит возмещение ущерба, связанного с привлечением служб, задействованных в экстренной работе по ложному вызову. Это прежде всего правоохранительные органы, ФСБ, войска национальной гвардии, МЧС, бригады скорой медицинской помощи, кинологические службы.

Таким образом, профилактические мероприятия в области экстремизма и терроризма – это совместная работа всех заинтересованных служб и ведомств, включая государственные органы и общественные организации, а также участие самих граждан. Гражданская позиция каждого члена общества в подобной ситуации является особо важной как помощь органам правопорядка в борьбе с угрозами национальной безопасности страны и общества в целом.

Памятка гражданам в борьбе с экстремизмом и терроризмом

Экстремизм и терроризм как социальное явление – наиболее опасная угроза в современном обществе. В современном мире они не имеют государственных границ,

не признают национальных религиозных различий. Это организация, общность групп единомышленников, объединенных общей идеей и идеологией, признающих единственную радикальную форму решения всех проблем путем насилия. В сердцах большинства людей терроризм сеет ужас, смерть, хаос и разруху, а также неуверенность в завтрашнем дне.

Подготовка населения и молодого поколения в области изучения особенностей противодействия угрозам террористической направленности и правил поведения при их возникновении позволяет гражданам минимизировать или избегать причинения тяжкого вреда их жизни и здоровью, а также выйти из создавшейся ситуации с минимальными потерями. Данные правила разрабатываются с учетом имеющейся многолетней исследовательской практики совершаемых террористических актов незаконного вмешательства в деятельность социальных и производственных объектов и инфраструктуры крупных городов на территории нашей страны и за рубежом.

При создании единого алгоритма действий граждан при возникновении чрезвычайных ситуаций и обстоятельств от группы исследователей требовалось сформулировать их кратко, понятно и объективно в соответствии с текущей ситуацией в мире. Приведем ряд примерных требований, соблюдение которых обеспечит условия сохранения жизни, здоровья и безопасности практически в любых ситуациях.

2.5. Безопасность при террористических актах

Общие требования для ситуаций, когда вы оказались в роли заложников:

- не создавайте конфликтные ситуации с террористами и похитителями, стремитесь найти с ними взаимопонимание;
- перед тем как совершить какое-либо действие, спрашивайте у них разрешение. Не делайте резких движений;

– при начале штурма либо возникновении беспорядочной стрельбы примите положение лицом вниз, прикрыв голову руками, подальше от застекленных дверей, лестничных проходов или входов в помещение, а также оконных проемов;

– при получении ранения постарайтесь меньше двигаться – это значительно снизит кровопотерю;

– при взрыве по возможности окажите первую помощь пострадавшим лицам, получившим ранения, не создавайте панику, примите меры к тушению имеющегося или возникающего пожара;

– с целью спасения используйте любые возможности и подручные средства для его реализации;

– при общении с террористами постарайтесь воздержаться от пререканий, недовольства, стонов и собственных суждений;

– старайтесь запомнить приметы преступников, их характерные особенности, одежду, оружие, лица, акцент, т. е. все то, что поможет следственным органам;

– в момент начала штурма заранее подберите место для возможного укрытия, не выдавайте свое местонахождение до начала и окончания специальной операции, после ее завершения строго соблюдайте требования сотрудников правоохранительных сил и ведомств.

Если вы стали заложником в самолете или автобусе:

– постарайтесь максимально успокоиться, отвлекитесь от происходящего, если имеется возможность, почитайте что-нибудь;

– внимательно осмотритесь, наметьте возможные места укрытия в случае начала штурма;

– чтобы не привлекать внимание террористов, по возможности снимите все украшения и яркую одежду;

– не реагируйте на вызывающее поведение террористов, а также их провокации, не передвигайтесь без необходимости по салону, не делайте лишних движений без их разрешения, не смотрите в сторону террористов, тем более им в глаза;

– в случае начала штурма займите положение между креслами, не пытайтесь самостоятельно предпринимать какие-либо действия;

– при освобождении транспортного средства немедленно покиньте его.

Если вы попали под перекрестный огонь на улице:

– сразу же примите положение упор лежа, внимательно оцените окружающую обстановку, выберите укрытие, расположенное в непосредственной близости от вас, и постарайтесь добраться до него, не выпрямляясь в полный рост. Заметьте, в целях безопасности не лучшим местом для вас будет автомобиль. Стенки транспортного средства не обеспечат вам должную защиту, а горючая жидкость может вызвать нежелательную детонацию;

– если возникает такая возможность, укройтесь в подъезде ближайшего дома либо в подземном переходе и незамедлительно сообщите о происшествии сотрудникам полиции по телефону;

– при наличии детей примите все необходимые меры к их спасению.

Если вооруженный конфликт происходит на улице, а вы находитесь дома:

– отойдите от окон на безопасное расстояние;

– подручными средствами – шваброй или палкой – задержите шторы;

– всех членов семьи укройте в безопасном месте, например, в ванной комнате;

– все перемещения по квартире осуществляйте ползком либо в полуприседе нагнувшись.

Ваши действия при угрозе взрыва

При обнаружении подозрительных бесхозных предметов в общественных местах или транспорте незамедлительно сообщите в полицию, попросите граждан не приближаться к данным вещам. Радиус поражения взрывных устройств в зависимости от их содержания и наполняемости сопутствующими элементами может составлять от 50 до 100 метров, в этой связи постарайтесь оцепить прилегающую территорию на расстоянии 100–200 метров.

При угрозе нахождения взрывного устройства в помещении или его прилегающей части постарайтесь занять такое положение, чтобы избежать падения на вас тяжелых балочных перекрытий, шкафов, стеллажей или попадания осколков от различных предметов. Избегайте оконных проемов, зеркал и объектов из стекла.

Если вы находитесь на улице и угроза взрыва реально существует, постарайтесь не располагаться у основания различных сооружений, столбов, зданий и линий электропередач. При получении сигнала тревоги об угрозе взрыва в кратчайшие сроки покиньте помещение, предварительно отключив газ, электричество, возьмите вещи первой необходимости, документы, запас медикаментов и продуктов.

В случае если взрыв произошел где-то рядом с вашим домом:

- сообщите в полицию, успокойте родных и близких;
- в случае эвакуации населения возьмите предметы первой необходимости и документы;
- при следовании к выходу из многоэтажного здания постарайтесь выполнять все действия и указания прибывших спасателей и сотрудников полиции;
- при самостоятельных передвижениях в поврежденном или разрушенном здании постарайтесь продвигаться к выходу, не прикасаясь к поврежденным конструкциям

и оголенным проводам, не пытайтесь воспользоваться свечками, спичками и всевозможными факелами.

Взрывное устройство: как его распознать

Основными признаками взрывных устройств являются:

– «случайно оставленные» и «бесхозные» вещи в виде пакетов, сумок, коробок, свертков, дипломатов, портфелей и др.;

– из данных «бесхозных» вещей могут просматриваться или наблюдаться изолирующие ленты, скотчи, провода, шнуры или натянутая проволока в виде антенн.

В случае обнаружения предметов или устройств, вызывающих подозрение, на территории образовательной организации администрация обязана:

– незамедлительно сообщить по телефону в органы внутренних дел и экстренных служб: МВД, ФСБ МЧС России;

– обеспечить оцепление территории в радиусе 100–200 м до прибытия следственно-оперативной группы, предварительно организовав эвакуацию обучающихся, педагогов и работников учреждения на безопасное расстояние;

– если возникает необходимость эвакуировать обучающихся, педагогов и сотрудников учреждения в соответствии с имеющимся планом, следует это сделать незамедлительно;

– установить время и место нахождения взрывного устройства, а также лиц, сообщивших данный факт;

– заблаговременно обеспечить доступ для проезда транспортных средств оперативных служб к месту нахождения подозрительных предметов;

– оперативно провести сбор информации по факту обнаружения подозрительного предмета с целью фиксации полученных данных.

При получении по телефону информации об угрозе безопасности образовательной организации администрации учреждения необходимо:

– своевременно проинформировать органы внутренних дел о полученном сообщении и действовать в соответствии с инструкциями оперативного дежурного;

– до прибытия следственно-оперативной группы по возможности собрать достаточно полную информацию о случившемся;

– неоценимую помощь правоохранительным органам в подобных ситуациях может оказать периодический инструктаж лиц, осуществляющих охрану и безопасность образовательной организации, а также персонала учреждения;

– в обязательном порядке в учреждениях образования стационарные телефоны должны быть оснащены автоматическими определителями номеров и звукозаписывающей аппаратурой.

При поступлении угрозы в письменной форме

Если угроза безопасности образовательной организации поступила в адрес учреждения в письменной форме (электронная почта, SMS-сообщение), администрации необходимо:

– незамедлительно обеспечить своевременную передачу в органы внутренних дел полученных сведений;

– в соответствии с правилами обращения с информацией, полученной анонимным путем в виде аудио- или видеофайла, SMS, письма, записки или иных способов передачи информации электронным путем, обучающиеся или сотрудники образовательной организации обязаны передать полученные сведения в соответствующие компетентные органы.

В случае захвата обучающихся и сотрудников образовательной организации в заложники администрация учреждения обязана:

- незамедлительно известить органы внутренних дел о создавшейся ситуации в учреждении;
- ни при каких условиях не вступать с террористами в переговоры;
- обеспечить беспрепятственный проезд транспортных средств сотрудников экстренных служб к месту происшествия;
- прибывшим сотрудникам полиции, ФСБ и МЧС оказывать всяческое содействие, а также предоставлять полную информацию по существу задаваемых вопросов;
- в случае крайней необходимости следует выполнить требования террористов, если жизни и здоровью граждан угрожает опасность.

С целью профилактики и предупреждения возникновения подобных ситуаций первоочередными и неотложными мероприятиями являются:

- усиление пропускного режима автотранспортных средств и граждан на территорию образовательной организации;
- с целью повышения бдительности и соблюдения профилактических мероприятий на территории учреждения совместно с заинтересованными службами и ведомствами (МВД, МЧС, ФСБ), родительским комитетом провести комплексное обследование образовательной организации;
- с целью усиления воспитательной работы в учреждении запланировать встречи с сотрудниками силовых ведомств по темам: «Терроризм не имеет границ», «Способы и средства вовлечения несовершеннолетних подростков в запрещенные террористические организации»;
- преподавателям основ безопасности жизнедеятельности провести внеплановые занятия с обучающимися и

сотрудниками образовательной организации по вопросам противодействия экстремизму и терроризму с учетом региональных особенностей;

- совместно с руководителями заинтересованных ведомств администрации образовательной организации запланировать проведение командно-штабных учений по действиям при возникновении угроз в совершении террористического акта, закладки взрывного устройства или пожара;

- ответственному руководителю по административно-хозяйственной части учреждения проверить помещения, не задействованные в учебном процессе, закрыть их и опечатать;

- педагогам перед проведением занятия за 15 минут проверять свои учебные классы на предмет наличия либо отсутствия предметов, вызывающих подозрение;

- на момент окончания занятий входные двери в учебные кабинеты держать в закрытом состоянии;

- осуществлять регулярное взаимодействие с правоохранительными и силовыми ведомствами, органами местного самоуправления, военными комиссариатами и прокуратурой.

Рассмотрим мероприятия, требующие долгосрочных и финансовых вложений с целью обеспечения безопасности образовательных организаций:

- внедрение последних достижений научно-технического прогресса, средств оповещений при незаконном проникновении неустановленных лиц и обнаружение мест возможного возникновения пожара или задымления;

- оборудование входной калитки турникетами;

- увеличение численности сотрудников физической охраны;

- установка современных систем видеонаблюдения.

Рассмотрим классические ситуации, возникающие в учреждениях социального назначения, местах массового скопления людей, на праздничных и торжественных мероприятиях, в образовательных организациях.

При возникновении паники при массовом скоплении людей:

- сохраняйте выдержку и самообладание, постарайтесь успокоить находящихся рядом людей;

- продвигаясь в людской массе, пропустите вперед женщин, стариков и детей, постарайтесь успокоить возбужденных граждан, обращайтесь к ним громко и немногословно;

- при движении в толпе прижмите руки, согнутые в локтях, к бокам, тем самым обеспечивая защиту от сдавливания с боков, пальцы должны быть сжаты в кулаки. При сильном давлении сзади пытайтесь сдерживать напор спиной;

- во избежание получения травм посторонним лицам, оказавшимся на полу или земле, постарайтесь помочь подняться;

- если по каким-либо причинам вы упали, постарайтесь встать на одно колено и, оттолкнувшись двумя руками от пола, выпрямите тело.

Если чрезвычайная ситуация застигла вас в многоэтажном здании:

- исключите лифт как зону повышенной опасности, спускайтесь пешком по лестнице;

- не допускайте мысли и желания выпрыгнуть из окна;

- при отсутствии возможности выйти наружу найдите свободное пространство, менее всего задымленное и опасное, и ожидайте спасателей.

Если вас завалило в помещении:

- следует незамедлительно отключить все электроприборы, электричество, а также воду и газ;

- проверьте, есть ли рядом пострадавшие, в случае необходимости окажите им первую помощь;

- сообщите по телефону о происшествии в экстренные службы;

– найдите какой-либо металлический или твердый предмет и громким частым стуком оповещайте спасателей о своем местонахождении;

– если потенциальная угроза миновала, расположитесь в безопасном месте (в ванной комнате, возле несущей стены или массивной мебели);

– если вас завалило тяжелыми бетонными конструкциями и имеется возможность внимательно осмотреть себя, ощупайте тело на наличие возможных повреждений;

– восстановите дыхание до глубокого и ровного, успокойтесь;

– если есть ранения или повреждения, сделайте все возможное, чтобы остановить кровотечение, в данном случае могут пригодиться платок, брючный ремень, в случае сильного кровотечения затяните рану на 3–5 см выше брючным ремнем, однако не очень туго, так как жгут можно накладывать не более чем на 1 час;

– постарайтесь, не повредив тело, расчистить пространство вокруг себя. Отодвиньте предметы, находящиеся возле вас и вызывающие у вас определенное беспокойство, особенно твердые и острые предметы;

– найдите наиболее безопасное место и примите удобное положение в ожидании спасения;

– если в результате обрушения вам придавило руку или ногу и данный предмет невозможно убрать, примите все необходимые меры для того, чтобы наложить «жгут» выше места сдавливания на 3–5 см;

– при наличии питьевой воды постарайтесь соблюдать регулярный питьевой баланс;

– как и в предыдущем случае, постарайтесь привлечь внимание спасателей постукиванием твердого предмета или голосом;

– как альтернативный вариант для обнаружения вас под завалом рекомендуется перемещать какой-нибудь металли-

ческий предмет (ключи, гвоздь). Спасатели могут использовать эхопеленгатор.

В ряде ситуаций из завала можно выбраться самому. В этом случае все движения и перемещения предметов необходимо выполнять осторожно во избежание нового обвала. Если выбраться вам удалось, обязательно необходимо найти штаб спасателей и зарегистрироваться.

Алгоритм ваших действий, если вы попали в зону огневого поражения (перестрелку) или оказались на пути террористов-самоубийц

По мнению ряда специалистов, как только вы вышли из дома, уровень вашей безопасности резко снижается до минимального значения. Наличие социальной и природной опасности предполагает получение травм по причине погодных условий (дождь, снег, гололедица и прочее), в результате дорожно-транспортных происшествий, в результате социального взаимодействия в общественных местах (получение психологических и физических травм при ссорах, конфликтах и побоях со стороны агрессивно настроенных лиц), а также по причине иных факторов, произошедших в результате нарушения эксплуатации технических устройств (пожары, техногенные аварии и катастрофы).

Перечисленные выше факторы, так или иначе, представляют собой комплексную опасность для человека. Чтобы минимизировать вред, который может быть причинен человеку, попытаемся рассмотреть отдельные из них, часто происходящие в последнее время, – это вооруженная перестрелка или вооруженный террорист-самоубийца.

Будьте бдительны, особенно при большом скоплении людей. Если у вас вызывает подозрение человек на улице или случайно обнаружен бесхозный предмет, вызывающий подозрение, следует немедленно сообщить информацию о нем в ближайший отдел внутренних дел.

Если на улице какие-либо обстоятельства у вас вызывают подозрения, следует немедленно сообщить об этом в отдел полиции. При этом действуйте в следующем порядке.

1. Осуществляя связь с оператором, необходимо как можно подробнее сообщить ему всю информацию по данному факту: бесхозная вещь, подозрительный человек или транспортное средство.

2. Если при разговоре с оператором объект наблюдения находится в поле зрения, попытайтесь проследить за подозреваемым на безопасном расстоянии.

3. В случае, если речь идет о взрывном устройстве, дождитесь приезда сотрудников полиции и укажите им направление подозреваемого.

4. Если взрывное устройство уже сработало, а сотрудники правоохранительных органов еще не прибыли на место, немедленно позвоните в полицию еще раз.

5. Не приближайтесь к месту взрыва. По прибытии сотрудников полиции сообщите им исчерпывающую информацию об увиденном с детальными комментариями и мельчайшими подробностями о людях, которые, по вашему мнению, могли быть соучастниками террористов.

6. Если у вас есть информация, интересующая сотрудников полиции по фактам произошедших либо готовящихся преступлений, а также о лицах, причастных к данным актам, немедленно сообщите об этом в полицию любым удобным способом.

План основных мероприятий по антитеррористической защищенности объектов образовательной инфраструктуры

В соответствии с утвержденными стандартами противодействия антитеррористической защищенности объектов социального назначения и единого плана основных мероприятий по защите учреждений образования на объектах подоб-

ного рода утверждается в обязательном порядке «Паспорт безопасности». В нем в мельчайших подробностях прописываются базовые моменты защищенности объекта от террористического акта, или «Акта незаконного вмешательства». Моменты, освещенные в планах мероприятий по антитеррористической защищенности учреждений образования:

1. Планирование работы по организации деятельности образовательной организации по антитеррористической защищенности.

2. Издание приказа на назначение комиссии по антитеррористической защищенности.

3. Контроль за проведением мероприятий по соблюдению режима безопасности.

4. Анализ работы по защищенности образовательной организации от террористических угроз.

5. Пропускной режим в учреждениях образования осуществляется в усиленном варианте путем непрерывного контроля за входом на объект наблюдения.

6. Дополнительным мероприятием является наблюдение за прилегающей территорией, в частности за припаркованным автотранспортом, находящимся на прилегающей к школе территории.

7. Сотрудники охранных предприятий, осуществляющие контроль за безопасностью обучающихся, педагогов и обслуживающего персонала, обязаны осуществлять надзор за соблюдением порядка на объекте образования, а также прилегающей к объекту территории; периодически осуществлять осмотр всего объекта охраны на предмет выявления и обнаружения незнакомых и подозрительных предметов и вещей; закрывать и опечатывать двери всех помещений, не задействованных в образовательном процессе, в подвалах и на чердаках, а также с периодической регулярностью осуществлять осмотр вероятных мест на предмет выявления несанкционированного проникновения в помещения охраняемого объекта.

8. Проведение проверок состояния эвакуационных выходов и путей эвакуации (исправность дверных замков, незагроможденность коридоров).

9. Обеспечение хранения ключей от запасных выходов из здания в установленном месте.

10. Сотрудникам, ответственным за обеспечение безопасности в образовательной организации, проводить периодические проверки сигнального и громкоговорящего оборудования, в том числе аварийных систем подсветки указателей эвакуационных маршрутов.

11. Проведение систематических инструктажей с работниками и обучающимися по темам:

- действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов;
- действия при угрозе террористического акта;
- правила поведения и порядок действий, если вас захватили заложники.

12. Обучение работников по вопросам организации антитеррористических мероприятий в образовательной организации.

13. Проведение инструктажей с охранниками, вахтерами по пропускному режиму в здании школы.

14. Отработка практических действий по эвакуации персонала и обучающихся по сигналу тревоги.

15. Оформление уголка по наглядной агитации с информацией по противодействию терроризму в фойе 2 этажа.

17. Закупка учебно-методических и наглядных пособий по данной тематике.

2.6. Угрозы современного общества (расизм, шовинизм)

Цитата: «Об отсутствии границ в деятельности террористических организаций» хорошо укладывается в кон-

цепцию возникновения противоречий на межнациональной и этнической почве.

В данном случае, рассматривая этнический конфликт, мы можем вывести некоторые особенности социального и политического формата:

– как террористические организации могут действовать при развитии конфликтов внутри стран или республик? Это прежде всего поддержка родственных и дружеских связей при разрешении сложных вопросов на этнической или национальной почве;

– в ряде случаев с целью доминирования отдельных этнических групп некоторые лица осуществляют политизацию данного конфликта;

– конфликты на этнической почве чаще всего происходят вокруг объектов, представляющих материальную, политическую или иную заинтересованность. Новые участники сторон конфликта консолидируются в большей степени по этническому принципу или идентичности, даже с учетом того, что предложенная им позиция в данном конфликте не соответствует их потенциальным взглядам.

Природа этнических конфликтов может иметь самую разную направленность, вплоть до оправдания человеконенавистнической идеологии.

Например, шовинизм – идеология агрессии, политика национального превосходства и исключительности. Шовинизм разжигает вражду, ненависть и презрение одной нации к другой, противопоставляет их интересы по отношению друг к другу.

В основе расизма лежит принцип совокупности психофизической неравномерности развития человеческих рас. В соответствии с данной доктриной антропометрические различия отдельных групп людей и национальная идентич-

ность определяют видовую принадлежность к высшим или низшим расам. Высшая раса, по мнению основоположников данной доктрины, оказала положительное влияние на историческое и культурное развитие настоящей цивилизации планеты. Расизм на протяжении истории человечества претерпевал существенные изменения, но, так или иначе, его идеи живут и процветают и в наше время.

