

**«С. Сейфуллина атындағы жалпы білім беретін
мектебі» КММ**

Мектеп директоры: Бекітемін А. Е. Балабиев
« » 2025 жыл



**«Өмір қауіпсіздік негіздері» оқу курсының
бағдарламасы**

1-11 сыныптар

2025-2026 оқу жылы

**Образовательная программа по
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для 1-11 классов уровня общего среднего образования
на 2025-2026 учебный год**

Глава 1. Общие положения

Содержание учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах реализуется в рамках учебного курса «Познание мира»:

- в 1-3 классах с годовой учебной нагрузкой 6 часов, в 4 классе – 10 часов, учителями начальных классов;

- в 5-9 классах реализуется в рамках учебного курса «Физическая культура» с годовой учебной нагрузкой 15 часов учителями физической культуры;

- в 10-11 классах реализуется в рамках учебного курса «Начальная военная и технологическая подготовка» с годовой учебной нагрузкой 12 часов преподавателями-организаторами начальной военной подготовки. Занятия по основам безопасности жизнедеятельности являются обязательными и проводятся в учебное время.

В 10-х классах общеобразовательных средних школ изучается раздел «ОБЖ» (12 часов), который входит в программу начальной военной и технологической подготовки.

В 11-х классах общеобразовательных средних школ изучается раздел «Технологическая подготовка» (34 часа), где предусмотрено изучение правил дорожного движения и безопасного вождения автотранспортных средств.

Первый раздел «Безопасность и защита человека»

Второй раздел «Основы здоровья и здорового образа жизни» в 1-4 классах и «Основы медицинских знаний».

«Опасности природного характера», «Опасности техногенного характера», «Экстремальная ситуация и безопасность», «Гражданская защита» в 5-9 классах

Глава 2. Организация содержания учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»

Программы «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-4 классы

РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

Наименование раздела	Количество часов по классам				Общее кол-во часов
	I	II	III	IV	
1. Безопасность и защита человека	4	4	4	6	18
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2	2	2	2	8
3. Основы медицинских знаний				2	2
Всего	6	6	6	10	28

1 КЛАСС

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1 КЛАСС	
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Что значит «моя безопасность»?	1
1.2 Внимание дорога! Транспорт и правила поведения в нем	1
1.3 Один дома. Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнем	1
1.4 Опасности в школе и на улице	1
2. Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Что такое здоровье? Как беречь здоровье.	1
2.2 Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены	1
ВСЕГО	6

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Что значит «моя безопасность»?

Опасные и безопасные места. Правила поведения в большом городе, поселке, во дворе, где ты живешь. Осторожно незнакомец! Телефоны экстренных служб.

Внимание дорога!

Дорожные знаки в твоём населённом пункте. Безопасный маршрут в школу и домой. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

Транспорт и правила поведения в нем

Виды транспорта в твоём населённом пункте. Правила поведения на остановках, при посадке и высадке, а также внутри общественного транспорта.

Один дома

Опасности, которые подстерегают тебя дома (лекарства и бытовая химия, окна, острые, колющие и режущие предметы). Правила безопасного пользования электроприборами, водой. Телевизор, компьютер, как носитель скрытых опасностей.

Правила поведения при возникновении пожара. Навыки осторожного обращения с огнем

Телефоны вызова пожарной охраны. Подручные средства для тушения небольших очагов возгорания. Правила эвакуации из горящего здания. Правила поведения в задымленном помещении. Меры предосторожности при обращении с огнем.

Опасности в школе и на улице

Как не получить травмы на переменах. Нестандартное спортивное оборудование и правила безопасных занятий. Места для игр и катаний. Маршруты в парки, кинотеатры, стадионы. Простейшие способы ориентирования в населённом пункте.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Что такое здоровье? Как беречь здоровье

Кого можно считать здоровым человеком? Режим дня школьника и его влияние на здоровье. Способы двигательной активности. Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены.