Таким образом, идеология расизма и шовинизма как почва возникновения межэтнического конфликта представляет собой идеальное средство для дестабилизации общественного сознания в каком-либо регионе.

Межэтнические конфликты

Большинство межэтнических конфликтов в основе своей характеризуется вполне обоснованной рациональностью, в основу которой положены принципы деления на «своих и чужих». Подобное деление не требует непосредственного контакта либо взаимодействия представителей тех или иных национальностей или народностей. Общественное «мнение» складывается из слухов, домыслов и прочих суждений, не имеющих непосредственного отношения к взаимоотношению представителей разных народов, а также, возможно, опосредованно, например, через средства массовой информации. В нашей стране конфликты могут происходить между русскоязычным населением и народами, имеющими местный диалект в общении. Подобные конфликты между нациями и народностями нашей страны могут развиваться по возможным сценариям:

– местное население, длительное время проживающее на данной территории, настроено против приезжих. Конфликты часто возникают в мегаполисах, таких как Москва и Санкт-Петербург, в которых образованы многочисленные

национальные диаспоры, где обязательно присутствуют радикально настроенные молодые люди, являющиеся инициаторами межнациональных конфликтов;

- приехавшие на непродолжительное время для работы часто жалуются на неуважение к ним со стороны местного населения, незаконное, по их мнению, задержание лиц, подозреваемых в совершении каких-либо преступлений или административных правонарушений.

Правовое законодательство Российской Федерации на конфликты подобного рода имеет однозначно строгую позицию. За призывы к вражде между народами нашей страны, распространение сепаратистской, расистской или экстремистской идеологии, а также подстрекательство и провокации на межэтнической почве к выступлениям и конфликтам однозначно предусмотрено наказание по статье 282 Уголовного кодекса Российской Федерации. Размеры штрафных санкций варьируются в пределах небольших сумм – от средней заработной платы по стране до нескольких сот тысяч рублей, также предусмотрены исправительные работы до одного года или лишение свободы на срок до двух лет.

Экстремизм как социальное явление в современном мире

Появлению и росту экстремизма даже в благополучных странах, как правило, способствуют:

- резкое снижение уровня жизни и финансового благополучия населения;

- отсутствие демократических основ в обществе и альтернативных политических партий;

- подавление инакомыслия и свободы слова;

- основной причиной появления подобных явлений является экономический, а затем социальный кризис в обществе.

Экстремизм – это по большей части крайне радикальное направление в идеологии запрещенных на территории России организаций. Методы руководства данных организаций характеризуются особой жестокостью, что проявляется в виде беспорядков и их провокаций, в проведении террористических актов, гражданском неповиновении населения, организации партизанской войны. Наиболее радикально настроенные члены экстремистских группировок принципиально отрицают какие-либо связи, переговоры, сделки, соглашения и компромиссы с органами власти и правопорядка.

Меры профилактического воздействия

Основными принципами противодействия экстремистской деятельности являются:

- соблюдение законности, признание и защита прав человека и его свобод;

- гласность, взаимодействие органов государственных структур с общественными, религиозными и иными организациями и объединениями с целью противодействия экстремистской деятельности;

- соблюдение законных интересов граждан и организаций, неотвратимость наказания за деятельность экстремистской и уголовной направленности.

Организационные мероприятия с целью предотвращения экстремистской деятельности осуществляются в следующем порядке:

- систематическое проведение профилактических мероприятий;

- пресечение экстремистской деятельности во всех ее проявлениях в работе общественных организаций и религиозных объединений.

В нашей стране компетенциями противодействия экстремизму занимается Департамент по противодействию экстремизму, возглавляемый МВД России.

Тестовое задание для обучающихся

Терроризм

Вопрос 1. Укажите истинность или ложность вариантов ответа.

Облик современного терроризма всегда:

- 1) носит международный характер;
- 2) носит религиозный характер;
- 3) служит политическим целям;
- 4) носит политический характер.

Вопрос 2. Выберите несколько вариантов ответа.

Совершение преступления террористического характера – это:

- 1) террористический акт;
- 2) террор;
- 3) террористическая деятельность;
- 4) террористическая угроза.

Вопрос 3. Укажите истинность или ложность вариантов ответа.

Классификация терроризма:

- 1) ядерный;
- 2) националистический;
- 3) технологический;
- 4) военный;
- 5) религиозный;
- 6) криминальный;
- 7) политический;
- 8) домашний.

Вопрос 4. Выберите один вариант ответа.

Терроризм – это:

1) применение преступными элементами, группами или международными организациями ограниченного насилия против населения, государственных деятелей или органов власти с целью их устрашения или для достижения своих целей и интересов;

2) применение преступными элементами, группами или международными организациями неограниченного насилия против населения, государственных деятелей или органов власти с целью их устрашения или для достижения своих законных целей и интересов;

3) применение преступными элементами, группами или международными организациями неограниченного насилия против населения, государственных деятелей или органов власти с целью их устрашения или для достижения своих антизаконных целей и интересов.

4) среди предложенных вариантов ответа нет правильного.

Вопрос 5. Выберите несколько вариантов ответа.

Вид терроризма, который заключается в применении (или угрозе применения) ядерного, химического или бактериологического оружия, радиоактивных, высокотоксичных химических и биологических веществ:

1) криминальный терроризм;

2) технологический терроризм;

3) химический терроризм;

4) ядерный терроризм.

Вопрос 6. Запишите число.

День солидарности в борьбе с терроризмом ежегодно отмечается ... сентября.

Вопрос 7. Укажите соответствие для всех вариантов ответа.

Сопоставьте определения и понятия:

- 1) криминальный терроризм;
- 2) религиозный терроризм;
- 3) политический терроризм;
- 4) националистический терроризм.

2 – Отличительной чертой этого вида терроризма является мотивация, которая проявляется в крайней нетерпимости и насилии между представителями разных религиозных взглядов и вероисповеданий.

1 – Вид терроризма, который осуществляется уголовными элементами или криминальными группами при помощи тех же методов, что и у террористических организаций.

4 – Вид терроризма, который характеризуется действиями крайне радикального характера. Руководство данных группировок стремится установить свою независимость, обеспечив превосходство одной нации над другой.

3 – Метод политической борьбы, который связан с осуществлением насильственных вооруженных акций с целью устрашения и подавления политических противников.

Вопрос 8. Укажите истинность или ложность вариантов ответа.

Бесчеловечной сущностью терроризма является:

- 1) ведение локальных войн;
- 2) запугивание населения;
- 3) захват власти;
- 4) убийства среди мирного населения;
- 5) свержение режимов.

Вопрос 9. Выберите несколько вариантов ответа.

Волна терроризма в России пошла во время:

- 1) вооруженной помощи Сирии;

- 2) распада СССР;
- 3) острого дефицита в магазинах;
- 4) первой чеченской кампании;
- 5) второй чеченской кампании.

Вопрос 10. Выберите несколько вариантов ответа.

Атаки на компьютерные системы, которые способны повлечь серьезное нарушение функционирования инфраструктурных объектов, – это:

- 1) компьютерное хулиганство;
- 2) киберпреступность;
- 3) кибервойна;
- 4) кибертерроризм.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение понятию «терроризм».
2. Назовите виды и формы проявления терроризма.
3. Определите цели, преследуемые терроризмом.
4. Охарактеризуйте методы проявления терроризма.
5. Сформулируйте определение экстремизма и охарактеризуйте меры по противодействию ему.

Список рекомендуемой литературы

1. Абрамян С.К., Нескородова И.С., Соловьев В.С. Противодействие вовлечению молодежи в экстремистскую и террористическую деятельность через информационно-коммуникационную сеть Интернет: учебное пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2022. 58 с.
2. Абдулагатов З.М. Современный экстремизм и терроризм: состояние и проблемы противодействия: монография. Махачкала: Алеф, 2019. 351 с.

3. Аврамцев В.В., Коннов И.А., Парамонов А.В. Глоссарий официальных дефиниций в сфере профилактики экстремизма и противодействия идеологии терроризма: словарь-справочник. Нижний Новгород: Дятловы горы, 2022. 243 с.

2.7. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность образовательных организаций в сфере безопасности жизнедеятельности человека

Нормативные документы об образовании в России

- Кодексы РФ.
- Законы, постановления и распоряжения Правительства РФ.
- Постановления и распоряжения Правительства РФ.
- Письма и Приказы Министерства образования и науки РФ.
- Приказы других министерств и ведомств.
- СанПиНы.
- Федеральные государственные образовательные стандарты.
- Региональные документы.

Документы, регламентирующие деятельность в области обеспечения безопасности РФ

Основополагающие документы

- Конституция Российской Федерации (извлечение – Статья 83).
- Федеральный закон «О безопасности».
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации.
- Ежегодные послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Федеральный закон от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» (в ред. от 26.05.2021).

Данный закон определяет основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Федеральный закон от 28 декабря 2010 г. № 390-ФЗ «О безопасности» (в ред. от 28.04.2023).

Данный закон определяет основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности государства, общественной безопасности, экологической безопасности, безопасности личности, иных видов безопасности, предусмотренных законодательством Российской Федерации, полномочия и функции федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления в области безопасности, а также статус Совета Безопасности Российской Федерации.

Статья 5. Правовая основа обеспечения безопасности

Правовую основу обеспечения безопасности составляют Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, федеральные конституционные законы, настоящий федеральный закон, другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, принятые в пределах их компетенции в области безопасности.

Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 16-ФЗ «О транспортной безопасности» (в ред. от 28.02.2023).

Целями обеспечения транспортной безопасности являются устойчивое и безопасное функционирование транс-

портного комплекса, защита интересов личности, общества и государства в сфере транспортного комплекса от актов незаконного вмешательства.

Федеральный закон от 21 июля 2011 г. № 256-ФЗ «О безопасности объектов топливно-энергетического комплекса» (в ред. от 28.06.2022).

Данный закон устанавливает организационные и правовые основы в сфере обеспечения безопасности объектов топливно-энергетического комплекса в Российской Федерации, за исключением объектов атомной энергетики, с целью предотвращения актов незаконного вмешательства, определяет полномочия федеральных органов государственной власти и органов государственной власти субъектов Российской Федерации в указанной сфере, а также права, обязанности и ответственность физических и юридических лиц, владеющих на праве собственности или ином законном праве объектами топливно-энергетического комплекса.

Федеральный закон от 7 августа 2001 г. № 115-ФЗ «О противодействии легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма» (в ред. от 28.04.2023).

Данный закон направлен на защиту прав и законных интересов граждан, общества и государства путем создания правового механизма противодействия легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма.

Федеральный закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (в ред. от 28.12.2022).

Данным законом с целью защиты прав и свобод человека и гражданина, основ конституционного строя, обеспечения целостности и безопасности Российской Федерации определяются правовые и организационные основы противодействия экстремистской деятельности, устанавливается ответственность за ее осуществление.

Федеральный закон от 3 апреля 1995 г. № 40-ФЗ «О федеральной службе безопасности» (в ред. от 29.12.2022).

Данный закон определяет назначение, состав, правовые основы и принципы деятельности федеральной службы безопасности, направления деятельности, полномочия, силы и средства органов федеральной службы безопасности, а также порядок контроля и надзора за деятельностью органов федеральной службы безопасности.

Гражданская оборона

Федеральный закон РФ от 12 февраля 1998 года № 28-ФЗ «О гражданской обороне» (в ред. от 14.07.2022).

Постановление Правительства РФ от 26 ноября 2007 года № 804 «Об утверждении Положения о гражданской обороне в Российской Федерации» (в ред. от 30.09.2019).

Постановление Правительства РФ от 02 ноября 2000 года № 841 «Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны» (в ред. от 11.09.2021).

Приказ Минобрнауки России от 06.09.2019 № 730 «Об утверждении Положения об организации и ведении гражданской обороны в Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации».

Пожарная безопасность

Федеральный закон РФ от 21 декабря 1994 года № 69-РФ «О пожарной безопасности» (в ред. от 29.12.2022).

Постановление Правительства РФ от 16 сентября 2020 года № 1479 «Об утверждении правил противопожарного режима в Российской Федерации» (в ред. от 24.10.2022).

Постановление Правительства Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 1218 «О внесении изменений в правила введения чрезвычайных ситуаций в лесах, возникших вследствие лесных пожаров, и взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления в условиях таких чрезвычайных ситуаций» (ранее постановление Правительства РФ от 17 мая 2011 г. № 376).

Постановление Правительства РФ от 07 октября 2020 года № 1614 «Об утверждении правил пожарной безопасности в лесах» (срок действия документа ограничен 1.01.2027).

Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 04.11.2022).

Постановление Правительства РФ от 24 марта 1997 года № 334 «О порядке сбора и обмена в Российской Федерации информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 16.06.2022).

Постановление от 25 июля 2020 года № 1119 «Об утверждении правил создания, использования и восполнения резервов материальных ресурсов федеральных органов исполнительной власти для ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Постановление Правительства РФ от 08 ноября 2013 года № 1007 «О силах и средствах единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 05.04.2022).

Постановление Правительства РФ от 28 декабря 2019 года № 1928 «Об утверждении правил предоставления иных межбюджетных трансфертов из федерального бюджета, источником финансового обеспечения которых являются бюджетные ассигнования резервного фонда Правительства Российской Федерации, бюджетам субъектов Российской Федерации на финансовое обеспечение отдельных мер по ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, осуществления компенсационных выплат физическим и юридическим лицам, которым был причинен ущерб в результате террористического акта, и возмещения вреда, причиненного при пресечении террористического акта правомерными действиями» (в ред. от 02.03.2023).

Постановление Правительства РФ от 21 мая 2007 года № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 20.12.2019).

Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2003 года № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 16.02.2023).

Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1485 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (срок действия документа ограничен 31.12.2026).

Постановление Правительства РФ от 31 декабря 2020 года № 2451 «Об утверждении правил организации мероприятий по предупреждению и ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов на территории Российской Федерации, за исключением внутренних морских вод Российской Федерации и территориального моря Российской Федерации, а также о признании утратившими силу некоторых актов правительства Российской Федерации» (срок действия документа ограничен 1.01.2027).

Постановление Правительства РФ от 19 сентября 2022 года № 1654 «Об утверждении правил проведения эвакуационных мероприятий при угрозе возникновения или возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (вступает в силу с 01 марта 2023 года).

Постановление Правительства РФ от 02 апреля 2020 года № 417 «Об утверждении правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями, при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации».

Безопасность людей на водных объектах

Постановление Правительства Российской Федерации от 14 декабря 2006 года № 769 «О порядке утверждения правил охраны жизни людей на водных объектах».

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

3.1. Безопасность образовательной организации

Безопасность образовательной организации – это комплексное мероприятие, обеспечивающее сохранение жизни и здоровья обучающихся и работников, а также материальных ценностей образовательного учреждения от возможных несчастных случаев, пожаров, аварий и иных чрезвычайных ситуаций.

Система комплексной безопасности образовательных организаций включают в себя все виды безопасности, которые содержатся в Федеральном законе «О техническом регулировании». В первую очередь это безопасность, связанная с техническим состоянием среды обитания, электро- и пожаробезопасность, взрывобезопасность.

В условиях современного педагогического образования важнейшее условие учебного процесса – сохранение жизни и здоровья ребенка, что является приоритетной задачей для педагогического коллектива учреждения. В данной связи создание необходимых и благоприятных условий по сохранению жизни и здоровья подрастающего поколения является обязательным обстоятельством по снижению уровня заболеваемости детей, риску получения физических травм и их гибели.

Приоритетными задачами в деятельности педагогического состава образовательных организаций являются:

– соблюдение требований охраны труда и техники безопасности;

– изучение на теоретическом и практическом уровне правил при возникновении ЧС и актов террористического характера;

– строгое соблюдение правил гражданской обороны.

Процесс организации образовательной деятельности в учебных заведениях предполагает создание базовых условий для безопасной ее реализации, а также снижение уровня пожарной и технической опасности за счет внедрения последних достижений научно-технического прогресса в данной области.

Правильная организация безопасности образовательных организаций в первую очередь достигается за счет обучения персонала, педагогов и обучающихся учреждения, проведения регулярных инструктивных занятий, тренировок и учений на случай возникновения ситуаций чрезвычайного характера, пожара, наводнения или террористического акта.

Нормативно-правовая база в области обеспечения безопасности обучающихся, педагогов и персонала образовательной организации регламентируется рядом основополагающих законодательных актов и правилами их соблюдения:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции от 17.02.2023).

– Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности» от 28.12.2010 № 390-ФЗ (в редакции от 28.04.2023).

Пожарная безопасность

В учреждениях образования предусмотрены мероприятия организационного и технического характера, целью которых является обеспечение пожарной безопасности (ПБ) организации:

– в помещениях учреждения должны быть установлены системы оповещения людей о возникновении пожарной ситуации, а также автоматическая пожарная сигнализация (АПС);

– во всех кабинетах должны находиться огнетушители, которые являются первичными средствами пожаротушения;

– два раза в год на объектах образования должны проводиться тренировки по эвакуации 100 % обучающихся, педагогов и работников с привлечением сотрудников МЧС и МВД при возникновении чрезвычайных ситуаций на территории учебного заведения (пожар, теракт);

– на всех этажах объекта образования должны находиться планы эвакуации под фотOLUMИнесцентной пленкой (светится в темное время суток);

– в каждом учебном классе должны быть размещены инструкции по правилам пожарной безопасности;

– при входе в образовательные организации на видном месте должны быть расположены стенды с правилами применения первичных средств пожаротушения;

– педагогические работники должны регулярно проводить с обучающимися беседы профилактического характера по противопожарной безопасности и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Нормативные документы по пожарной безопасности:

– Федеральный закон «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» от 22.07.2008 № 123-ФЗ (в редакции от 14.07.2022).

– Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (в редакции от 29.12.2022).

Электробезопасность

Третье место по уровню опасности, по статистике, принадлежит поражению человека электрическим током. Электрические провода, приборы и их элементы окружают каждого из нас: дома, на работе, улице, в транспорте, общественных местах и пр. Образовательная организация

в данном списке не является исключением, а дети как источник повышенного внимания должны быть полностью защищены от поражающих факторов электрическим током. В этой связи соблюдение мер электробезопасности в учреждениях образования должно осуществляться на основании правил устройства электроустановок. Все электрические приборы, включая светильники, розетки, удлинители и прочие соединительные элементы, а также персональные компьютеры и ноутбуки должны быть заземлены и защищены от повреждений и случайных замыканий. При эксплуатации электроустановок в учебных заведениях запрещается использовать самодельные и нестандартные приборы нагревательного типа, а также электропроводки, эксплуатируемые в учреждениях образования, нарушающие требования приказа Минэнерго РФ от 20.06.2003 № 242 «Правила устройства электроустановок», являющиеся основополагающим документом по электробезопасности.

Антитеррористическая защищенность

Мероприятия по противодействию террористической и экстремистской деятельности должны обеспечить защищенность объекта образования следующими методами:

- периодически включать в повестку дня совещания при руководителе образовательной организации вопросы по выполнению контрольных мероприятий в области обеспечения безопасности учреждения;

- регулярно проводить инструктивные занятия с педагогами, обучающимися и персоналом учреждения по противодействию терроризму и экстремизму;

- на постоянной основе осуществлять взаимодействие с органами правопорядка и другими заинтересованными службами по обеспечению безопасности образовательных организаций.

Основным документом, регламентирующим деятельность образовательной организации по противодействию экстремизму и терроризму, является приказ директора учреждения.

Кроме того, нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательной организации в области ее безопасности, являются следующие документы:

– Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ (в ред. от 26.05.2021).

– Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.07.2002 № 114-ФЗ (в ред. от 28.12.2022).

– Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» от 15.02.2006 №116 (в ред. от 25.11.2019).

Роль гражданской обороны по защите учреждений образования от чрезвычайных ситуаций

Рост числа и масштаба техногенных происшествий указывает на определенную опасность для человечества в новых условиях современного мира. Наряду с авариями техногенного характера представляют опасность и разрушительные силы природы, что значительно обостряет возникновение потенциальных угроз для населения Земли: засуха, наводнения, землетрясения, проливные дожди и лесные пожары.

Анализ статистических данных, а также причин человеческих жертв и финансовых потерь от стихийных бедствий, катастроф и аварий указывает то, что 80 % чрезвычайных ситуаций возникают по причине низкой профессиональной подготовленности сотрудников, из-за отсутствия соответствующих знаний и компетенций в условиях возникновения нестандартных ситуаций.

С целью формирования компетенций у обучающихся в области изучения условий возникновения и особенностей чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и их последствий, а также обучения с целью противостоять подобным явлениям возникает необходимость подготовить каждого члена общества к выбору наиболее правильного подхода в решении задач по выходу из возникшей чрезвычайной ситуации при минимальных потерях. Подготовка человека с подобными знаниями должна осуществляться с раннего детства при непрерывном характере процесса обучения практически на всех этапах жизненного пути. Поэтому в каждой образовательной организации на стендах должна присутствовать информация о противопожарной и электробезопасности, действиях при террористической опасности. Данный информационный материал оказывает неоценимую помощь при:

- изучении организации и структуры гражданской обороны;

- изучении сигналов оповещения и дальнейших действий при возникновении чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;

- практическом запоминании и получении необходимых умений при оказании помощи пострадавшим.

Нормативно-правовую базу, регламентирующую деятельность ведомств гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций, определяют следующие документы:

- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 № 68-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 04.11.2022 № 423-ФЗ).

- Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12.02.1998 № 28-ФЗ (в ред. от 14.07.2022).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.09.2005 № 245 «Об утверждении положения о функциональной подсистеме предупреждения и ликвидации послед-

ствий чрезвычайных ситуаций в сфере деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации и находящихся в его ведении федеральных служб и федеральных агентств».

– Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 16.02.2023).

– Приказ МЧС России от 29.07.2020 № 565 «Об утверждении Инструкции по подготовке и проведению учений и тренировок по гражданской обороне, защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечению пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах».

3.2. Информационная безопасность

Безопасность образовательной организации включает в себя информационную безопасность. Данное понятие можно определить как состояние защищенности общества на информационном уровне и способность обеспечить конфиденциальность данной среды в интересах граждан, общества и государства. Рассмотрим, какие цели преследует защита информационной среды.

Информационная безопасность предполагает следующие действия:

– не допускать несанкционированного входа, взлома системы персональных данных, а также предотвращать иные методы незаконного вмешательства в информационные системы и ресурсы пользователей;

– закрывать доступ к базам данных общественных, государственных организаций и объединений с целью предотвращения подделки информационного материала, искажения передаваемой или получаемой информации, утраты либо хищения конфиденциальных данных, а также утечки информационного контента;

– предотвращение всех форм незаконного вмешательства в деятельность организаций любых форм собственности и правления.

Защита персональных данных

Защита персональных данных в отношении детей регламентируется Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных» (в редакции от 06.02.2023), принятым Государственной Думой в 2006 году. Закон регламентирует весь перечень аспектов в отношении передачи, использования и получения сведений, имеющих конфиденциальный характер.

Рассмотрим характер персональных данных, их назначение, уровень важности и операции, с которыми возможно осуществлять все законные действия. Мы часто подписываем бумаги, подтверждающие наше согласие на обработку персональных данных. С целью детального анализа понятия персональных данных или личных данных обратимся к Федеральному закону № 152-ФЗ, принятому 27 января 2006 года. В соответствии с данным документом любая информация, прямо или косвенно относящаяся к физическому лицу, является его персональными данными. В соответствии с Конституцией Российской Федерации каждому гражданину гарантируется право сохранения тайны личной жизни. На основании данного положения негосударственные и иные структуры или третьи лица не имеют права без разрешения пользоваться или подвергать обработке данные гражданина. В повседневной практике подобное разрешение мы, как правило, выдаем в виде письменного заявления, проставленной галочки данных и собственной подтвержденной подписи.

В соответствии с федеральным законом упомянутые выше условия, при которых третьи лица имеют право доступа к персональным данным, помимо их владельца, написаны в положении.

С персонального разрешения субъекта обрабатывать данные могут медицинские и финансово-кредитные организации, работодатель и интернет-магазины. Однако существует важный момент после реализации намерений упомянутых организаций при достижении поставленных задач, ради которых осуществлялся сбор персональных данных. Организатор легально уже не имеет права и возможности использовать ваши конфиденциальные данные, в противном случае, он несет персональную ответственность за данное деяние.

В соответствии с федеральным законом за нарушение в области защиты персональных данных физических лиц либо организаций предусмотрена персональная ответственность в виде штрафов или иных санкций.

Подведем кратко итоги: какие персональные данные существуют и что к ним относится?

1. Персональные данные в общем понимании представляют собой информацию ключевого характера о субъекте. Как правило, это вся информация, которая указывается в анкетных данных при трудоустройстве: Ф.И.О., дата рождения, адрес, исходные данные паспорта и учебного заведения или уровень образования, а также место последней работы. Таким образом, персональные данные являются особой категорией, где все сведения имеют комбинированный вид. К указанному выше добавляются место регистрации и фактическое место проживания.

2. Это биометрические показатели физического лица, которые могут быть использованы для идентификации конкретной личности. В первую очередь к данной категории относятся отпечатки пальцев, радужная оболочка глаз, а также индивидуальные анатомические особенности личности. Кроме того, в данный список может входить ДНК человека. Подобные сведения наиболее востребованы в органах регистрации и выдачи загранпаспорта и виз для выезда за гра-

ницу, а также на таможне и в государственных органах при трудоустройстве.

3. Персональные данные, имеющие общий доступ. Это, как правило, информация о благосостоянии наиболее известных людей: певцов, композиторов, представителей шоу-бизнеса и так далее. Данные сведения находятся в открытых источниках и могут быть получены без особых разрешений.

4. Так называемые обезличенные персональные данные. Они представляют собой информацию, которой невозможно воспользоваться с целью определения принадлежности ее к конкретному лицу (без дополнительных сведений). Это, как правило, лица, имеющие определенный уровень секретности.

5. Данные, представляющие собой информацию, указанную в личных делах, в медицинских картах и прочее. Возникает необходимость упомянуть и о секретных сведениях, которые хранятся в закрытых реестрах и прочее. В данном случае речь идет по выборке данных, представляющих для тех или иных ведомств соответствующий интерес. Это прежде всего нравственные и философские взгляды на жизнь, жизненная стратегия и позиция, приоритет в политических убеждениях, хронические заболевания и предрасположенность к ним, национальная или расовая принадлежность, а также вероисповедание. Вышеперечисленная информация представляет собой персональные данные личности. Для того чтобы получить соответствующие санкции для работы с ней, необходимо получить официальное согласие от владельца в виде письменного разрешения.

Часто возникает вопрос, что входит в перечень персональных данных, например, работника, трудоустраивающегося на предприятие или в организацию, каким образом осуществляется хранение полученной информации. В соответствии с трудовым кодексом информация является полной и удовлетворяет требования работодателя, если она позволяет в полном объеме составить представление о квалификации

принимаемого работника. В данный перечень входят дополнительные сведения в виде трудового стажа, уровня квалификации, заработной платы на предыдущем месте работы, налоговых и пенсионных отчислений и тому подобное. В данном случае обязанности предприятия и организации, принявших работника, – обеспечить оптимальную сохранность сведений в рамках трудового правового законодательства.

В дополнение к изложенному следует уточнить, что работодатель должен сообщить работнику, в каком формате будут использованы персональные данные, в связи с чем в каждой организации есть специальные распорядительные документы, регламентирующие правила использования персональных данных на всех этапах их обработки.

Сбор персональных данных, представляющих оперативный интерес для принимающей организации, осуществляется с целью выполнения следующих задач:

- обеспечение сохранности сведений, данных, корпоративной тайны и имущества третьих лиц;
- документальное оформление факта события приема на работу в соответствующей должности;
- установление квалификации работнику для начисления соответствующего месячного денежного довольствия;
- проверка заявленной информации и квалификации по соответствию возложенным на него обязанностям;
- выявление причин с целью подтверждения перевода сотрудника на высококвалифицированную руководящую должность.

В случае нарушения условий хранения персональных данных либо несанкционированной утечки информации (намеренной или в результате слабой системы защиты) организация при условии доказанности данного факта подвергается административной ответственности в виде крупного штрафа. Для выявления подобных фактов и недоработок в системе сохранности персональных данных назнача-

ется аудит (специалисты соответствующих ведомств, имеющие определенный опыт в данном направлении, выявляют способы утечки информации) и готовят рекомендации для оптимизации работы в указанном направлении.

Сайт для более подробного изучения данного вопроса:
<http://персональныеданные.дети>

Правовые документы:

– Закон «О средствах массовой информации» от 27.12.1991 № 2124-1 (в редакции от 29.12.2022).

– Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» от 27.07.2006 № 149-ФЗ (в редакции от 29.12.2022).

– Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ (в редакции от 28.04.2023).

– Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ (в редакции от 06.02.2023).

3.3. Правила соблюдения основ безопасности жизнедеятельности

Основной задачей системы образования в современных условиях является возможность предоставить обучающимся базовый уровень владения знаниями и компетенциями, заложенными в программе соответствующей подготовки. В условиях быстро меняющегося миропорядка, изменения экологической и техногенной ситуации очень важно на современном этапе научить взрослую часть населения и подрастающее поколение адекватным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций при различных обстоятельствах.

Данная работа, безусловно, проводится на базе высших и средних учебных заведений, целью которой является формирование готовности сознательно и ответственно подойти к вопросу обеспечения личной и общественной безопасности.

Приоритетная задача организаций, осуществляющих данную образовательную деятельность на протяжении последних лет, – формирование устойчивого отношения к антисоциальным и антиобщественным проявлениям в молодежной среде, наркомании, табакокурению и алкоголизму, а также профилактика подобных явлений.

Основное внимание профилактических мероприятий в обществе направлено на:

- формирование устойчивого взгляда у молодого поколения на объективное представление о здоровом, безопасном и активном образе жизни;

- формирование в образовательной среде посредством активных форм обучения противостояния вовлечению молодежи в асоциальную деятельность, отказу от табака, наркотиков и алкоголя;

- специализированную подготовку педагогических работников для работы с несовершеннолетними и трудными подростками по воспитанию устойчивой личности к различным проявлениям антисоциального характера в молодежной среде.

Комплексные мероприятия воспитательной направленности способствуют развитию личности безопасного и здорового типа. Кроме того, изучение базовых дисциплин безопасности жизнедеятельности и безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях во многом способствует твердому усвоению получаемых знаний посредством или с использованием практических тренировок, игровых мероприятий по антитеррористической, пожарной и дорожной безопасности.

Обучение в виде инструктивных занятий – наиболее распространенная практика в учебных заведениях, в частности, она касается охраны труда, техники безопасности, а также электро- и пожарной безопасности. В первом случае

в доступной форме рассматриваются базовые моменты по ключевым характеристикам изучаемой дисциплины в отношении запретов, далее рассматривается алгоритм действий при возникновении тех или иных нестандартных ситуаций, подаче сигнала тревоги и прочее. В данном случае каждый инструктируемый получает в полном объеме общее представление на теоретическом уровне об охране труда и соблюдении мер техники безопасности. Подобные инструктивные занятия всегда проводятся перед началом учебного года в начале сентября. Пока кандидат не пройдет инструктаж и не поставит свою личную подпись в соответствующем журнале, он не имеет права приступать к выполнению своих обязанностей или к учебному процессу.

Например, инструктаж по технике безопасности преподавателем физической культуры и спорта в высшем учебном заведении осуществляется в начале семестра осенью и весной. Он включает в себя сведения о нормах и правилах поведения обучающихся на занятиях, об особенностях проведения занятий, а также дает знания о гигиенических требованиях к спортивной форме одежды. После прохождения соответствующего инструктажа каждый участник фиксирует свои данные в журнале его прохождения.

С целью ясного и четкого понимания проводимых мероприятий в виде инструктажей с последующей регистрацией в журнале установленной формы поясним, что при проведении любых видов практических занятий в виде соревнований, спортивных занятий, походов на природу, экскурсий в зоопарк, благотворительной посадки деревьев, занятий в кружке рукоделия, а также иных внешних или внеклассных мероприятий должны выставляться отметки в специальном журнале о проведенном инструктаже по мерам безопасности при проведении данных мероприятий.

Таким образом, формирование культуры безопасного типа поведения личности в образовательной среде и за ее пределами строится на основе:

- интегративного подхода в обучении основам безопасной жизнедеятельности. Данный подход предполагает разработку и конструирование методов деятельности на основе объединения различных концептуальных моделей и связи между различными областями знаний и дисциплин;

- комплексного рассмотрения проблемы обеспечения безопасности личности, общества и государства в рамках учебных предметов и дисциплин;

- личностных и профессиональных качеств педагога, обладающего опытом и багажом практических знаний в области безопасной жизнедеятельности.

Рассматривая культуру безопасности личности как конечный продукт его формирования, включающий соответствующие нормы и правила, а также ценностного отношения к различным явлениям действительности, мы можем предположить, что на определенном этапе степень убеждений становится неотъемлемой частью человеческого характера и впоследствии находит свое отражение в суждениях, действиях и мировоззрении личности. Культура безопасности предполагает наличие в человеке следующих характеристик: знание и опыт творческого мышления при решении проблем в области безопасности жизнедеятельности.

Работа по **профилактике дорожно-транспортного травматизма** включает в себя:

- разработку и реализацию планов проведения классных часов по предупреждению дорожно-транспортного травматизма;

- воспитание у детей культуры безопасного поведения на улицах и дорогах;

- организацию взаимодействия педагогического коллектива с ГИБДД;

- активное участие родительского комитета в работе по профилактике дорожно-транспортных происшествий с участием детей;

- формирование материально-технической базы для практико-ориентированного обучения безопасному нахождению детей на улицах города с учетом изучения правил дорожного движения;

- разработка и внедрение последних достижений программного обеспечения, направленных на интерактивное обучение детей правилам дорожного движения;

- в соответствии с анализом всех дорожно-транспортных происшествий с участием детей в своем регионе составить инструкции и методические рекомендации для их выполнения.

В соответствии с представленными выше информационными материалами в каждой образовательной организации должен быть пакет базовых документов, регламентирующих работу по организации обеспечения безопасности учреждения.

I. Перечень приказов, регламентирующих деятельность образовательной организации в сфере ее безопасного функционирования:

- аналитическая справка по итогам работы за истекший период (учебный год) по реализации мероприятий в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций, пожарной и электробезопасности, а также должностных лиц, ответственных за их выполнение;

- приказ по учреждению о назначении ответственных лиц за организацию мероприятий по охране труда и технике безопасности, пожарной и электробезопасности, а также антитеррористической защищенности объекта;

- о создании и организации работы комиссий по проверке исправности состояния систем и средств противопожарной защиты образовательной организации;

- о назначении комиссии для проверки знаний по охране труда;
- о назначении персонала для эксплуатации и содержания в технически исправном состоянии установок пожарной автоматики;
- об организации пропускного режима в образовательной организации с целью обеспечения ее безопасности на основе представленных персональных данных обучающихся, педагогов и персонала учреждения;
- об организации обеспечения безопасности в образовательной организации персональных данных обучающихся, педагогов и сотрудников учреждения.

II. Перечень инструкций в образовательной организации

По соблюдению мер пожарной безопасности:

- Общеобъектовая инструкция о мерах пожарной безопасности в образовательной организации (ИПБ-01-2020).
- Инструкция о мерах пожарной безопасности в образовательной организации (ИПБ-02-2020).
- Инструкция о порядке действий работников образовательной организации по эвакуации людей при пожаре (ИПБ-03-2020).
- Инструкция по пользованию порошковыми огнетушителями ОП-5, ОП-4, ОП-3, порядок работы и меры предосторожности при эксплуатации огнетушителей (ИПБ-04-2020).
- Инструкция по пользованию порошковыми огнетушителями ОУ-3, ОУ-5, порядок работы и меры предосторожности при эксплуатации огнетушителей (ИПБ-05-2020).
- Инструкция о мерах пожарной безопасности при проведении новогодних праздников (ИПБ-06-2020).
- Инструкция лица, ответственного за эксплуатацию, содержание и проведение ТО и ППР установок пожарной автоматики (ИПБ-07-2020).

– Инструкция о порядке действий дежурного диспетчерского пункта АПС и СОУЭ при получении сигналов о пожаре, неисправности установок (ИПБ-08-2020).

– Должностная инструкция лица, ответственного за пожарную безопасность в образовательной организации (ИПБ-09-2020).

По безопасности

– Инструкция о порядке действий работников образовательной организации при поступлении информации о минировании и реагировании на полученную информацию (ИБ-01-2020).

– Инструкция о порядке действий работников образовательной организации при возникновении угрозы совершения террористического акта или иных противоправных действий (ИБ-02-2020).

– Инструкция о действиях работников и обучающихся образовательной организации при получении сигналов ГО (ИБ-03-2020).

– Инструкция о действиях работников и обучающихся образовательной организации при получении сигналов и экстренной информации об угрозе возникновения или возникновении ЧС (ИБ-04-2020).

– Инструкция о порядке сбора и обмена информацией в области защиты персонала и территории образовательной организации от ЧС природного и техногенного характера (ИБ-05-2020).

– Должностная инструкция дежурного охранника поста № 1 (ИБ-06-2020).

– Должностная инструкция дежурного охранника поста № 2 (ИБ-07-2020).

По технике безопасности

– Инструкция вводного инструктажа по технике безопасности для обучающихся (ИТБ-01-2019).

– Инструкция по правилам поведения обучающихся в образовательной организации (ИТБ-02-2019).

- Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся (ИТБ-03-2019).
- Инструкция по электробезопасности для обучающихся (ИТБ-04-2019).
- Инструкция по правилам безопасного поведения обучающихся в автобусе (ИТБ-05-2019).
- Инструкция по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте для обучающихся (ИТБ-06-2019).
- Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах для обучающихся (ИТБ-07-2019).
- Инструкция для обучающихся по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, взрывоопасных предметов (ИТБ-08-2019).
- Инструкция для обучающихся по правилам безопасного поведения при общении с животными (ИТБ-09-2019).
- Инструкция по правилам безопасного поведения на воде для обучающихся (ИТБ-10-2019).
- Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе для обучающихся (ИТБ-11-2019).
- Инструкции по ТБ с иллюстрациями для обучающихся.

III. Перечень планов образовательной организации по обеспечению безопасности

- Комплексный план безопасности образовательной организации.
- План действий по предупреждению и ликвидации ЧС природного и техногенного характера образовательной организации.
- План основных мероприятий образовательной организации в области ГО, предупреждения и ликвидации ЧС, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах.
- План пропагандистской работы в области ГО и защиты от ЧС в образовательной организации.
- План ГО образовательной организации.

- План пропаганды пожарно-технических знаний среди обучающихся образовательной организации.
- План мероприятий по противопожарной безопасности образовательной организации.
- План периодических проверок условий обработки персональных данных в образовательной организации.

IV. Перечень других документов образовательной организации по обеспечению безопасности

- Положение об организации пропускного и внутри-объектового режима в образовательной организации.
- Технический паспорт образовательной организации.
- Паспорт безопасности образовательной организации.
- Положения и памятки.
- Политика в отношении обработки персональных данных (ПДн).

Фильмы по безопасности

1. Огнетушители. Применение и устройство.
2. Огнетушители ОПУ-5. URL: <https://drive.google.com/file/d/1h4ByeaSEj32Voi3S0rOKaERREMkM1Ehh/view>
3. Огнетушители образовательной организации.
4. ПБ в организации.
5. Пожар в квартире.
6. Пожарная опасность от электрообогревателей.
7. Скорость распространения огня.
8. Совместная пожарная тренировка.
9. Способы и средства тушения пожаров.
10. Фильм МЧС по безопасности для детей.
11. Фильм по эвакуации при пожаре. Части 1 и 2.

Памятки по безопасности

- Действия населения при получении сигналов ГО.
- Памятки безопасности школьника.
- Правила поведения для детей (комиксы).
- Памятка «Правила личной безопасности».
- Памятка «Правила четырех НЕ».

– Памятка о безопасности на железнодорожном транспорте.

Памятки по кибербезопасности

– Памятка по медиабезопасности.

Памятки (зима)

Памятка ПБ в новогодние праздники.

– Памятка «Выход на лед в зимний период».

– Правила безопасного поведения на льду.

Памятки (лето)

Для детей и взрослых общие правила безопасного поведения при посещении леса.

Общие документы

– Методические рекомендации для образовательных организаций по информированию родителей о рисках, связанных с детской смертностью.

– Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 № 602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (ред. от 01.07.2019).

3.4. Обеспечение комплексной безопасности учреждений образования

Проблема построения эффективной системы обеспечения безопасности должна решаться с учетом специфики образовательных учреждений и вероятности возникновения тех или иных угроз путем поддержания безопасного состояния объекта в соответствии с нормативными требованиями, обнаружения возможных угроз, их предотвращения и ликвидации.

Система правопорядка. Иные заинтересованные органы в обеспечении безопасности обучающихся образовательных организаций не в состоянии эффективно осуществлять защиту детей круглосуточно и повсеместно. С целью

эффективной работы в данном направлении руководством образовательных организаций формируются собственные отделы безопасности. В данный орган входят силы и средства учреждения по взаимодействию руководителей с целью эффективного решения возникающих проблем и противоречий. Эффективное сочетание и подбор всех элементов при правильной организации взаимодействия, безусловно, многократно увеличивают защищенность организации. Директор школы как руководитель должен эффективно интегрировать в систему безопасности все имеющиеся элементы и ресурсы.

Для детального рассмотрения специфики систем безопасности учреждения образования разберем его основные элементы.

С целью эффективной работы всех элементов системы обеспечения безопасности учреждения необходимо выделить его субъективные составляющие: это дирекция, педагоги и обслуживающий персонал, сотрудники физической охраны, службы, обеспечивающие функционирование объекта образования, спасательные службы, в том числе оказывающие первую медицинскую помощь, административные органы и органы правопорядка, образования и здравоохранения.

Проведем аналитический обзор детального выполнения своих функциональных обязанностей каждой из вышеперечисленных служб.

Сотрудники физической охраны (ЧОП – частное охранное предприятие)

Несут полную ответственность за:

- освещение всей инфраструктуры учреждения (здание, территории периметра);
- на объекте: решетки на окнах либо сигнализация, замки, запоры на дверях и ограждении;
- на прилегающей территории: заборы, шлагбаумы на подъездных путях к зданию учреждения.

Организация физической охраны учреждения осуществляется аттестованными сотрудниками охранных предприятий, лицами от администрации учреждения, ответственными за обеспечение безопасности организации, в отдельных случаях сторожами, вахтерами и персоналом.

- Охрана и безопасность учреждения осуществляется посредством пакета утвержденных документов, регламентирующих право деятельности данной организации на указанную деятельность;

- в обязательном порядке сотрудники физической охраны перед заступлением на службу в образовательную организацию должны пройти соответствующее обучение с учетом специфики несения службы в учреждениях образования;

- кроме непосредственной физической охраны объекта, в структуре обеспечения безопасности организации должен присутствовать элемент оперативного информирования руководящего состава охранного предприятия и образовательной организации о наличии фактов в период несения службы, ситуаций, представляющих определенную опасность;

- с целью оперативной координации вышеупомянутых действий в учреждении должен быть план совместных мероприятий служб и ведомств, задействованных в обеспечении безопасности образовательной организации.

Перечень инженерно-технических средств безопасности, задействованных в осуществлении комплексной безопасности образовательной организации:

- системы сигнализации, пожаротушения и дымоудаления;

- системы контроля и управления доступом (СКУД) и видеонаблюдения;

- стационарные и ручные металлодетекторы;

- системы оперативного оповещения дежурных служб о чрезвычайной ситуации в учреждении образования;

– система радиомониторинга и передачи сигналов тревожной кнопки.

Мероприятия указанного характера предполагают ресурсное и финансовое обеспечение в виде:

– оплаты услуг охранных предприятий, сторожей и сотрудников Росгвардии;

– установки, эксплуатации и содержания средств пожарно-охранной сигнализации, систем видеонаблюдения и радиомониторинга, а также оповещения дежурных служб правоохранительных и охранных ведомств с помощью тревожной кнопки.

– Оплата за эксплуатацию оборудования систем оповещения, видеонаблюдения, систем контроля и управления доступом на объект;

– для оплаты регламентных работ и ремонта имеющихся ограждений.

Базовым элементом в системе обеспечения безопасности учреждения являются условия безупречного взаимодействия с органами местного самоуправления и правоохранительными ведомствами. Данное взаимодействие должно осуществляться по следующим направлениям:

– обследование зданий и территорий учреждения на предмет выявления взрывоопасных предметов и веществ с привлечением профессионально подготовленных сотрудников из кинологических и инженерных служб;

– с целью последовательного распределения ответственности за организацию безопасности учреждения между ведомствами;

– информирование заинтересованных служб и ведомств о состоянии объекта образования с целью согласования планов совместной работы;

– периодическая проверка организации слаженной работы всех служб и ведомств.

Учебно-воспитательный процесс с учащейся молодежью:

- формирование знаний, умений и компетенций по действиям в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций на теоретическом и практическом уровне;

- уроки (занятия) интерактивного взаимодействия педагога с обучающимися по темам: «Террористическая угроза: миф или реальность», «Вовлечение лиц, не достигших совершеннолетия, в противоправную деятельность»;

- театрализованные интерактивные внеклассные мероприятия с участием одноклассников, направленные на воспитание толерантности и культуры межнациональных отношений у детей разных социальных групп, национальностей и вероисповедания;

- проведение инструктивных занятий по изучению и закреплению умений и навыков к действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- вовлечение родительского коллектива в решение задач по обеспечению безопасности образовательной организации;

- при проведении общих собраний родителей актуализировать вопрос состояния и совершенствования методов и средств физической охраны, воспитания чувства патриотизма и ответственности у детей и взрослых за личную и коллективную безопасность в стенах образовательной организации;

- привлечение родительского комитета к непосредственному участию в проверке несения службы сотрудниками физической охраны, а также в инспекции контроля финансовых расходов в соответствии с заявленными услугами по охране объекта образования.

Подготовка персонала учреждения образования:

- вопросы подготовки руководящих работников и педагогических кадров при возникновении чрезвычайных ситуаций осуществляются целенаправленно и планомерно в соответствии с утвержденным планом его реализации;

– с целью закрепления инструктивных занятий по мерам противодействия пожарной и антитеррористической безопасности педагогическому составу запланировать и провести встречу с представителями силовых и правоохранительных ведомств по вопросам обеспечения контроля ситуации на объекте образования при осуществлении его защиты от угроз чрезвычайного характера.

Правовые и организационные документы по безопасности образовательной организации (делопроизводство):

– комплект действующих нормативных актов по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности;

– комплект внутренних приказов и документов образовательной организации по обеспечению безопасности (обязанности должностных лиц, правила внутреннего распорядка, инструкции педагогическим работникам, инструкции по охране, планы и схемы);

– номенклатура дел по направлениям безопасности: переписка, планы, материально-техническое обеспечение, тренировки, нормативные акты и т. д.

Методические документы по безопасности образовательной организации:

– методические рекомендации по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности должностным лицам образовательной организации, педагогическим работникам, охране;

– памятки и рекомендации для детей, персонала образовательной организации и родителей;

– плакаты, стенды, буклеты, фильмы, комиксы.

Медицинское обеспечение:

– охрана труда;

– здоровьесберегающие технологии в образовательной организации.

Психологическое обеспечение:

- профилактика психологического насилия, методики психологической подготовки к действиям в условиях ЧС;
- методики психологической поддержки; тренинги.

Кадровые и социально-бытовые меры.

Режим, обстановка, культура безопасности.

Органы управления образованием и взаимодействие с ними.

Инфраструктура, инженерные сооружения, организации по обеспечению эксплуатации инфраструктуры образовательной организации и взаимодействие с ними.

К элементам системы безопасности образовательной организации также относятся:

- жители прилегающих дворов, кварталов, шефские и близлежащие предприятия;
- арендаторы;
- иные объекты.

Вышеперечисленные субъекты обеспечения безопасности образовательных организаций должны быть включены в систему комплексного взаимодействия с целью осуществления запланированных мероприятий.

Организационные элементы: распределение функциональных обязанностей, режим, контроль.

Знания о возможных угрозах в образовательной организации:

- о способах раннего выявления опасности;
- о способах правильного противодействия опасности.

Навыки правильного поведения и владения техническими средствами в ЧС.

Серьезное и правильное отношение к проблемам безопасности образовательной организации.

Три последних элемента – это главные элементы системы и культуры безопасности. Тот самый человеческий фак-

тор, без которого все вложенные деньги и технические средства ничего не дадут. Наличие культуры безопасного поведения иногда важнее других элементов системы безопасности. Эффективность этих элементов во многом определяется качеством преподавания курсов БЖ и ОБЖ.

Любая система обеспечения безопасности как предмет рассмотрения априори не обеспечивает стопроцентной ее эффективности, и тому есть много причин. Это прежде всего наличие природных условий, практически не контролируемых человеком, это присутствие человеческого фактора и иных условий, в той или иной мере позволяющих привести к сбою в работе ранее надежных «систем». Учитывая набор случайных сбоев в работе ранее устойчивых систем, мы допускаем присутствие в формуле гарантии успеха понижающего коэффициента снижения его процента. Однако наличие базовых знаний в вопросах противодействия опасностям и угрозам представляет собой возможность минимизировать потери человеческих жертв и ущерб материальных ценностей.

Комплексная безопасность образовательной организации не будет являться достаточной, если ее не дополнить элементами обеспечения личной безопасности каждого субъекта образовательного пространства учреждения. В данный перечень должны входить:

– знание обучающимися и педагогами нормативно-правовой базы (инструктивно-методические документы, регламентирующие правомерность применения физической силы, подручных средств и огнестрельного оружия при возникновении террористического акта с целью обеспечения личной и коллективной безопасности, правомерность их применения, условия и пределы превышения применения необходимой обороны и прочее, вплоть до оказания первой помощи при получении ранения);

– изучение иных документов, позволяющих объективно оценить условия и пределы правомерности своих по-

ступков с целью соблюдения норм и правил, регламентирующих действующее законодательство РФ;

– ознакомление выборочно со статьями Уголовного и Административного кодексов РФ, позволяющими объективно оценивать правомерность совершаемых поступков граждан в соответствии с действующим законодательством.

Задача руководителя и коллектива образовательной организации состоит в выявлении возможных опасностей, создании адекватных им элементов (подсистем) безопасности и их интеграции в единую систему.

Планирование мер по всем направлениям безопасности осуществляется на основе анализа ситуации и прогнозирования возможных угроз с учетом нормативных требований.

В образовательной организации в соответствии с указаниями органов управления образованием должны прогнозироваться возможные действия преступников, массовые беспорядки, проявления экстремизма, взрывы, поджоги, пожары, применение отравляющих веществ, захват заложников, действия террористов, в том числе смертников. В связи с этим в составляемых планах и паспортах безопасности желательно отражать и возможные количественные показатели ущерба от этих действий, характеристики и размеры возможных зон поражения, степень вредного воздействия на жизнь и здоровье людей. Следует также указывать данные о неблагополучных группировках подростков в образовательной организации или прилегающем микрорайоне, их лидерах, о фактах вандализма, угроз, вымогательства среди учащихся, иных возможных противоправных действиях.

По каждой рассматриваемой ситуации в соответствии с рекомендациями МЧС, МВД и ФСБ России планируются ответные действия персонала образовательной организации, аварийных служб и бригад по ликвидации аварий, ЧС и их последствий. Эти действия следует планировать с учетом реальных ограниченных возможностей персонала обра-

зовательной организации, его компетенции. Они не должны подменять действия сотрудников силовых структур.

С целью минимизации уровня опасности в отношении учреждения образования при возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо провести ряд организационных мероприятий. Прежде всего в подобные мероприятия должен входить план мероприятий по защищенности объекта образования. При разработке данного плана необходимо учитывать и предвидеть реально возможные, основанные на практике ситуации возникновения опасности для образовательной организации. Когда подобные ситуации будут включены в план противодействия возможным последствиям, тогда влияние опасных факторов будет сведено к минимуму.

Нормативно-правовая база в отношении безопасности объектов образования закрепляет данный акт соответствующим письмом Минобрнауки РФ от 30.08.2005 № 03-1572 «Об обеспечении безопасности в образовательных учреждениях». Данный документ обязывает все организации для повышения защищенности объекта и обеспечения устойчивости учебного процесса разработать план комплексной безопасности, предписывает выполнять утвержденные мероприятия по соблюдению внутреннего распорядка учреждения, противопожарной безопасности и антитеррористической защищенности.

На основании представленного письма возникла необходимость систематизировать в рамках рассматриваемого вопроса все ранее разрозненные направления мероприятий по обеспечению безопасности учреждений образования. Единый план комплексной безопасности как основополагающий документ предоставляет нам право действовать своевременно и целесообразно, учитывая, что количество межведомственных связей резко сокращается и все действия должностных лиц прописаны заранее. На основании данного документа в части образовательных организа-

ций были назначены работники, непосредственно отвечающие за безопасность объекта образования.

Проанализируем комплекс мероприятий, рекомендованных в данном документе.

1. Мероприятие организационного характера

– Пересмотреть условия и правила соблюдения внутреннего распорядка учреждения с учетом повышения устойчивого состояния безопасности объекта;

– внести коррективы в порядок организации и проведения культурно-массовых, спортивных и иных праздничных мероприятий с целью повышения мер обеспечения безопасности их участников;

– провести проверку учебных аудиторий, производственных и подсобных помещений по факту соответствия предъявляемым требованиям обеспечения их безопасности;

– проверить деятельность рабочих групп и комиссий, задействованных в обеспечении безопасности образовательной организации в соответствии с нормативными актами;

– обеспечить проведение аудита с целью выявления незаконной деятельности учреждения по аренде помещений или иных недостатков;

– определить ответственных лиц за осуществление ежедневного осмотра состояния образовательного учреждения, зданий и сооружений, прилегающей территории, а также проверку ввозимого и вывозимого имущества на транспортных средствах;

– определить оптимальный порядок взаимодействия руководителей образовательной организации с представителями органов правопорядка и местного самоуправления;

– запланировать организацию контроля за выполнением комплексных мероприятий плана реализации по обеспечению безопасности образовательной организации. Особое внимание уделить контролю за выполнением мероприятий по снижению рисков и последствий в случае возникновения

чрезвычайных ситуаций на территории образовательной организации;

- назначить ответственных лиц за повышение надежности функционирования и контроля локальных объектов потенциальной опасности на территории учреждения;

- определить лиц, осуществляющих контроль за соблюдением установленных требований обучающимися и работниками учреждения в сфере защиты от чрезвычайных ситуаций, террористической угрозы и условий возникновения пожара на территории образовательной организации.

2. Организация образовательного процесса

Обучение для сотрудников учреждения и обучающихся должно осуществляться по следующим направлениям: охрана труда и техника безопасности на объекте образования, гражданская оборона и действия при возникновении чрезвычайных ситуаций, изучение базовых понятий по курсу основ безопасности жизнедеятельности. После изучения основных положений осуществляется проверка знаний по изученным темам.

3. Обновление материально-технической базы

- Регулярно должно осуществляться укрепление учебной материально-технической базы по безопасности;

- с регулярностью должны поступать новые памятки и инструкции по следующим разделам: «Охрана труда и техника безопасности», «Действия сотрудников и обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций»;

- выпуск учебно-методических и наглядных изданий;

- модернизация системы оповещения участников образовательного процесса для подачи сигналов тревоги, доведения информации, а также обновление визуальных систем аварийного направления эвакуационных маршрутов;

- с учетом последних достижений в области охранной и противопожарной безопасности осуществлять соответствующие обновления;

- в соответствии с изменяющимися нормативами проводить реконструкцию сооружений и зданий, обновление оборудования и механизмов;

- с регулярностью осуществлять внедрение здоровьесберегающих технологий обучения и приводить в соответствие санитарно-гигиенические условия труда и отдыха;

- уделять особое внимание улучшению помещений санитарно-бытового назначения.

4. Мероприятия комплексного характера по предупреждению и профилактике несчастных случаев

- Регулярно осуществлять осмотр технического состояния зданий, оборудования и их эксплуатацию на предмет соответствия предъявляемым требованиям, паспортным данным и характеристикам. В соответствии с установленными сроками проводить испытание инструментов, механизмов, приборов, станочного оборудования, средств защиты и оборудования в целях установления их возможности для последующей эксплуатации, о чем составляется соответствующий акт о его проведении;

- установление технической документации на рабочих местах с графическим оформлением в виде плакатов по технике безопасности на объекте;

- регулярное проведение анализа травматизма на рабочих местах в учреждениях образования с целью исключить их повторение в будущих подобных ситуациях;

- исключить случаи ручной уборки производственных помещений, применять механизацию при ее осуществлении, включая чистку сопутствующего оборудования;

- оборудовать каждое рабочее место наглядными знаками безопасности.

5. Мероприятия по предупреждению и профилактике заболеваний

- Регулярное проведение медицинских осмотров педагогов, работников и обучающихся;

– периодический осмотр зданий, сооружений и оборудования, бытовых помещений и рабочих мест на предмет соответствия предъявляемым требованиям санитарно-эпидемиологических служб;

– оборудование и укомплектование медицинских пунктов учебных аудиторий необходимым оснащением, комплектующими и аптечками;

– создание стандартных условий, исключающих влияние на субъекты образования: шума, пыли, вибрации и ядовитых веществ. Создание условий санитарно-бытового характера в виде моющих средств, средств гигиены в умывальных комнатах;

– создание отдельных учебных классов, кабинетов, комнат по технике безопасности, охране труда и безопасности жизнедеятельности. Оборудование данных помещений демонстрационной аппаратурой, а также тематическими плакатами и пособиями.

6. Мероприятия по стандартизации условий реализации образовательного процесса

– Доведение до заданного стандарта освещения учебных и рабочих мест с дополнительной установкой осветительных приборов;

– проведение реконструкционных работ по утеплению объектов образования;

– приведение к соответствующим нормам и требованиям комнат отдыха, буфетов, установок для питьевой воды;

– с учетом требований соблюдения режима труда и отдыха оборудовать места для физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивные площадки;

– педагогам и работникам учреждения, нуждающимся в санаторно-курортном лечении, предоставлять ежегодные путевки;

– при проведении занятий по учебно-профессиональной практике в обязательном порядке использовать индивидуальные средства защиты;

– с учетом особенностей организации образовательного процесса учебного заведения допускаются структурные изменения отдельных пунктов и разделов при составлении плана комплексной безопасности объекта образования. При этом он должен включать в себя в обязательном порядке разделы по пожарной и электробезопасности, гражданской обороне и террористической защищенности объекта.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение понятию «безопасность образовательной организации».
2. Перечислите основные направления в деятельности образовательных организаций по организации условий, обеспечивающих безопасное проведение процесса учебно-воспитательного характера.
3. Назовите нормативно-правовые законодательные акты по обеспечению безопасности образовательных организаций.
4. Что относится к личным данным и в чем распоряжении они находятся?
5. Что представляет собой комплексная безопасность образовательной организации и какие компоненты в нее входят?

Библиографический список

1. Кравченко С.А. Социология риска и безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. М., 2019. 302 с.
2. Петров С.В., Кисляков П.А. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М., 2019. 179 с.
3. Суворова Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М., 2019. 182 с.

МЕТОДЫ И ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ

4.1. Условия возникновения стрессовых состояний в образовательной среде

Стресс сегодня, пожалуй, один из самых распространенных факторов снижения функций иммунитета и развития побочных эффектов в виде всевозможных сопутствующих заболеваний. На протяжении многих десятилетий стресс рассматривался как заболевание людей, имеющих достаточный жизненный опыт. Однако в последние годы указывается на снижение возрастного предела. Подобные заболевания возникают у детей школьного возраста. Нагрузка школьного образования за последние годы значительно выросла в объеме, что непосредственно сказывается на психологическом состоянии подрастающего поколения. «Школьный стресс» неминуемо преследует учащуюся молодежь вызванным психологическим давлением посредством наличия избыточных информационных нагрузок. Стресс сегодня в образовательных организациях неизбежно требует профилактики, и в условиях школьного образования невозможно нивелировать его без глубоких знаний причин и условий формирования данного механизма. С этой целью педагогам как участникам учебно-воспитательного процесса необходимо знать весь комплекс причин возникновения стрессовых факторов у детей, пути их профилактики и преодоления.

Термин «стресс, или состояние стресса» применяется для описания большого перечня состояний человека. Подобная реакция человеческой психики является ответом на всевозможные нестандартные, а порой и экстремальные

воздействия. Подобные негативные явления для психики называются стрессорами.

Стрессоры – это условия или факторы, являющиеся начальным состоянием стресса. Причиной стресса, как правило, является неблагоприятный или отрицательный опыт, вызванный избыточной стимуляцией, результатом которой впоследствии станет возникновение самого заболевания.

В науке сложилась четкая классификация стрессовых состояний:

- положительные и отрицательные эмоциональные состояния;
- долгосрочные, кратковременные, хронические и острые формы их существования;
- психологические и физиологические формы их проявления.

Психологический стресс является следствием факторов, условно называемых сигнальным значением, предполагающий, например, угрозы физической расправы или морального подавления, сюда могут входить факты банального обмана со стороны своих сверстников или обидные высказывания со стороны старших товарищей. Разновидностями психологического стресса являются информационный, эмоциональный и коммуникативный.

Физиологический стресс – причиной его является непосредственное воздействие на организм человека всевозможных негативных условий или факторов. Например, длительное воздействие нагрузок физического характера, чувство жажды, голода, холода.

Информационный стресс – причиной является информационная перегрузка, вызванная ответственностью личности за последствия принятия необдуманных решений, которые, в свою очередь, вызваны отсутствием опыта, времени и компетенции для принятия соответствующих или правильных решений.

Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, когда безопасности школьника угрожает непосредственная опасность в виде угрозы физической расправы, «натянутых» негативных отношений со сверстниками или учителями, межличностных отношений, вызванных понижением социального статуса в коллективе.

Коммуникативный стресс, как правило, возникает по причине неспособности молодого человека найти взаимопонимание с одноклассниками или сверстниками.

Основатель теории стресса Ганс Селье (1907–1982) выделяет основополагающие стадии его становления:

– состояние тревоги является первой стадией мобилизации всех имеющихся ресурсов организма для выполнения поставленной задачи;

– сопротивление – состояние организма, когда все его системы готовы активно справиться с негативным воздействием внешнего раздражителя. В этот момент может наблюдаться достаточно высокая стрессоустойчивость;

– истощение – данное состояние наступает в результате длительных негативных нагрузок или факторов, когда последствия не удается своевременно локализовать.

Биологическое строение человека под влиянием эволюционных процессов способно адекватно воспринимать, реагировать и бороться с внешними раздражителями. Но из-за гиподинамии (малоподвижного образа жизни), отсутствия физических нагрузок организм молодого человека в современных условиях не всегда способен противостоять влиянию стрессоров. Стресс как характеристика психического состояния человека представляет собой совокупность мелких процессов, в результате которых нарушается его эмоциональное состояние, порождая чрезмерное напряжение и тревогу, нарушая сон и ясность мышления, приводя к изменению широкого спектра поведенческих реакций.

Стресс не всегда является результатом влияния внешних факторов на психику человека. Так, в повседневной практике стрессы у детей школьного возраста могут возникать по надуманным причинам: во время выступления на публичных мероприятиях, а иногда даже на уроке перед своим классом, во время выступления на спортивных или культурно-массовых мероприятиях, участие в школьных олимпиадах и даже в коммуникативном взаимодействии со сверстниками. В подобных ситуациях стрессология выделяет два направления воздействия на психику человека – это «эустресс» и «дистресс». В первом случае человек получает эффект положительной направленности, во втором – негативной.

Дистресс от английского distress – горе, истощение, недомогание, несчастье, нужда, т. е. состояние человека, характеризующееся как негативное, являющееся следствием стрессоров.

Изучение влияния стресса на организм человека учеными ведется на протяжении многих десятилетий, и причиной тому во многом является влияние данного процесса на здоровье человека. Учеными было установлено, что связь эмоционального состояния человека, пережитого в детстве и юности, находится в прямой зависимости от частоты несчастных случаев в зрелом возрасте.

Причина стресса в детском возрасте объясняется прежде всего зависимостью от непосредственного контроля и опеки родителей. Дети постоянно испытывают тревогу по поводу того, что они бессильны что-либо изменить при непосредственном контроле со стороны взрослых в школе и дома. В отдельных случаях обратной реакцией на подобное проявление являются агрессия или повышенная возбудимость молодых людей, неспособность сконцентрироваться на каком-либо предмете. Побочные проявления на физио-

логическом уровне для ребенка могут выражаться в виде повышенной чувствительности в эмоциональном плане, головной боли, плохом настроении, прочих проявлениях. В данной ситуации ребенок самостоятельно не способен распознать признаки возникновения стрессового состояния, а тем более справиться с его последствиями, в результате молодой человек чувствует себя не вполне адекватным и в отдельных случаях неспособным справиться с какой-либо задачей.

Как поступить в данной ситуации педагогу, взрослому, родителям и как определить состояние стресса у ребенка?

Основным фактором, определяющим наличие стресса у ребенка, является длительность или продолжительность его нахождения в этом состоянии. Если ребенок в подавленном состоянии или плохом настроении находится один-два дня, это нормально. Однако длительное пребывание в подобном состоянии от одной недели и более является поводом для тревоги.

Наблюдение за возрастным соответствием ребенка – прямая обязанность взрослого человека. Например, если трехлетний ребенок не пускает маму в магазин, это вполне нормальное явление, однако подобное поведение в старшем возрасте является тревожным сигналом возникновения неустойчивого психоэмоционального состояния молодого человека.

Дополнительным сигналом для взрослого человека является интенсивность психоэмоциональной реакции ребенка при несоответствии возрастным периодам развития.

Если ребенок переживает стресс, необходимо поговорить с ним и выяснить причину. В отдельных случаях дети не способны самостоятельно назвать причину возникновения своего беспокойства, поэтому у психологов имеется специальный путеводитель по симптомам. Опытный психолог без труда определит состояние ребенка: беспокойство,

страх и тревога, отказ посещать школу, низкая самооценка, нарушение сна и приема пищи.

Рассмотрим примерный список отдельных стрессовых состояний, возникающих у детей школьного возраста:

- недопонимание при общении с одноклассниками и сверстниками;
- конфликтные ситуации в школьной среде со старшеклассниками;
- негативная оценка поступков или внешнего вида ребенка со стороны одноклассников или педагога;
- участие в культурно-массовых мероприятиях школы или класса;
- публичное выступление в классе или на школьном мероприятии;
- периодические конфликты с одноклассниками и учителями;
- ожидание выполнения контрольных или тестовых работ;
- страх сообщить родителям о плохой оценке;
- негативное состояние ребенка при переводе его в другой класс или школу.

По мнению психологов, проявление одного и того же состояния стресса у разных людей вызывает неоднозначную реакцию. В данной связи существуют различные факторы, которые являются усилителем или замедлителем проявления стрессовых состояний. Прежде всего следует отметить генетическую предрасположенность каждой личности, а также ее состояние в текущий момент, возраст и пол. Таким образом, дети, имеющие разные факторы предрасположенности к тем или иным видам стресса, а также их психофизическое состояние в текущей ситуации, во многом определяют предрасположенность той или иной личности к возникновению стрессовых ситуаций.

Один из способов, обеспечивающих нивелирование появления стресса у ребенка, – психологическая поддержка со стороны взрослого. Данное явление свойственно детям школьного возраста, что обусловлено присутствием у них потребности в опеке и защите со стороны взрослого или учителя. При возникновении любой стрессогенной ситуации ребенок, как правило, впадает в отчаяние, и единственная помощь, когда он остается с проблемой один на один, может быть оказана либо взрослым человеком, либо педагогом. Плохо, когда вместо помощи ребенок получает равнодушные, назидание или порицание.

Состояние стресса может быть разным и нести нежелательные последствия для здоровья ребенка. Перечень заболеваний, являющихся следствием стрессовых ситуаций у детей, может быть большим, однако к основным заболеваниям, вызванным стрессом, можно отнести депрессию, неврозы и ряд других душевных расстройств. В педагогической практике широко известен стресс «конца учебного года», когда дети из-за малейших колебаний температуры получают простудные и иные заболевания.

Как же оказать помощь ребенку, находящемуся в состоянии стресса?

Первое, что необходимо, – поговорить с ребенком и узнать причину стресса. Лучше всего это сделать во время совместной работы, прогулки, похода в кино или парк, то есть в такой обстановке, при которой ребенок будет находиться достаточно далеко от стрессовых факторов, напоминающих ему о негативных ситуациях. В некоторых случаях психологи прибегают к помощи рисунков и психологических игр, которые позволяют имплицитно (скрытно, незаметно) выявить причины возникновения тревожности у ребенка. Вторым аспектом по выводу ребенка из стрессового состояния является необходимость подобрать наиболее

приемлемый подход нивелирования возникшей проблемы. В данном случае неоценимую помощь при возникшей проблеме может оказать школьный психолог. Большую роль в реабилитации стрессовых состояний ребенка могут оказать упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, физические упражнения и ролевые игры, но самое главное – это психологическая поддержка со стороны взрослых, педагогов и старших товарищей, близких, его родителей.

Неоценимая помощь детям школьного возраста будет оказана в том случае, если будет налажена связь между педагогом и родителями. Добиться взаимопонимания – задача учителя как главного руководителя учебно-воспитательного процесса. Каждый ребенок сам по себе является неповторимым и индивидуальным, и для учебно-воспитательного процесса требуются терпение, понимание и выдержка в достижении поставленной цели. Очень важно учителю в данной ситуации занять правильную позицию между родителями и обучающимся, оказать молодому человеку необходимую помощь, по возможности, минимизировать влияние стрессовых ситуаций на его поведение и учебную деятельность, дать возможность самому научиться бороться со стрессами и, что является наиболее важным для самого педагога, не быть источником стрессовых состояний для воспитанников. Зная индивидуальные особенности каждого ученика в сочетании с особенностями его воспитания в семье, учитель становится психологом детских душ, оказывая им неоценимую помощь при нивелировании условий возникновения стрессовых ситуаций и стрессогенов.

4.2. Стресс в повседневной жизни человека

Человек в современном мире постоянно находится в состоянии психологического напряжения. Влияние негативных факторов не всегда обусловлено реальными событиями

общественной жизни. Чаще всего он испытывает психологический дискомфорт, вызванный переживаниями за события, которые не произошли или миновали. Наши осознанные переживания постоянно оценивают события прошлого, настоящего и будущего как угрозу спокойной и безмятежной жизни. Реакция организма в данной ситуации однозначно находится в «боевой готовности», и очередная порция адреналина поступает в кровеносную систему, следом растет частота сердечных сокращений и, возможно, повышается давление. Человек может находиться в этом состоянии длительно, практически не осознавая своего критического положения.

Аналогичное состояние характерно и для детей современной школы. Объем учебного материала, требования учебных программ неизменно повышаются, современный ребенок порой не в состоянии выдержать подобную нагрузку, и, как следствие, психологическое напряжение не покидает его на протяжении длительного времени.

Методы организации профилактики стресса

Человек постоянно подвержен влиянию окружающей среды со всеми вытекающими последствиями, и компоненты, определяющие содержание среды, оказывают влияние на частоту возникновения стрессовых ситуаций и на само здоровье.

В психологической практике существуют три метода снижения психологического напряжения, вызванного стрессом, а также профилактические мероприятия по нивелированию условий возникновения данного состояния.

Первый метод профилактики стресса предполагает создание четкого и ясного понимания распорядка дня. Каждый человек на протяжении своей жизни соблюдает определенную последовательность действий в течение дня, что определяет его образ жизни. С рождения до поздней старости чередование тех или иных бытовых операций существенно

не претерпевает изменений, однако присутствие в данной последовательности чередования событий трудовой деятельности, коммуникативные взаимоотношения с коллегами, друзьями и близкими, наличие или отсутствие физической активности, а также содержание и качество питания в конечном счете определяют образ жизни человека. Каждый из указанных факторов в определенной степени оказывает влияние на психофизическое состояние человека, определяя его здоровье, состояние и продолжительность жизни.

Целенаправленно уделяя внимание планированию при составлении распорядка дня с учетом перспективы на неделю, месяц и более, вы на психологическом уровне перекладываете всю ответственность за сроки выполнения поставленных задач на бумагу. По мере приближения знаковых событий или мероприятий – будь то зачет, контрольная работа, экзамен или консультация – вы на физическом уровне подходите к состоянию «решительной готовности» к выполнению поставленной цели, задачи.

Идентификация стресса как условие борьбы с его последствиями

Острая фаза развития стрессового состояния возникает в тот момент, когда триггером для его запуска явилась негативная ситуация неординарного характера. Например, ссора с близкими людьми, их внезапная болезнь или смерть, увольнение с работы, конфликтная ситуация с сослуживцами или руководителем предприятия. Для того чтобы начать борьбу со стрессом, необходимо установить, что начальная его фаза получила свое развитие. Если факт начальной фазы стресса был установлен, то возникает необходимость принять все усилия для замедления его дальнейшего развития.

С целью выхода из начальной стадии стрессового состояния необходимо индивидуально подобрать метод, соответствующий данной ситуации и личностному стереотипу.

Рассмотрим наиболее действенный метод оказания помощи лицам, находящимся на стадии развития стрессового состояния. Он основан на рефлексии повседневных реакций нашего организма при возникновении стрессовых ситуаций. Попытаемся их дифференцировать с учетом перспективы дальнейшего проявления.

Самым простым по эффективности является метод ведения дневника, где описываются личные наблюдения, суждения и взгляды на происходящие события. Каждый из вас в той или иной мере на определенных этапах своего жизненного пути пытался ввести что-то подобное, однако предложенный метод требует определенного терпения, так как регулярность и подробность описания течения периода стрессового состояния является обязательным условием хотя бы на протяжении исследуемого интервала. В случае, если стрессовые состояния возникают с периодической регулярностью, ведение дневника и описание событий помогут зафиксировать момент начала проявления негативных эмоций с подробным описанием ваших ощущений по данному поводу.

Для ведения записи в дневнике наиболее оптимальным временем является конец рабочего дня либо вечер, когда в спокойной обстановке вы можете подвести итоги прошедшего дня или периода вашей жизни, описывая все в мельчайших подробностях и деталях, учитывая, что незначительные события могут оказать неоценимую помощь в процессе последующего анализа, так сказать, расставить реперные точки. В последующем данный факт поможет вам установить причины тех или иных событий, которые явились триггером для начала или проявления стресса.

Чтобы выявить причины возникновения стрессового состояния, лучше не использовать записи хронологии событий в дневнике, которые по каким-либо причинам были сделаны через сутки или двое. Дело в том, что по прошествии определенного периода восприятие и хронология прошлых событий не вполне соответствуют объективной и достовер-

ной информации ввиду того, что в памяти стираются детали, эмоции и вы их интерпретируете с учетом прожитого.

Аналитическую работу по выявлению факторов, способствующих возникновению стресса, лучше проводить по истечении месяца или двух-трех недель, особенно данная картина будет хорошо вырисовываться, когда вы зафиксировали дату обострения фазы стресса, соответственно, весь предшествующий период с учетом тех событий для вас стал моментом его зарождения. Далее просто следует определить основные признаки, оказавшие влияние на его возникновение. Психологами замечено, что причины возникновения стресса одного и того же человека на протяжении длительного периода остаются неизменными, независимо от причин их возникновения, ситуации, места или иных субъективных обстоятельств, а также признаки проявления стрессовых ситуаций характеризуются своим постоянством – это, как правило, раздражительность, дрожание рук, изменение цвета лица, рассеянность, прерывистое дыхание, присутствие пота и прочее. Кропотливый анализ всех деталей возникновения состояния стресса поможет выявить ряд закономерностей, таких как: время суток, в период которого чаще всего происходит данное событие, ваше местонахождение – дома, на работе или в общественном месте. Подобные записи вашего дневника предоставят вам возможность установить причины возникновения стресса, индивидуальные его характеристики, обстоятельства, при которых им свойственно проявляться, а также иные личностные проявления и особенности.

4.3. 17 профилактических способов защиты от стресса

Стресс, как и любое заболевание, имеет симптомы и фазы протекания, а также мероприятия профилактического характера по нивелированию или исключению данного негативного процесса из нашей жизни. Рассмотрим различные варианты методов сохранения эмоционального фона нашего здоровья.

1. Относитесь ко всем жизненным ситуациям просто

Воспринимайте окружающий вас мир и элементы действительности как фильм, спектакль или сторонний наблюдатель подобно зрителю, все чувства и эмоции пройденного сюжета оставляйте за кадром и ни в коем случае не «примеряйте» это на себя. Воспринимайте события в вашей жизни как очередную страницу учебника, не позиционируя данный эпизод жизни как судьбоносный. Отпустите ситуацию и наблюдайте за ней со стороны, тем более если вы не можете изменить в данных обстоятельствах что-либо.

2. Позитивное мышление удвоит ваши силы и шансы на успех

Если вы постоянно находитесь в подавленном, негативном или стрессовом состоянии, научитесь переводить отрицательные эмоции ваших жизненных ситуаций в положительные. Включайте фантазию и переводите веские аргументы в вашем воображении в позитивный фон подобно фразе: «А в иных обстоятельствах все могло быть намного хуже...».

3. Научитесь переключать внимание с одного объекта на другой

Если вас постоянно затягивает в водоворот отрицательных и негативных эмоций и мыслей, что делать? Переключитесь на другой объект, не позволяйте эмоциям захватить вас. Сосредоточьте ваше внимание на предметах повседневной действительности, что вы наблюдаете и с чем вы взаимодействуете в данную минуту и секунду.

4. Не принимайте отрицательных эмоций

Под влиянием отрицательных мыслей вы загоняете себя в угол. Не нашедшие выхода в вашей душе негативные эмоции усугубляют стрессовое состояние, что способно привести к депрессии. Ваша задача в создавшейся ситуации – найти выход негативу и, конечно, лучше это сделать

через позитив, например, сходить в спортивный или тренажерный зал, побить боксерскую грушу или просто подушку дома.

5. Больше позитива, больше смейтесь и улыбайтесь

Просматривайте полюбившиеся в прошлом комедии, перечитывайте давно забытые любимые книги, посмотрите мелодрамы с хорошим концом. Только хорошее настроение окажет неоценимую помощь для выхода из депрессивного состояния.

6. Уделяйте внимание активным занятиям физическими упражнениями

Физическая активность нивелирует все проявления признаков стресса. Учеными установлено, что после 40 минут активных и непрерывных занятий физическими упражнениями адреналин, поступивший в кровь, преобразуется в эндорфин (витамин счастья), и человек после занятий спортом испытывает легкую эйфорию и удовольствие. Запишитесь на фитнес, в спортивную секцию каратэ, бокса, борьбы, купите абонемент в тренажерный зал или бассейн, играйте за компанию в футбол, волейбол, хоккей. Любая активность продлит вам молодость, придаст энергии и положительных эмоций, сделает жизнь позитивной и счастливой.

7. Благодарите всех за то, что имеете, или за то, что получаете

Слова благодарности напоминают слова молитвы в церкви. Когда мы благодарим кого-то за какой-то поступок, мы испытываем удовольствие от помощи, внимания и заботы со стороны, может быть, совсем незнакомого человека. Оказанные вам «услуги» (уступили место в транспорте, пропустили женщину вперед) создают ощущение сопричастности к чему-либо в данной ситуации, обеспечивают защиту от негативного проявления окружающей нас действительности.

8. Научитесь расслабляться

Знакомая нам с детства фраза «Я спокоен, я совершенно спокоен...» из кинофильма «Влюблен по собственному желанию» как нельзя лучше указывает на необходимость применения некоторых методик прошлого века по психологической подготовке, более известной в широких кругах как аутогенная тренировка. Она была разработана немецким врачом психиатром И. Шульцем в первой половине прошлого века. В основу аутогенной тренировки была положена концепция самовнушения с целью повышения психофизических качеств человека за счет выполнения упражнений на расслабление и визуализацию.

9. Используйте туризм и путешествия как средство отвлечения от бытовых проблем

В социальных сетях представлено множество маршрутов путешествия, а также круизы, турпоездки в другие города, страны, лечение в санаториях и на курортах, вплоть до поездок выходного дня. Такими местами могут быть страны ближнего и дальнего зарубежья, места на территории нашей страны: озеро Байкал, Дальний Восток, Краснодарский край, Крым и Кавказ. Времени, отводимого для отпуска в пределах 20–30 дней, вполне достаточно для того, чтобы ощутить чувство удовлетворения и наслаждения от незабываемых впечатлений за короткий период на весь оставшийся год. Смена обстановки, региона, ментальности окружающих тебя людей обеспечит возможность отвлечься и забыть на время все проблемы и заботы, оставленные дома.

10. Регулярно посещайте бани, сауны

Регулярно посещайте места, где можно хорошо попариться, принять контрастный душ и пр. Установите день недели и время посещения, пригласите друзей. Время, проведенное в непринужденной и дружеской обстановке в бане, сауне, даст вам энергетическую зарядку и снимет психоло-

гическую напряженность на неделю вперед. Для спокойного и безмятежного сна каждый день в вечернее время принимайте теплый душ для снятия нервного напряжения.

11. Прогулки на свежем воздухе должны быть неотъемлемой частью вашего распорядка

Свежий воздух как источник жизненной силы и энергии всегда присутствует в любых древних трактатах и методических рекомендациях по всем видам оздоровительных систем древности и в современном мире. Возьмите за правило обязательные прогулки по городу, а лучше в лесу или парке в течение одного-полутора часов в одиночестве или в компании друзей.

12. Метод самовнушения

Аутогенная тренировка применяется для расслабляющего эффекта, взаимосвязи двух техник – аутогенной тренировки и самовнушения. При глубоком изучении – это две стороны одной медали, однако в данном случае функция метода самовнушения может иметь самостоятельную направленность. Требуется настроить себя на нужную в данной ситуации волну, при этом мы используем в нашей практике так называемые короткие утверждения, называемые аффирмациями. В аутогенной тренировке данная фраза может звучать так: «Я справлюсь, я обязательно справлюсь, я преодолею все трудности, мои мысли работают на грани моих возможностей», и прочее. Подобная аффирмация при трудной и напряженной работе из раздела аутогенной тренировки может звучать как: «Я спокоен и невозмутим, негативные эмоции на меня не оказывают никакого влияния».

13. Хобби как верное средство провести свободное время с удовольствием

Вариантов увлечений может быть множество. Это и коллекционирование марок, этикеток, кулинарные рецепты, активные занятия физическими упражнениями, походы,

музыка, растения, рукоделие, чтение книг, написание стихов и так далее. Не откладывайте любимые увлечения в долгий ящик, а приступайте к ним прямо сейчас.

14. Анализ того, что вас радует больше всего

Составьте список ваших любимых дел, времяпрепровождения, всего того, что оказывает на вас положительное влияние, дает дополнительный источник энергии, от которого вы получаете положительные эмоции, то, что вдохновляет вас на преодоление трудностей ради достижения поставленной цели. Подобное занятие – это лучшее средство от стресса.

15. Мечты и фантазии для реализации своих намерений

В психологии человеческого сознания имеется достаточное количество психотехник, которые оказывают позитивное влияние на психологическое состояние. Одна из таких техник – визуализация. Содержательной частью данной психотехники является тот факт, что «мысль становится материальной». От человека требуется лишь визуально представить объект своих потребностей, мечты, желаний, ощутить связь с данным объектом (трогаете, берете, покупаете, пользуетесь и прочее). Чем чаще вы взаимодействуете с предметом своего вожделения, тем больше вероятность его получить в ближайшее время.

16. Дневник как лучший собеседник и психолог в вашей жизни

Открывая дневник своих суждений в конце учебного или трудового дня, вы делитесь с ним всем тем, что вас беспокоило, тревожило или было центром вашего внимания. Ведение подобных записей в дневнике выполняет функцию вашего личного психотерапевта, вы переносите на бумагу все, что вас волнует в данный момент, и вам становится намного легче. Кроме того, анализ описанных ранее событий предоставляет вам возможность проанализировать какие-то

события прошлого и найти наиболее часто встречающиеся ошибки в ваших поступках. Это могут быть злость, зависть, чувство вражды и недоверия, добрые или злые поступки. В разных ситуациях одни и те же ваши поступки или действия ваших товарищей могут носить как негативный, так и позитивный характер.

17. Психолог – это ваш друг, а не враг

Нервный срыв, психологическое истощение организма, стресс, непроходящая депрессия – все это результат психофизического дискомфорта, вызванного продолжительным нервным напряжением на работе, в школе, на улице или в семье. В данной ситуации даже обыденные вещи могут вызывать раздражение, негативные эмоции, чувство страха и недоверия. Для разрешения нарастающей негативной ситуации необходимо обратиться к психологу. Высококвалифицированные специалисты в данной области способны оказать необходимую помощь вам и вашим близким.

Представленные профилактические способы защиты от стресса положительно влияют на психическое состояние человека. От 30 до 50 % предложенных методик окажут вам неоценимую помощь. Безусловно, какими-то методами из вышеперечисленных вы уже пользовались, и они не оказывали на вас существенного влияния в борьбе со стрессом, в данном случае рекомендуется просто поменять диспозицию данных пунктов и попробовать что-нибудь новое, например, туризм, путешествие, занятия физическими упражнениями и спортом.

Как правило, заболевание легче предупредить, чем лечить, поэтому не доводите ваше состояние до критического, выберите несколько пунктов из предложенных выше способов защиты от стресса и займитесь ими хотя бы в качестве эксперимента, понаблюдав, какое положительное или отрицательное влияние они окажут на ваше эмоциональное состояние.

Рассматривая школьный стресс, который для родителей и педагогов является большой проблемой в той или иной мере, следует однозначно констатировать, что требуется оперативное вмешательство психологов.

Способы профилактики стрессов

Действенных методов практической борьбы со стрессами в литературных источниках, интернет-блогах, рекомендациях по психологии существует много. Эффективным методом на протяжении многих десятилетий, по мнению физиологов, остается высокая двигательная активность. При регулярных занятиях физическими упражнениями центральная нервная система человека функционирует нормально, повышается работоспособность, снижается тревожность, проходит депрессивное состояние. Регулярное выполнение физических упражнений и занятия спортом формируют уверенность в физических и умственных возможностях и повышают самооценку молодого поколения.

Неоценимую помощь в борьбе со стрессами в школьной среде оказывают родительская помощь, опека и внимание. От членов семьи требуется постоянное участие в жизни ребенка. Так, например, необходимо учить собирать портфель, ходить самостоятельно в школу, делать домашнее задание. При этом родители должны быть внимательными и чуткими к малейшим изменениям в эмоциональном состоянии и поведении ребенка. Очень важно постоянно демонстрировать свою любовь к ребенку, оказывая ему всяческую физическую и психологическую помощь, при возникновении каких-либо проблем стараться обсуждать возможные пути решения.

Между тем родителям следует избегать следующих ошибок:

- не проводить сравнительных характеристик своего ребенка с более успешными одноклассниками, оказывая на него таким образом психологическое давление;

- не наказывать ребенка за плохие оценки и не настаивать на их исправлении в короткие сроки;
- не пытаться подменить собой педагога, заставляя ребенка переписывать домашнее задание по несколько раз с целью педагогического воспитания.

В семейном кругу важно находить компромисс и решение наиболее оптимальных и продуктивных способов и методов взаимодействия с ребенком. Подобный подход всегда принесет положительные результаты в воспитательном процессе молодого человека. Используя метафоры, стараться в косвенной, а в отдельных случаях и в прямой форме указывать на положительные или отрицательные качества и стороны ребенка, тем самым повышая самооценку его личностных характеристик, обеспечивая повышение его иммунитета против стрессовых состояний. Родителям необходимо научить ребенка снижать уровень своего стресса путем поиска решений при возникновении проблемных ситуаций, находить точки соприкосновения с ребенком в повседневной деятельности с целью обмена мнениями в семейном кругу по всем сложным вопросам, которые могут возникнуть у членов семьи.

Очень важно воспитывать у детей активное, деятельное, оптимистичное отношение к миру и всему, что в нем происходит, т. к. причина стресса – не событие или явление сами по себе, а их отражение в сознании человека.

Лучшая профилактика психологических травм детей в школе – это внимание учителя. Когда педагог проверяет тетради учеников, он видит их успехи, трудности, старание или усталость, а когда посмотрит на детей, то обязательно увидит испуганные, растерянные или горящие глаза. Но даже самая лучшая школа не заменит ребенку дом, где он находится в атмосфере любви и принятия независимо от ситуаций.

4.4. Диагностика и профилактика стресса у педагогов

Проблема продуктивности педагогической деятельности является одной из актуальных для педагогической науки и практики. По данным социально-демографических исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в психологическом плане видов деятельности. Группа профессий, реализуемых в системе субъект-субъектных отношений, к которым относится и педагогический труд, имеет существенные особенности, отличающие его от труда в системе субъект-объектных отношений. Это и постоянная новизна работы, многие моменты которой недоступны внешнему наблюдению и учету, и творческое начало, и знание основ физиологии и психологии человека, что требует от педагога выработки особых профессиональных, личностных и индивидуально-психологических качеств. Даже наличие у педагога перечисленных характеристик не позволяет ему длительное время быть успешным в своей профессиональной деятельности и получать удовлетворение от труда без постоянного развития и самосовершенствования.

За последние пятьдесят лет о стрессе были написаны сотни тысяч научных и популярных статей. Причем каждый исследователь излагал свои личные взгляды на этот феномен. Так, В.И. Журавлев, Л.Н. Захаров, Л.М. Митина, Т.В. Форманюк отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной деятельности и входит в группу профессий с основательным присутствием стресс-факторов. Известные стрессоры, вызывающие у педагога нервные состояния, можно разделить на несколько групп.

1. Стрессоры, обусловленные условиями педагогической деятельности:

– необходимость быстрого переключения в процессе работы;

- монотонная работа;
- обязанность работать дома;
- перегрузка (внеурочной деятельностью, уроками);
- материальные затруднения.

2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам:

- нехватка времени;
- разочарование в выборе профессии;
- трудности в общении с учениками, коллегами, родителями;

- нехватка знаний;
- «сгорание» на работе.

3. Стрессоры-конфликты в общении с обучающимися:

- плохая дисциплина на уроках;
- низкая успеваемость по предмету;
- конфликты с обучающимися и их родителями.

4. Стрессоры в общении с коллегами:

- негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнеров по работе;
- психофизиологическая несовместимость;
- столкновения на почве антагонизма в профессионализме.

5. Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами:

- конфликты с администрацией, низкая управленческая культура и некомпетентность;
- неадекватная оценка администрацией профессионального труда работника;
- недоверие руководителя к возможностям и способностям работника;
- проблемы, связанные с аттестацией работника;
- недостаток знаний руководителя об индивидуальных особенностях работника.

С целью выявления специфики педагогического стресса и причины его возникновения экспертами было проведено

сравнительное эмпирическое исследование в педагогической среде. Эмпирической базой исследования стали 257 педагогов, из которых 235 – женщины (91 %) и 22 – мужчины (9 %). Возраст респондентов составил от 20 до 60 лет: 39 человек (15,5 %) в возрасте от 20 до 30 лет, 70 педагогов (26,5 %) в возрасте от 31 до 40 лет, 90 респондентов (35,8 %) в возрасте от 41 до 50 лет, 58 (22,2 %) опрошенных имели возраст более 50 лет.

Для сбора эмпирических данных использовался метод анкетирования. Респондентам была предложена анкета «Управление стрессом в профессиональной деятельности педагога». У педагогов старше 50 лет (как правило, с педагогическим стажем более 20 лет) состояние стресса вызвано переживаниями за качество своей работы. Респонденты данной группы считают, что очень много берут на себя, они страдают бессонницей, имеют неудовлетворительное состояние здоровья, ведут дневниковые записи, занимаются самолечением, принимают седативные препараты. У педагогов, возраст которых от 41 до 50 лет, на физиологическом уровне состояние стресса сопровождается учащенным сердцебиением. В борьбе со стрессом они считают эффективной работу на даче. Педагоги 31–40 лет снимают состояние стресса посредством походов по магазинам с целью покупки обновок. Молодые педагоги (от 20 до 30 лет) уверены, что им не хватает должностных полномочий, чтобы реализовать себя.

Педагоги общеобразовательных школ уверены, что работа их эмоционально изматывает, они испытывают постоянное психоэмоциональное напряжение. Причину данного состояния они видят в непродуктивной деятельности учащихся. Учителя начальной школы уже в выходные с ужасом думают о предстоящей неделе в школе. У них постоянно присутствует ощущение рутинности, они уверены, что их работа никогда не закончится. Такое состояние свойственно

и учителям гуманитарных дисциплин. Респонденты данных групп отмечают у себя неудовлетворительное состояние здоровья. Все это приводит к стрессу, который на физиологическом уровне отмечается мышечным напряжением. Учителя начальной школы наиболее эффективным методом борьбы со стрессом считают занятия гимнастикой, фитнесом, йогой, спортом, прием успокоительных препаратов. Педагоги начальной школы хотели бы, чтобы им была предложена специальная литература по формам и методам предупреждения стресса.

Как показало проведенное исследование, 85 респондентов (34,3 %) часто находятся в состоянии стресса, 164 педагога (62,4 %) в редких случаях впадают в состояние стресса и 7 учителей (3,3 %) никогда не испытывают состояние стресса.

Интересен тот факт, что у 151 респондента (58,5 %) состояние стресса вызвано профессиональной деятельностью, у 66 педагогов (25,5 %) источником стресса является семья, по другим причинам стресс возникает у 40 учителей (16 %). В основном состояние стресса у педагогов вызвано непродуктивной деятельностью учащихся, переживаниями за качество своей работы, которая изматывает эмоционально. Респондентов постоянно поджимают сроки выполнения каких-либо поручений, они не терпят критики в свой адрес, чувствуют полное изнеможение. На эмоциональном уровне стресс у педагогов проявляется в том, что им трудно сконцентрироваться, присутствует ощущение, что «мысли скачут». Большинство педагогов считают, что снять состояние стресса можно только при возможности отдыха летом.

Результаты исследования свидетельствуют, что проблема уменьшения или исключения проявления стрессогенных факторов или ситуаций решается только в 12,2 % коллективов учреждений образования (31 ответ), частично в 36,3 % случаях (93 ответа), в 30,4 % учреждений

образования (78 ответов) никто на эти проблемы не обращает внимания, а в 21,1% педагогическом коллективе (55 ответов) считают, что стресс – это проблема самого педагога.

Для уменьшения проявления стресса респонденты считают необходимой организацию тренингов и индивидуальных консультаций психолога, проведение обучающих семинаров, корпоративных праздников с целью стимулирования неформального общения, создание комфортной рабочей обстановки, в том числе кабинетов психоэмоциональной разрядки. Педагоги высказали пожелание сократить документооборот, в целом уменьшить нагрузку учителя, снизить количество проверок, повысить статус педагога в обществе, увеличить заработную плату, предоставить возможность полноценного отдыха в отпуск и выходные дни.

Наши результаты позволяют утверждать, что самостоятельно снять эмоциональное напряжение помогают следующие способы:

- получение дополнительной информации, устраняющей неопределенность профессиональной ситуации;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи;
- откладывание на время достижение цели в случае осознания невозможности сделать это при имеющихся знаниях, средствах;
- физическая разрядка, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей стресс, эмоциональное напряжение.

Таким образом, проблема управления стрессом в профессиональной деятельности педагога является актуальной, а овладение методиками управления стрессом – важный фактор улучшения здоровья, работоспособности, повышения качества жизни педагога. При отсутствии конструктивного преодолевающего поведения хронические стрессы на работе вызывают у педагога комплекс негативных

переживаний и дезадаптивного поведения, представляющих угрозу для персонального здоровья и стабильности учреждения образования в целом.

Вопросы для самопроверки

1. Как стресс влияет на социальную жизнь человека?
2. Какими симптомами характеризуется стресс?
3. Опишите основные рекомендации по профилактике стрессов в образовательной среде.
4. Чем характеризуется стресс у детей школьного возраста?
5. Как осуществляются диагностика и профилактика стресса у педагогов?

Библиографический список

1. Акарачкова Е.С. и др. Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика. Клиническое руководство. СПб.: Скифия-принт; М.: Проф-медпресс, 2022. 90 с.
2. Нелюбова Я.К., Воронцова Н.Н., Молодцова О.П. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ / ЕГЭ: учебно-методическое пособие / под ред. Я.К. Нелюбовой. Саратов: СОИРО, 2019. 48 с.
3. Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи: сборник трудов молодых ученых (Экспериментальная платформа – 2018) / под общ. ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, М.И. Розеновой. М.: ИП Сигитов Т.М., 2018. 201 с.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТРО- И ПОЖАРОБЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

5.1. Причины электротравматизма в образовательных организациях

В образовательных организациях широко применяются электроприборы и установки. Электрический ток невидим, его невозможно дистанционно обнаружить без приборов, поэтому воздействие его на человека всегда неожиданно. Опасность поражения током возникает при непосредственном соприкосновении человека с оголенными токоведущими частями электроустановок, при прикосновении к металлическим корпусам электроприемников, случайно оказавшихся под напряжением, а также в результате действия так называемого шагового напряжения, появляющегося вблизи мест замыкания токоведущих частей на землю.

Электротравматизм по сравнению с другими видами производственного травматизма составляет небольшой процент (2–3 %), однако по числу травм с тяжелым исходом занимает одно из первых мест.

Основным средством исключения электротравм является их предвидение при любом контакте с электроприборами и принятие необходимых мер безопасности.

Напряжение прикосновения – это разность потенциалов точек электроцепи, которых человек касается одновременно, обычно в точках расположения рук и ног.

Шаговое напряжение – это разность потенциалов в поле растекания тока по поверхности земли между точками, расположенными на расстоянии шага (приблизительно 0,8 м).

Причинами поражения электрическим током обычно являются:

- прикосновение к токоведущим частям электроустановок, находящихся под напряжением;

- прикосновение к отключенным токоведущим частям, на которых напряжение может иметь место в случае наличия остаточного заряда, ошибочного включения электроустановки или несогласованных действий обслуживающего персонала, разряда молнии на электроустановку или вблизи нее;

- прикосновение к металлическим нетоковедущим частям или связанному с ними электрооборудованию (корпуса, кожуха, ограждения) в случае перехода на них заряда с токоведущих частей (пробой);

- поражение шаговым напряжением при пребывании человека в поле растекания электрического тока в случае замыкания на землю;

- поражение электрической дугой при приближении на недопустимо малое расстояние к электроустановке напряжением выше 1 кВ (1000 вольт);

- действие атмосферного электричества при грозовых разрядах.

Выделяют следующие причины электротравматизма:

- организационные (нарушение требований правил и инструкций, недостатки в обучении персонала);

- технические (ухудшение электрической изоляции, отсутствие ограждений, сигнализации и блокировки, дефекты монтажа и др.);

- психофизиологические (переутомление, несоответствие психофизиологических показателей данному виду учебно-производственной или иной деятельности);

- социальные (непослушание, любопытство).

Воздействие электрического тока на человека

Ток, проходящий через тело человека, действует на организм не только в местах контакта и путях протекания, но также и на кровеносную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Виды травм, связанных с воздействием электрической энергии на человека, могут быть различными по тяжести и зависят от ряда факторов, в том числе от строения организма, напряжения, рода и частоты тока, длительности действия тока и пути его протекания, схемы включения тела человека в электрическую цепь, условий окружающей среды.

Проходя через организм человека, электрический ток оказывает термическое, электролитическое, биологическое, механическое и световое действие.

Термическое действие тока вызывает нагрев и ожоги участков тела.

Электролитическое действие тока заключается в электролитическом разложении жидкостей в организме человека, в том числе и крови.

Биологическое действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей и сопровождается произвольным судорожным сокращением мышц легких и сердца. Это ответные реакции организма, которые обусловлены нарушением биоэлектрических процессов, протекающих в организме человека.

Механическое действие приводит к разрыву тканей организма, световое – к поражению глаз.

Различают два вида поражения электрическим током: электрические травмы и электрический удар.

Электрические травмы – это местные поражения тканей и органов. К ним относятся: электрические ожоги, электрические знаки и электрометаллизация кожи, механические повреждения в результате произвольных судорожных сокра-

щений мышц при протекании тока (разрывы кожи, кровеносных сосудов и нервов, вывихи суставов, переломы костей), а также электроофтальмия – воспаление глаз в результате воздействия ультрафиолетовых лучей электрической дуги. Различные виды электротравм могут сопутствовать друг другу.

Наиболее опасным принято считать электрический удар, приводящий к остановке работы сердца и легких.

По степени воздействия на организм электрические травмы (удары) подразделяются на четыре степени:

1 степень – без потери сознания;

2 степень – с потерей сознания;

3 степень – без поражения работы сердца;

4 степень – с поражением работы сердца и органов дыхания.

Крайним случаем поражения электрическим током является состояние клинической смерти, которое характеризуется остановкой работы сердца и нарушением снабжения кислородом клеток мозга. В таком состоянии человек может находиться до 6–8 минут.

5.2. Средства защиты от поражения электротоком

В основу обеспечения электробезопасности должно быть положено выполнение требований действующих правил устройства электроустановок (ПУЭ) и правил охраны труда (правил безопасности) при эксплуатации электроустановок.

При выборе и расчете технических устройств и других средств защиты учитываются три основных параметра: сила тока, протекающего через тело человека, напряжение прикосновения и длительность протекания тока.

По опасности поражения электрическим током различают следующие классы помещений:

– особо опасные помещения (100 % влажность и наличие активной среды);

– помещение повышенной опасности поражения электротоком: повышенная температура воздуха ($+35^{\circ}\text{C}$), повышенная влажность (75 %), наличие токопроводящей пыли, наличие токопроводящих полов, наличие электроустановок (заземленных) и возможности прикосновения одновременно как к электроустановке, так и к заземлению или двум электрическим установкам одновременно;

– малоопасные помещения, в которых отсутствуют признаки, характерные для предыдущих классов.

Средства защиты от поражения электрическим током разделяются на общетехнические, специальные и индивидуальные.

К общетехническим средствам защиты от прикосновения к токоведущим частям относятся:

- рабочая изоляция;
- двойная изоляция;
- обеспечение недоступности токоведущих частей с использованием оградительных средств (ограждения, кожух, корпус, электрический шкаф);
- блокировки безопасности (механические, электрические);
- использование малого напряжения в локальных светильниках, применяемых внутри и снаружи особо опасных помещений (не более 36 В, во взрывоопасных помещениях – не более 12 В);
- меры ориентации (маркировка отдельных частей электрооборудования, надписи, предупредительные знаки, разноцветная изоляция, световая сигнализация и др.).

Изоляция проводов характеризуется ее электрическим сопротивлением. Высокое сопротивление изоляции проводов относительно земли и корпусов электроустановок создает безопасные условия для человека. Во время работы электроустановок состояние изоляции ухудшается за счет нагревания, механических повреждений, влияния клима-

тических условий и окружающей производственной среды (химически активных веществ и кислот, температуры, давления, большой влажности или чрезмерной сухости). Нельзя допускать механических повреждений изоляции электроприборов.

Ограждения применяются сплошные и сетчатые. Они должны быть огнестойкими. В установках напряжением выше 1000 В должны соблюдаться допустимые расстояния от токоведущих частей до ограждений, нормированные в ПУЭ.

Блокировка применяется в электроустановках с огражденными токоведущими частями. Она автоматически обеспечивает снятие напряжения с токоведущих частей электроустановок при несанкционированном проникновении за ограждение.

К специальным средствам защиты от напряжения, появившегося на корпусе электроустановки в результате нарушения изоляции, относятся защитное заземление, защитное зануление и защитное отключение.

Защитное заземление устраивается в электрических сетях с изолированной и заземленной нейтралью. Оно представляет собой преднамеренное соединение с землей нетоковедущих металлических корпусов электроустановок. Защитное заземление необходимо для снижения напряжения относительно земли до безопасной величины на металлических корпусах электроустановок, обычно не находящихся под напряжением и оказавшихся под таковым в результате повреждения изоляции.

Защитное зануление устраивается в сетях с глухозаземленной нейтралью напряжением до 1000 В, так как одно защитное заземление не обеспечивает достаточно надежной и полной защиты. Занулением называется преднамеренное соединение корпусов электроустановок с нулевым проводом, идущим от заземленной нейтрали источника тока. Принцип действия зануления – превращение замыкания

на корпус в однофазное короткое замыкание, при котором срабатывает защита (плавкие предохранители, автоматы) и электроустановка отключается. Занулению подлежат практически все станки, электрические двигатели, цеховые металлические светильники и др.

Защитное отключение – это быстродействующая защита, обеспечивающая автоматическое отключение электроустановки при возникновении в ней опасности поражения человека электрическим током (при замыкании на корпус, снижении сопротивления изоляции сети, а также в случае прикосновения человека непосредственно к токоведущей части). Защитное отключение рекомендуется применять в качестве основной или дополнительной меры защиты, если безопасность не может быть обеспечена с помощью заземления или зануления либо если применение этих способов затруднительно или экономически нецелесообразно.

Первая помощь пострадавшим

Главным условием успеха при оказании первой помощи пострадавшим от электрического тока являются следующие действия:

- освободить пострадавшего от тока (отключить установку, оттащить пострадавшего за одежду от установки);
- уложить пострадавшего на твердую поверхность, осмотреть и определить его состояние;
- приступить к оказанию первой доврачебной помощи;
- принять меры для вызова медицинского персонала.

Если пострадавший без сознания, нужно привести его в сознание, давая вдыхать нашатырный спирт.

Если пострадавший плохо (редко, судорожно) дышит или у него отсутствуют признаки жизни (дыхание, биение сердца, пульс), необходимо сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Если у пострадавшего хорошо прослеживается пульс, нужно сделать только искус-

ственное дыхание. Искусственное дыхание необходимо делать изо рта в рот. Оказывающий помощь делает выдох воздуха из своих легких в легкие пострадавшего с интервалом 5 секунд (12 дыхательных циклов в минуту).

Для поддержания кровообращения у пострадавшего в случае прекращения работы сердца необходимо одновременно с искусственным дыханием проводить непрямой (закрытый) массаж сердца.

Если реанимацию (оживление) проводит один человек, то через каждые два вдоха делается 15 надавливаний на грудь.

В некоторых случаях, когда сердце остановилось у здорового человека, достаточно сделать несколько надавливаний на грудную клетку, чтобы восстановить его естественную работу.

Оказание доврачебной помощи может быть длительным, так как заключение о смерти может сделать только врач. Причиной длительного отсутствия пульса у пострадавшего при появлении других признаков оживления (восстановление самостоятельного дыхания, сужение зрачков и др.) может быть фибрилляция сердца. Однако и в этом случае необходимо продолжать действия по оживлению до прибытия врача.

Молниезащита

От удара молнии в мире в среднем ежегодно погибают около 3000 человек, причем есть случаи одновременного поражения нескольких человек.

Различают два вида воздействия молнии: первичное, связанное с прямым ударом, и вторичное, вызываемое электромагнитной и электростатической индукцией. При прямом ударе могут возникать пожары, взрывы, разрушение конструкций, поражения людей, перенапряжения на проводах электрической сети. Сила тока в канале молнии

достигает 200 кА, напряжение – 9 150 МВ, длина искры молнии составляет сотни и тысячи метров, температура достигает 6000–10 000 С.

Линейная молния характеризуется очень большими величинами токов, напряжений и температуры разряда, поэтому воздействие молнии на человека, как правило, завершается очень тяжелыми последствиями, обычно – смертью. Разряд молнии проходит по пути наименьшего электрического сопротивления. Так как между высоким объектом и грозовым облаком расстояние и электрическое сопротивление меньше, то молния, как правило, ударяет в высокие объекты. Удар молнии в землю или в расположенный на ней объект зависит от электропроводности грунта. Молния значительно чаще ударяет в глинистые и влажные участки, чем в сухие и песчаные, так как первые обладают большей электропроводностью.

Молния чаще поражает лиственные деревья (дуб, тополь, вербу, ясень), так как они содержат много крахмала. Липа, грецкий орех, бук, хвойные деревья (ель, пихта, лиственница) содержат много масел, поэтому оказывают большее электрическое сопротивление и поражаются молнией реже. Статистика показывает, что из 100 деревьев молнией поражаются: 27 % тополя, 20 % груши, 12 % липы, 8 % ели и только 0,5 % кедра.

При ударе молнии дерево расщепляется по следующему механизму: древесный сок и влага на участке прохождения разряда мгновенно испаряются и расширяются; при этом создаются огромные давления, разрывающие древесину. Аналогичный эффект, сопровождающийся разлетом щепок, может иметь место при ударе молнии в стену деревянного строения. Поэтому нахождение под высоким деревом во время грозы опасно.

Человек может быть поражен молнией не только при прямом попадании. Опасно шаговое напряжение, возника-

ющее при растекании в земле тока разряда молнии. Радиус поражающего действия шагового напряжения достигает 30 метров. Опасны также перескоки разрядов молнии и индуцированные заряды. Перескоки разрядов происходят от объектов, в которые попала молния, на объекты, расположенные рядом. Например, может произойти перескок разряда с высокого дерева на человека, стену дома и т. д., если последние расположены рядом с деревом. Заряды наводятся на хорошо проводящие предметы (например, металлические фермы, изгороди и т. д.) под действием электрического поля грозового облака. Таким образом, нахождение человека во время грозы вблизи высоких деревьев, мачт, металлических предметов больших размеров, глинистых и влажных участков земли представляет опасность.

Во время грозы в городе менее опасно, чем на открытой местности, так как стальные конструкции и высокие здания выполняют функцию молниеотводов. Нахождение во время грозы внутри железобетонных зданий, металлических строений (например, металлических гаражей) безопасно для человека. Пассажиры внутри автомобиля с цельнометаллическим кузовом, трамвая, троллейбуса, вагона поезда находятся во время грозы в безопасности, пока не будут выходить наружу и открывать окна.

Обучающиеся и работники образовательной организации должны быть ознакомлены с мерами предосторожности от поражения молнией. При наличии явных грозových признаков или предупреждений гидрометеослужбы лучше воздержаться от поездок в лес, в поле или на водоем, желательно не удаляться далеко от дома. Необходимо соблюдать основные правила поведения во время грозы, подробно описанные в специальной литературе, а также практически во всех учебниках по курсу БЖ. В случае поражения молнией пострадавшему необходимо немедленно оказать помощь, как при поражении электрическим током.

5.3. Противопожарная безопасность в образовательных организациях

На территории нашей страны располагается более 115 000 объектов образовательной инфраструктуры, из них около 4 000 профессионально-технических училищ, 60 000 учреждений общего образования и 50 000 дошкольных учреждений. Общее количество детей, обучающихся в данных заведениях, составляет более четверти населения нашей страны. Учитывая размеры территории регионов и местоположение образовательных организаций, правоохранительная система должна обеспечить безопасность всех граждан, так или иначе задействованных в образовательном процессе.

Создание в образовательной среде безопасных условий по сохранению жизни и здоровья педагогов, обучающихся и сотрудников, задействованных в учебном процессе, а также сбережению материально-технических ценностей от последствий чрезвычайных ситуаций, пожаров и аварий, является первостепенной задачей государственных структур.

На протяжении последних десятилетий в средствах массовой информации освещаются факты различных происшествий на территории образовательных организаций. По официальной статистике, на территории Российской Федерации ежегодно фиксируется до 1 000 пожаров и возгораний в учреждениях образования. В данной связи в последнее время вопрос пожарной безопасности стоит очень остро со стороны всех служб и ведомств, задействованных в обеспечении противопожарной безопасности.

Обозначенная проблема становится наиболее актуальной, когда речь заходит об износе основных фондов образовательной системы: бюджетных коммуникаций, оборудования, сооружений и зданий. Как следствие, от недостаточного финансирования в данной сфере связь его с реконструкцией устаревших объектов образования несколько снижает уровень пожарной безопасности, а контроль со стороны

чиновников для решения данного вопроса в положительную сторону ослабевает. Ситуация усугубляется также недостаточной общей осведомленностью обучающихся и сотрудников в области пожаротушения и их способностью действовать в ЧС.

Принципы, цели и задачи обеспечения пожарной безопасности в образовательных организациях определяют основную идею концепции безопасности и являются критериями для выбора того или иного решения, варианта отдельного элемента системы безопасности.

Пожар можно описать как неконтролируемый процесс горения вне специальной печи, причиняющий материальный ущерб и вред здоровью и жизни людей, особенно интересам общества, государства и системы образования.

Каждые 5 секунд в мире регистрируется пожар. Каждый год происходит более 5,5 миллионов пожаров. Пожар убивает около 85 000 человек в мире каждый год.

Ежегодно в России регистрируется около 300 тысяч пожаров. Ежегодно в пожарах гибнет около 20 тысяч россиян.

В России около 2 % пожаров в образовательных организациях происходит ежегодно, и в этих пожарах гибнет более 700 детей. Такая ситуация не может оставить равнодушными не только руководителей учебных заведений различного уровня, но и руководство охранных предприятий, службы безопасности учреждений. С этой целью были подготовлены методические рекомендации по обеспечению пожарной безопасности в образовательных организациях.

Методические рекомендации определяют общие правовые, экономические и социальные основы обеспечения пожарной безопасности в образовательных организациях Российской Федерации. Методические рекомендации соответствуют требованиям Федерального закона от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (в ред. Федерального закона от 29.12.2022 № 606-ФЗ) и регулируют отношения

в этой области между органами государственной власти, органами местного самоуправления, предприятиями, учреждениями, организациями и иными юридическими лицами независимо от их организационно-правовых форм собственности.

Обеспечение пожарной безопасности – важнейшая задача государства.

Основная задача противопожарной защиты – организация профилактической противопожарной защиты и пожаротушения.

Финансовая поддержка в области пожарной безопасности, в том числе в рамках федеральных и региональных целевых программ в области пожарной безопасности, планируется и осуществляется органами государственной власти, органами местного самоуправления и ведомствами в пределах их юрисдикции с выделением отдельной строки в их соответствующих бюджетах.

В соответствии с настоящим законом к полномочиям органов государственной власти субъектов Российской Федерации в области обеспечения пожарной безопасности относятся:

- нормативно-правовое регулирование в пределах своей компетенции;
- проведение мероприятий по обеспечению пожарной безопасности;
- подготовка, утверждение и исполнение соответствующих бюджетов в части расходов на обеспечение пожарной безопасности;
- организация обучения населения мерам пожарной безопасности;
- финансирование специальных региональных программ;
- осуществление социально-экономических мероприятий в пределах своей компетенции;
- осуществление мероприятий по обеспечению пожарной безопасности.

При тушении пожаров принимаются необходимые меры для обеспечения безопасности людей и спасения имущества.

Закон определяет порядок пропаганды пожарной безопасности и обучения мерам пожарной безопасности.

Обучение мерам пожарной безопасности работников предприятий (учреждений) осуществляется администрацией этих предприятий (учреждений) в соответствии с правилами пожарной безопасности Российской Федерации.

Принудительные меры пожарной безопасности для детей в дошкольных образовательных учреждениях и для лиц, обучающихся в учебных заведениях, осуществляются соответствующими учреждениями в рамках специальных программ, согласованных с Государственной пожарной службой. Добровольные молодежные пожарные бригады могут создаваться органами образования и пожарной безопасности. Требования к содержанию программ и порядку организации обучения этих лиц мерам пожарной безопасности определяются Государственной пожарной службой.

Закон определяет права, обязанности и ответственность граждан в области противопожарной защиты.

Граждане имеют право:

- на защиту своей жизни, здоровья и имущества в случае пожара;

- на возмещение ущерба, причиненного пожаром, в порядке, установленном действующим законодательством;

- на участие в расследовании причин пожара, повлекшего за собой причинение вреда их здоровью, имуществу и т. д.

Граждане обязаны:

- соблюдать требования пожарной безопасности;

- иметь первичные средства пожаротушения и средства пожаротушения на территории и в зданиях, принадлежащих (используемых) ими;

- при обнаружении пожара немедленно уведомлять пожарную службу;

- принимать посильные меры для спасения людей, имущества и тушения пожара до прибытия пожарной службы;
- оказывать помощь пожарной службе в тушении пожара;
- соблюдать правила, положения и другие требования законодательства Российской Федерации в области пожарной безопасности;
- допускать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, инспекторов по пожарной безопасности к проверке и контролю за принадлежащими им производственными, хозяйственными, жилыми и иными помещениями и сооружениями в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности и предотвращения их нарушений.

5.4. Методические рекомендации по соблюдению правил пожарной безопасности в образовательных учреждениях. Общие рекомендации

Правила устанавливают требования пожарной безопасности, которые должны применяться и исполняться государственными и муниципальными органами и организациями независимо от организационно-правовых форм собственности граждан Российской Федерации с целью охраны жизни и здоровья граждан, имущества физических и юридических лиц, государственного или муниципального имущества и охраны окружающей среды.

Руководители образовательных организаций должны иметь систему пожарной безопасности, направленную на предотвращение воздействия на людей опасных факторов пожара, в том числе их вторичных проявлений.

Руководители учебных заведений должны назначить лиц, которые в зависимости от занимаемой должности или

характера выполняемых работ должны соблюдать соответствующие правила пожарной безопасности или обеспечить их соблюдение в конкретных рабочих областях.

В классных комнатах, административных и вспомогательных помещениях таблички с номером телефона пожарной команды должны быть размещены на видном месте.

В зданиях учебных заведений в случае однократного пребывания более 10 человек должны быть разработаны и размещены на видных местах схемы эвакуации детей и персонала в случае пожара, а также предусмотрена система оповещения обучающихся и администрации о пожаре.

В образовательных организациях в дополнение к схематическому плану эвакуации людей в случае пожара следует разработать руководство, определяющее меры, которые должны быть приняты персоналом для обеспечения безопасной и быстрой эвакуации людей, и требующее практической подготовки всего персонала, участвующего в эвакуации, не реже одного раза в шесть месяцев.

Рекомендации по соблюдению правил пожарной безопасности в образовательных организациях, где дети проводят 24 часа в сутки

Для учреждений, где люди находятся ночью (детские сады, школы-интернаты, детские дома и т. д.), в инструкции должны быть предусмотрены две возможности: днем и ночью. Руководители вышеназванных образовательных организаций будут информировать пожарную бригаду, в районе которой находится объект, о количестве людей, ежедневно находящихся на каждом объекте в указанное Государственной пожарной бригадой (ГПС) время.

В зданиях, в которых в течение 24 часов находятся лица, относящиеся к категории неподвижных (инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата, лица с нарушениями зрения и слуха, а также лица, временно нетрудоспособ-

ные), должно быть обеспечено своевременное наличие доступной и качественной информации о пожарах, в том числе двойной световой, звуковой и визуальной сигнализации, подключенной к системе пожарной сигнализации.

Световая, звуковая и визуальная сигнализация должна быть обеспечена в помещениях, посещаемых этой группой лиц, а также на всех путях эвакуации. Световые сигналы в виде подсвечиваемых знаков активируются одновременно со звуковыми сигналами. Частота мерцания световых сигналов не должна превышать 5 Гц. Визуальная информация размещается на контрастном фоне, размеры знаков которого соответствуют расстоянию наблюдения.

Обслуживающий персонал таких организаций должен пройти специальную подготовку по эвакуации лиц, классифицированных как немобильные, в рамках программ, согласованных с GPS.

Рекомендации по соблюдению правил пожарной безопасности в образовательных организациях при проведении мероприятий с массовым участием детей

Организаторы мероприятий с массовым участием детей (вечера, дискотеки, новогодние елки, выступления и т. д.) должны тщательно осмотреть помещения перед началом мероприятий и убедиться в их полной безопасности.

Учебные заведения обязательно должны иметь прямую телефонную связь с ближайшей пожарной службой или центральной пожарной службой.

Руководство учебных заведений должно не реже одного раза в пять лет поддерживать внешние пожарные выходы и ограждения на крышах зданий в хорошем состоянии и подлежать аттестации.

Руководители всех звеньев образовательной организации и педагоги, осуществляющие эвакуацию сотрудников и обучающихся учебного заведения, должны знать, что

наполняемость помещений с эвакуационным выходом не должна превышать пятидесяти человек с одновременным пребыванием.

Расчет лиц, прибывающих в учебные классы или аудитории при эвакуации, определяется из расчета и в соответствии с проектными нормами и характеристиками объекта и не должен превышать пределов, установленных расчетами обеспечения безопасности людей при возникновении пожара. Поэтому в соответствии с утвержденной документацией и географическими изображениями планов эвакуации и расположения объекта на каждом этаже зданий образовательных организаций спасение обучающихся должно осуществляться в соответствии с нормами, утвержденными для каждого помещения. Для рекогносцировки и проверки заложенных стандартами нормативов два раза в год в образовательных организациях проводятся учения по эвакуации обучающихся, педагогов и сотрудников учреждения в случае возникновения чрезвычайной ситуации или пожара.

Руководством учреждения в лице ответственного за обеспечение безопасности объекта образования с периодической регулярностью должен осуществляться смотровой обход территории объекта и прилегающей территории с целью выявления нарушений правил противопожарной безопасности и антитеррористической защищенности. Все технические помещения, чердаки и подвалы, не задействованные в учебно-воспитательном процессе, должны быть закрыты и опечатаны. На лицевой части опечатанных дверей должна содержаться информация о месте хранения основного и дополнительного ключа.

При проведении таких массовых мероприятий, как новогодняя елка или первое сентября, где будет присутствовать большое скопление людей, необходимо:

– использовать помещения, расположенные только на первом этаже, имеющие как минимум два эвакуационных

выхода, на окнах не должно быть металлических решеток, а нормы, утвержденные строительной документацией, должны соответствовать заявленным требованиям;

- контролировать рабочих во время установки новогодней елки в помещении образовательной организации при проведении праздника. Кроме того, она должна соответствовать ряду правил: основание елки должно быть устойчивым, ветки не должны соприкасаться с потолком и стенами помещения;

- если в помещении отсутствует электричество, то мероприятие необходимо проводить только в дневное время при естественном освещении;

- наблюдать при проведении праздника в здании, чтобы в помещениях учреждения осветительные приборы обеспечивали освещение в соответствии с установленными нормами;

- отслеживать эксплуатацию и использование электрических гирлянд на новогодней елке. С целью обеспечения противопожарной и электробезопасности необходимо выполнять следующие требования: мощность ламп не должна быть выше 25 Вт, при напряжении электрического тока в сети для гирлянд до 12 Вольт;

- проявлять бдительность: при появлении неприятного запаха или визуальном обнаружении неисправности в электрической сети или освещении в виде нагрева приборов эксплуатации, соединительных проводов, мигании осветительных устройств, появлении электрической искры в оборудовании необходимо незамедлительно отключить электроэнергию.

Запрещается проводить организационные мероприятия с массовым присутствием людей:

- в помещениях с окнами, имеющими решетки;
- с использованием несертифицированных товаров, используемых при проведении праздника;

- с использованием открытого огня, фейерверков, пират, любых средств, которые могут привести к пожару;

- с использованием украшения елки игрушками из целлулоида, а также легковоспламеняющихся веществ, не пропитанных огнезащитными средствами (вата или марля);

- с использованием материалов для праздничных костюмов у детей с содержанием легковоспламеняющихся веществ;

- с целью увеличения наполняемости залов. Нельзя устанавливать дополнительные стулья, что значительно изменяет графический план проведения мероприятия, нарушая пожарную безопасность;

- во время выступлений или демонстрации номеров полностью приглушать электрическое освещение.

С целью безопасной организации проведения мероприятий с участием большого количества людей необходимо назначить ответственных лиц на каждом участке объекта образования за безопасное проведение эвакуации в случае необходимости. Перед началом праздничного мероприятия провести соответствующий инструктаж лиц, задействованных в организации мероприятия, с привлечением должностных лиц, непосредственно курирующих данное направление. Сформировать группу резерва на случай возникновения непредвиденных или чрезвычайных ситуаций.

Проверить на объекте образования пути эвакуационных выходов на соответствие предъявляемым требованиям правил пожарной безопасности, при этом следует учитывать, что двери запасных выходов при эвакуации должны свободно открываться изнутри без ключа.

В случае непредвиденного отключения электроэнергии или осветительных приборов в здании школы при проведении праздничных мероприятий должны иметься источники резервного электропитания и освещения. Количество фонарей дежурного освещения с учетом характеристик объекта образования должно быть достаточно для безопасного перемещения участников мероприятия в случае возникновения непредвиденной ситуации, при этом

минимальное количество осветительных приборов должно соответствовать требованиям стандарта – один фонарь на одного дежурного сотрудника на объекте.

Нормы исполнения в отношении обеспечения пожарной безопасности на объектах образования

Легковоспламеняющиеся и горючие жидкости могут храниться в лабораториях и на других объектах в количествах, не превышающих требования смены. Жидкости должны доставляться в помещения в закрытых безопасных контейнерах.

При проведении химических испытаний запрещается работать в вытяжном шкафу при наличии в нем веществ, материалов и оборудования, не имеющих отношения к выполняемым работам, или при неисправности вытяжного шкафа и отключенной системе вентиляции.

Использованные легковоспламеняющиеся и горючие жидкости должны быть собраны в специальные закрытые контейнеры в конце рабочего дня и удалены из лаборатории для дальнейшей утилизации.

Запрещается сливать в канализацию легковоспламеняющиеся и горючие жидкости.

Сосуды, содержащие легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, после опыта следует промывать специальными растворами.

До начала учебного года школьные здания должны быть проинспектированы соответствующими комиссиями, в которые должны входить представители Государственной пожарной инспекции.

Классы и учебные помещения должны содержать только мебель, оборудование, модели, аксессуары, руководства и т. д., необходимые для учебного процесса, которые должны храниться в шкафах, на полках или на стационарных полках.

Количество таблиц в классах и кабинетах не должно превышать количество, указанное в стандартах проектирования.

С обучающимися должны быть организованы занятия по противопожарной безопасности в домашних условиях.

По окончании занятий в классах, лабораториях и мастерских все легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества и материалы должны быть доставлены в специально оборудованные комнаты.

5.5. Эвакуация и правила поведения при пожаре в здании образовательной организации

В случае пожара в здании образовательной организации должны быть выполнены следующие условия:

- без паники вызвать пожарную бригаду и спасательную команду по номеру 01;
- попытаться потушить огонь самостоятельно на ранних стадиях пожара;
- отключить электрические и газовые приборы;
- в случае пожара компьютер или телевизионный монитор следует быстро отключить от источника питания, накрыть влажной плотной тканью;
- закрыть все окна и двери;
- быстро покинуть пожароопасную зону через аварийные или пожарные выходы;
- дышать через мокрую ткань, защищая себя от дыма всеми силами;
- не открывать окна и двери;
- использовать влажную плотную ткань для защиты от огня;
- не запирать переднюю дверь ключом;
- не пользоваться лифтом;
- если одежда человека загорелась, необходимо ее снять;
- не использовать огнетушители для тушения горячей одежды на человеке.

– накрыться толстой влажной тканью, при этом голову оставлять открытой, чтобы избежать удушья от продуктов горения;

– не срывать одежду, которая прилипает к телу;

– оказать первую помощь пострадавшему, успокоить его и как можно быстрее доставить в больницу.

Большинство учебных заведений оборудованы настенными шкафами с гидрантами. Каждый шкаф должен содержать 10-, 15- или 20-метровый пожарный рукав, бочку, две кнопки и задвижку. В случае пожара необходимо быстро прикрепить шланг к крану, поместить на шланг бочку, открыть клапан и нажать обе кнопки. Одна кнопка включает вентилятор дымоотвода, а другая – водяные насосы, создающие сильное давление воды. Вода сначала сбивает пламя снаружи, а затем закачивает его в камеру сгорания. Вода охлаждает соседние здания и людей, участвующих в тушении пожара.

Эффективным средством тушения небольшого пожара являются ручные огнетушители. В зависимости от используемого материала пожаротушения это может быть: пена, углекислый газ, порошок. Принцип функционирования основан на химической реакции компонентов огнетушителя, образовании и высвобождении огнетушащего вещества.

Для достижения наиболее эффективной работы огнетушителя необходимо привести его в рабочее состояние вблизи места сгорания, чтобы огнетушители не терялись и действовали быстро, так как они работают только в течение короткого времени. При тушении твердых тел и предметов пенным огнетушителем струя направляется в наиболее интенсивные точки горения, которые постепенно сбивают огонь сверху вниз. Пролитая жидкость начинает гаснуть по краям и постепенно покрывает горящую поверхность пеной.

Эффективным средством обеспечения безопасности людей в случае пожара является эвакуация их из опасной зоны.

Основные варианты эвакуации людей из опасной зоны:

- независимый выход;
- вывод;
- вынос;
- спуск с высоты.

Эвакуация должна осуществляться организованно, эффективно и безопасно с использованием лестниц, креплений, раздвижных лестниц, кривошипных подъемников, индивидуального аварийно-спасательного оборудования, страховых тросов, спасательных рукавов, амортизирующих пневматических устройств.

Массовая эвакуация людей из зоны пожара, быстрое и организованное продвижение к выходам и безопасным местам осуществляются пожарными совместно со спасателями. Их инструкции и приказы должны строго соблюдаться.

Основные травмы при пожаре: термический ожог, удушье, отравление, раны, ушибы, переломы, нервные потрясения.

Документы по пожарной безопасности в образовательной организации

Положение о мерах пожарной безопасности и назначении ответственных за пожарную безопасность.

Инструкции по мерам пожарной безопасности в здании школы и вокруг него.

План действий администрации и персонала учебного заведения в случае пожара.

Инструкции для дежурного пожарного.

Методические рекомендации по содержанию противопожарного стенда учреждения.

Кроме того, в каждом учебном помещении, лаборатории, мастерской и библиотеке назначены люди, отвечающие за их пожарную безопасность.

Здания учебных заведений должны иметь как минимум два независимых выхода. Запрещается блокировать

или загораживать двери существующих главных или запасных выходов.

Каждое учебное заведение должно быть оборудовано телефонной связью. На телефонах должны быть таблички с надписью: «Пожарная служба. Вызов 01».

В каждой образовательной организации должен быть утвержденный план эвакуационных мероприятий людей в случае возникновения чрезвычайной ситуации или пожара, где четко должны быть прописаны обязанности обслуживающего персонала и обучающихся в местах расположения учебных классов.

Руководитель организации в обязательном порядке должен всех под подпись ознакомить с планом эвакуации объекта и проинструктировать педагогов, обучающихся и обслуживающий персонал о правилах действий при возникновении чрезвычайных ситуаций или возникновении пожара.

Для обогрева газовых, канализационных и отопительных труб разрешается использовать только горячую воду или горячий песок.

Монтаж и проектирование рождественских елок разрешается при обязательном соблюдении действующих правил и инструкций по пожарной безопасности.

В каждом помещении учебного заведения должны быть расположены средства пожаротушения в соответствии с установленными нормами. Средства пожаротушения должны использоваться только по назначению и подвергаться проверке с регулярной периодичностью на соответствие предъявляемым требованиям.

На всей территории образовательной организации установки предметов, не имеющих отношения к образовательному процессу, быть не должно, предметы, расположенные в коридорах, на лестничных пролетах, должны быть удалены, а данные помещения должны содержаться в чистоте.

Кроме того, строго запрещено:

- сдавать в аренду части помещений образовательной организации без согласования с соответствующими органами;
- адаптировать чердачные помещения для жилых помещений, складов, архивов и для хранения горючих и других материалов на чердаке;
- заполнять чердаки легковоспламеняющимися материалами для утепления полов;
- размещать складские помещения и раздевалки на лестничных клетках (под лестничными маршами).

Двери, ведущие с лестницы на чердак, должны быть закрыты и герметизированы. Ключи от запираемых дверей должны храниться у дежурного образовательной организации.

Запрещаются курение и использование открытого огня на чердаках, в подвалах, складских помещениях, групповых комнатах и коридорах.

Методические рекомендации по содержанию электрических приборов и обогревателей

В образовательных организациях разрешено только электрическое освещение.

Все электрические приборы должны удовлетворять требованиям технической документации и быть исправными. С этой целью строго запрещено:

- осуществлять защиту электросетей с использованием несертифицированных промышленных предохранителей и оборудования;
- использовать выключатели, электрические провода и кабели в качестве предметов бытового назначения, вешать на них одежду, накрывать их плакатами или обоями;
- пользоваться электрическими приборами (плитками, утюгами) в комнатах, не предназначенных для их использования;

– оставлять без присмотра включенные электроприборы (плитки, утюги, чайники), тем более поручать присмотр за ними детям.

***Рекомендации методического характера
по эксплуатации и содержанию помещений,
предназначенных для производственной практики***

Все оборудование, предназначенное для освещения и электропитания на объекте образования, в учебных кабинетах и коридорах, должно обеспечивать электробезопасность в соответствии с нормативными требованиями и допустимой нагрузкой, а также соответствовать правилам установки и электромонтажа.

Расположение учебного оборудования в виде рабочих столов, электрических машин, верстаков в помещениях производственного назначения не должно препятствовать выходам и проходам обучающихся и персонала в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Хранение фанеры или плит из гипсоволокна в лабораториях и мастерских запрещено.

Обучающимся не разрешается включать или выключать электродвигатели, вентиляционные системы или другое оборудование без присмотра педагога.

Легковоспламеняющиеся жидкости, необходимые для работы в лабораториях и мастерских, разрешается хранить только в ограниченных количествах и в металлических шкафах или ящиках.

Стирающий материал, смазанный маслом, во время работы должен быть собран в металлические ящики с крышками и удален в конце работы.

Для нагрева клея необходимо использовать специальные электрические приборы.

По окончании курса обучения необходимо очистить цех и лабораторное оборудование от промышленных отходов

и проинспектировать их у начальника цеха, а также отключить электропитание.

Помещения мастерских и лабораторий должны быть оборудованы химическими толстыми огнетушителями, ящиком с сухим просеянным песком вместимостью не менее 0,5 кубических метров каждый, а также лопатами. Кроме того, лаборатории должны иметь асбестовое или шерстяное одеяло размер 1,5×1,5 м.

В случае обнаружения возгорания необходимо уведомить пожарную команду по телефону «01», сообщив адрес объекта с целью организации эвакуации детей в безопасное место и принятия мер по тушению первичными средствами (огнетушителями).

Условные знаки противопожарной защиты в образовательных организациях предназначены для указания мест расположения пожарных станций, пожарных гидрантов, огнетушителей и других средств активной противопожарной защиты. Они представляют собой квадрат красного цвета или квадрат белого цвета с красной рамкой с символическим изображением белой или красной краской на внутреннем поле.

Знаки для целей эвакуации используются для указания направления путей эвакуации и эвакуационных выходов. Они представляют собой квадрат или прямоугольник зеленого цвета с символическим изображением или надписью белого цвета на внутреннем поле.

Таким образом, для всех зданий образовательных организаций имеются общие требования по соблюдению мер пожарной безопасности, которые остаются неизменными.

1. На территории не должно быть скоплений легковоспламеняемого мусора: старых парт, макулатуры, сухих листьев. Собранные мешки опавшей листвы необходимо вывозить на специально отведенный участок, недопустимо сжигать их прямо под окнами школы.

2. Все подъезды к зданию должны быть свободны в любое время года. Нельзя перекрывать дороги автомобилями или строительным мусором. Зимой необходимо расчищать от снега.

3. Если на территории имеются противопожарные пруды, колодцы либо иные водоемы, нужно следить за их состоянием, чтобы при ЧС быстро обеспечить к ним свободный доступ.

4. Особой пожароопасностью отличаются кабинеты химии, физики и труда из-за реактивов, электроплит и подобного оборудования. Проходы между доской, партами и стеллажами должны быть не менее 1 м, эвакуационный путь нужно всегда держать свободным.

5. После каждого занятия в классе необходимо убирать легковоспламеняющийся мусор.

6. Перед уроком в кабинете химии нужно включить вентиляцию и проинструктировать учеников о правилах пожарной безопасности и работе с реактивами. Промасленную ветошь после лабораторной работы нужно убрать в металлический ящик.

7. Хранение легковоспламеняющихся химических веществ допустимо лишь в плотно закрытой таре и не более количества, необходимого для одного занятия.

Пути эвакуации

Пожарная безопасность в образовательных организациях во многом определяется эвакуационными путями. Эвакуационный путь должен отображаться на плане здания и вывешиваться на видном месте на каждом этаже. На нем обозначены все входы, лестничные клетки, противопожарные щиты, схема расположения пожарной сигнализации и тревожных кнопок.

Этот документ состоит из текста и визуала. В графической части обязательно должны быть стрелки, обозначающие

направление людских потоков, весь эвакуационный маршрут и нумерацию кабинетов. Текстовая часть представляет собой пояснительную записку к графической и содержит более подробные инструкции. При проектировании и обозначении путей эвакуации важно руководствоваться утвержденными требованиями.

1. Ширина лестничного марша должна быть не уже выхода на лестничную клетку с самого людного этажа, но не менее 1,35 м.

2. Помещения для одновременного пребывания более 10 человек обязательно предусматривают несколько выходов.

3. Ширина лестничных площадок должна быть не уже ширины марша.

4. Каждый этаж должен иметь не менее двух выходов.

5. Ширина горизонтальных участков путей эвакуации должна быть не менее 1,2 м для общих коридоров, по которым могут двигаться из помещений более 15 учащихся.

6. В качестве запасных эвакуационных выходов со второго этажа можно использовать наружные открытые лестницы с уклоном не более 45°.

Каждый учебный корпус должен иметь несколько запасных выходов на случай, если один из них будет отрезан пожаром. Недопустимо запирать запасные выходы на ключ.

Направление эвакуационного пути должно обозначаться светодиодными табличками на протяжении всего маршрута.

Инструкция по пожарной безопасности

Чтобы эвакуация прошла без паники и жертв, преподаватели должны заранее ознакомиться с правилами действий при возгорании – обычно это предполагает прохождение специализированных практикумов и курсов.

Кроме того, для вызова пожарной службы и вывода людей из здания необходимо проговорить оповещение

уверенным ровным голосом. Поэтому текст обращения составляется также заранее.

После сигнала пожарной тревоги персоналу необходимо:

1) подготовить учеников – прекратить текущие занятия, если это дети помочь им одеться;

2) объявить порядок выхода, указать направление движения и место сбора;

3) открыть все двери на маршруте эвакуации, после того как все люди покинули здание закрыть их;

4) убедиться, что все пришли на место сбора, оказать первую помощь пострадавшим;

5) предоставить списки присутствующих и доложить обстановку прибывшему сотруднику МЧС.

Мероприятия по пожарной безопасности

Руководство, педсовет и обучающиеся должны регулярно проходить инструктаж по ПБ. Дети получают информацию и навыки эвакуации на уроках ОБЖ и на учебных тревогах, а взрослые – на специальных курсах, где сдают экзамены и получают соответствующий сертификат.

Подобную подготовку необходимо проходить раз в несколько лет, а также получать инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте раз в квартал от ответственного по ПБ.

Вся информация о проведении противопожарных мероприятий заносится в журнал с датой и подписями работника, получившего инструктаж.

Эту документацию первым делом спросит любой инспектор, поэтому мероприятия должны проводиться по графику, даже если кажется, что все и так имеют необходимые знания.

Также не менее важно техническое состояние систем автоматической пожарной сигнализации (АПС), средств пожаротушения и прочего.

Когда речь идет о безопасности детей, любая мелочь имеет значение!

Как видно из приведенного выше материала, противопожарная деятельность в образовательных организациях играет ключевую роль в обеспечении безопасности.

Опыт показывает, что хорошо оснащенное учебное заведение с пожарной сигнализацией, «кнопками экстренного вызова полиции», круглосуточно охраняемое высококвалифицированными, обученными сотрудниками, педагогами и обучающимися, значительно снижает вероятность возникновения пожара.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите причины электротравматизма в образовательных организациях.
2. Опишите последовательность действий оказания первой помощи пострадавшим при поражении электрическим током.
3. Охарактеризуйте состояние противопожарной безопасности в образовательных организациях РФ.
4. Дайте общие рекомендации по соблюдению правил пожарной безопасности в образовательных учреждениях.
5. Какова последовательность действий обучающихся и педагогов в случае эвакуации при пожаре в здании образовательной организации?

Библиографический список

1. Дьяченко И.А. Основные правила пожарной безопасности. Наглядное пособие для начальной школы. М.: Айрис-пресс, 2017. 691 с.
2. Манойлов В.Е. Основы электробезопасности. М.: Энергия, 2019. 320 с.
3. Прилепко Е.Ф. Пожарная безопасность для дошкольников. М.: Скрипторий, 2003. 96 с.

Заключение

Изменения социально-экономического характера нашего государства, произошедшие в девяностые годы XX века, привели к обнищанию населения нашей страны как в материальном, так и в духовном плане. Данные изменения привели к снижению уровня жизни, увеличению безработицы и, как следствие, к криминогенной ситуации в стране. Особую озабоченность вызывают проблемы образования, воспитания и преступности подрастающего поколения, их профессионально ориентированный выбор будущей профессии. Отсутствие идеологических основ воспитательного процесса молодого поколения в нашем государстве, культ денег и вседозволенность, падение институтов семьи и нравственности, снижение уровня жизни малообеспеченных семей, по мнению многих экспертов, свидетельствуют о детерминирующей роли частного бизнеса в вопросах социальной политики нашего государства.

Учитывая пагубное влияние социально-экономических условий в современном обществе на нравственное воспитание и поведение молодых людей, следует обратить особое внимание на важную роль образовательных организаций в жизни каждого ребенка. Именно в учреждениях образования закладываются базовые знания, умения и компетенции, формирующие моральные и нравственные качества человека, его интересы, образ жизни, круг общения, раскрывают индивидуальные особенности его характера, что в значительной мере определяет социальную позицию будущего гражданина в современном обществе.

Ведущая роль в данном процессе отводится, безусловно, педагогу. Кроме образовательных задач, в его обязанности входит осуществление контроля за поведением и успеваемостью обучающихся, ведение с ними воспитательных

и профилактических бесед о вредных привычках, антиобщественного и асоциального поведения. Педагог как наставник и старший товарищ должен вовлекать ребят в спортивно-массовые и культурные мероприятия, приобщая их к занятиям физической культурой и спортом, поручая детям ответственные задания, вовлекая их в общественную жизнь образовательной организации.

Библиографический список

1. Абдулагатов З.М. Современный экстремизм и терроризм: состояние и проблемы противодействия: монография. Махачкала: Алеф, 2019. 351 с.
2. Абдулганеев Р.Р. Противодействие экстремизму в Федеративной Республике Германия и Российской Федерации (теоретические и практические аспекты): монография. Казань: КЮИ, 2021. 122 с.
3. Абрамян С.К., Нескородова И.С., Соловьев В.С. Противодействие вовлечению молодежи в экстремистскую и террористическую деятельность через информационно-коммуникационную сеть Интернет: учебное пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2022. 58 с.
4. Аврамцев В.В., Коннов И.А., Парамонов А.В. Глоссарий официальных дефиниций в сфере профилактики экстремизма и противодействия идеологии терроризма: словарь-справочник. Нижний Новгород: Дятловы горы, 2022. 243 с.
5. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. 3-е изд., стереотип. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. 214 с.
6. Акарачкова Е.С. и др. Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика. Клиническое руководство. СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2022. 90 с.
7. Акимов В.А., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. и др. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: учебное пособие. 2-е изд., перераб. М.: Высшая школа, 2005. 592 с.
8. Башкина В.Н. Экологические риски: расчет, управление, страхование: учебное пособие. М.: Средняя школа, 2006. 360 с.

9. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / в ред. Е.А. Арустамовой. 12-е изд. М.: Дашков и К, 2007. 420 с.
10. Большая актуальная политическая энциклопедия / Беляков А.В. и др. М.: Эксмо, 2009. 424 с.
11. Военная политология. М.: Красная звезда, 2006. 400 с.
12. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: Физкультура и спорт, 1990. 192 с.
13. Грегор О. Как противостоять стрессу // Стресс жизни. СПб., 1994. 384 с.
14. Донцов А.И. и др. Психология безопасности: учебное пособие для академического бакалавриата. М., 2019. 276 с.
15. Дьяченко И.А. Основные правила пожарной безопасности. Наглядное пособие для начальной школы. М.: Айрис-пресс, 2017. 691 с.
16. Евтушенко И.В. Профилактика стрессов в начальной школе. URL: https://sch1150zg.mskobr.ru/files/stressov_v_nachal_noj_shkole.pdf
17. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. М.: Российское педагогическое общество, 1995. 184 с.
18. Заборкина Н.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2019. 146 с.
19. Занко Н.Г., Малайский К.Р., Русак О.Н. Безопасность жизнедеятельности: учебник для средних школ. 12-е изд., доп. СПб.: Лань, 2005. 672 с.
20. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 1997. 480 с.
21. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002. 752 с.
22. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. СПб.: Российск. пед. институт им. А.И. Герцена, 1993. 112 с.
23. Койбаев Б.Г., Бязров А.В. Современный экстремизм: сущность, содержание и формы проявления: международный и региональный аспекты. Владикавказ: СОИГСИ, 2012. 153 с.

24. Кокорин С.А. Государственная политика России по борьбе с терроризмом: политологический анализ: автореф. дис. ... канд. полит. наук. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. 23 с.
25. Колесов Д.В., Максимов С.В., Соколов Я.В. Остановим терроризм: для учащихся 5–11 кл., студентов, их родителей и учителей. М.: ИГП РАН, 2012. 42 с.
26. Колов А.М., Пашкова Е.Н., Третьякова О.А. Профилактические меры противодействия терроризму и экстремизму: памятка; МВД России, Всерос. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, Брян. фил. Домодедово: ВИПК МВД России, 2014. 23 с.
27. Конфликтный и интеграционный потенциал межэтнических и миграционных отношений в регионах Южного федерального округа: экспертн. доклад / под общ. ред. В.А. Тишкова. Ростов-на-Дону: Фонд науки и образования, 2018. 136 с.
28. Кочетков С.И., Марченко В.А., Петров С.В. Основы пожарной безопасности: учеб. пособие. Новосибирск: АРТА, 2011. 253 с.
29. Кошкин А.П. Политика противодействия экстремизму: учебник / под ред. А.И. Бучкова, А.Е. Волкова, Д.Г. Горина и др. М.: КноРус, 2021. 343 с.
30. Кравченко С.А. Социология риска и безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. М., 2019. 302 с.
31. Кукин П.П., Лапин В.Л., Пономарев Н.Л. Безопасность технологических процессов и производства (Охрана труда): учеб. пособие для вузов. Изд. 4., перераб. М.: Высш. шк., 2007. 335 с.
32. Кукин П.П., Пономарев Н.Л., Таранцева К.Р. и др. Основы токсикологии: учеб. пособие. М.: Высшая школа, 2005. 279 с.
33. Кукин П.П., Пономарев Н.Л., Попов В.М., Сердюк Н.И. Человеческий фактор в обеспечении безопасности

- и охрана труда: учеб. пособие. М.: Высшая школа, 2008. 317 с.
34. Лазарус Р. Теория стресса и психологические исследования // Эмоциональный стресс. Л., 1970. С. 41–47.
 35. Ле-ван Т.Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019. 224 с.
 36. Манойлов В.Е. Основы электробезопасности. М.: Энергия, 2019. 320 с.
 37. Мاستрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2003. 336 с.
 38. Мاستрюков Б.С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2009. 315 с.
 39. Нелюбова Я.К., Воронцова Н.Н., Молодцова О.П. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ / ЕГЭ: учебно-методическое пособие / под ред. Я.К. Нелюбовой. Саратов: СОИРО, 2019. 48 с.
 40. Перенджиев А.Н. Антитеррористическая политика России и ее институты безопасности: монография. Химки: АГЗ МЧС России, 2017. 151 с.
 41. Перенджиев А.П. Экстремизм, терроризм и национализм как угроза национальной безопасности России. URL: <https://army.ric.mil.ru/Stati/item/293616/>
 42. Петров С.В., Кисляков П.А. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М., 2019. 179 с.
 43. Пилявский А.П., Ткаченко В.С. Терроризм и экстремизм как угроза государственной и общественной безопасности // Концепт. 2018. № 2 (февраль). URL: <http://e-koncept.ru/2018/183009.htm>

44. Прилепко Е.Ф. Пожарная безопасность для дошкольников. М.: Скрипторий, 2003. 96 с.
45. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 123 с.
46. Словарь по социальной педагогике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / авт.-сост. Л.В. Мардахаев. М.: Академия, 2002. 368 с.
47. Соболев В.А. Истоки международного терроризма и возможность противодействия ему на современном этапе // Вестник Межпарламентской Ассамблеи. СПб., 2001. С. 163–164.
48. Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи: сборник трудов молодых ученых (Экспериментальная платформа 2018) / под общ. ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, М.И. Розеновой. М.: ИП Сигитов Т.М., 2018. 201 с.
49. Стародубцева Е.Н. Профилактика стрессовых ситуаций в школе. URL: <https://gdp3-stoskol.belzdrav.ru/services/recomendations/24078/>
50. Суворова Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М., 2019. 182 с.
51. Устинов В.В. Актуальные проблемы борьбы с международным терроризмом // Борьба с международным терроризмом: сб. документов. М., 2005. С. 6–7.
52. Федеральный закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (ред. от 28.12.2022).
53. Червяков В.С. Организация безопасности и охраны образовательного учреждения: учеб. пособие для образовательных учреждений. Коломна: МГОСГИ, 2011. 64 с.
54. Шкобин И.Е. Терроризм и экстремизм реальная угроза национальной безопасности. Статьи. Газета «Сельская новь» (selskaya-nov.info). URL: <https://selskaya-nov.info/articles/media/2016/12/15/terrorizm-i-ekstremizm-realnaya-ugroza-natsionalnoj-bezopasnosti/>

Учебное издание

Владимир Александрович Адольф
Александр Николаевич Савчук
Юрий Евгеньевич Ситников

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Учебное пособие

Редактор *Ж.В. Козуница*
Корректор *А.П. Малахова*
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Отдел научных исследований и грантовой деятельности
КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 8(391) 217-17-82

Подписано в печать 18.12.23. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 11,5. Бумага офсетная.
Тираж 300 экз. Заказ № 12-04

Отпечатано в типографии «Литера-принт»,
т. 8-904-895-03-40

ДЛЯ ЗАМЕТОК