2 КЛАСС

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Пассажиры и пешеходы. Правила дорожного движения	1
1.2 Я-велосипедист. Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде	1
1.3 Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад. Безопасность при отдыхе на природе	1
1.4 Правила безопасного поведения на водоемах	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Болезни, их причины, связь с образом жизни	1
2.2 Чистый воздух, его значение для здоровья человека	1
ВСЕГО	6

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Пассажиры и пешеходы

Требования Правил дорожного движения к пешеходам и пассажирам. Обязанности пассажиров. Движение пешеходов через регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Движение организованных пеших колонн. Отработка практических навыков.

Я-велосипедист. Правила дорожного движения

Запрещающие и предписывающие знаки для велосипедистов. Правила движения по проезжей части. Меры безопасности при езде на велосипеде.

Профилактика травматизма при катании на роликах, скейтборде

Места для катания. Защитное снаряжение. Контроль скорости и своих движений. Способы безопасного падения.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад

Что такое погода? Поражающие факторы метеорологических ЧС и правила безопасного поведения. Признаки приближающейся грозы. Правила поведения, находясь на улице, в лесу, у воды.

Безопасность при отдыхе на природе

Как обращаться с огнем на природе. Сбор грибов и ягод. Укусы насекомых, в том числе клещей.

Правила безопасного поведения на водоемах

Меры безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Болезни, их причины, связь с образом жизни

Вред и польза мобильных телефонов. Компьютерные игры и их влияние на здоровье ребенка.

Двигательная активность. Функции питания. Активные занятия физкультурой и спортом

Чистый воздух, его значение для здоровья человека

Чистый воздух-залог здоровья. Озеленение городов и поселков. Требования к воздушной среде учебных классов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ по отработке навыков оказания первой медицинской помощи (заноза, укус, ушиб)

Простые правила обеззараживания. Правила наложения холодных компрессов. Давящие повязки и способы их наложения.

3 КЛАСС

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	4
1.1 Дорога и ее элементы. Виды транспортных средств	1
1.2 Опасности современного жилища. Навыки безопасного поведения при пожаре	1
1.3 Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта.	1
1.4 Особенности поведения с незнакомыми людьми	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек	1
2.2 Режим дня	1
ВСЕГО	6

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Дорога и ее элементы

Разметка улиц и дорог. Проезжая часть дороги и ее край. Разделительная полоса. Одностороннее и двухстороннее движение. Движение по тротуарам и обочине дороги. Правила перехода улиц и дорог. Особенности движения на загородных дорогах.

Виды транспортных средств

Транспорт по способу передвижения. Основные виды транспорта по назначению. Особенности поведения пассажиров на различных видах транспорта.

Опасности современного жилища

Состояние среды жилого помещения и здоровье человека. Современные бытовые приборы и правила безопасного использования. Как правильно пользоваться газовыми плитами и не получить ожоги. Меры безопасности при обращении с домашними животными и уходе за ними.

Навыки безопасного поведения при пожаре

Разобрать и отработать по элементам действия учащихся при пожаре: в школе, в городском транспорте, в развлекательных центрах и других местах с большим скоплением людей.

Правила экстренной эвакуации из помещения, транспорта

Сигналы и способы оповещения. Схемы эвакуации. Места расположения запасных выходов. Способы экстренной эвакуации. Тренировка в проведении эвакуации.

Особенности поведения с незнакомыми людьми

Незнакомый человек на улице. Незнакомый человек звонит в дверь. Незнакомый человек в подъезде дома, в лифте. К кому обращаться за помощью.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек.

Понятие здоровья. Общее представление о здоровом образе жизни(ЗОЖ). Главные факторы здоровья. Переедание, как вредная привычка. Правила профилактики. Зависимость от чипсов и сухариков.

Режим дня

Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи. Здоровый сон. Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом

Порядок вывода пострадавшего из опасной зараженной зоны. Холодный компресс. Правила оказания помощи при тяжелой степени отравления. **Практическая работа.**

Способы переноски пострадавших. Условия выбора способов переноски пострадавших. Способы: перетаскивание, на спине, на «замке», на палке. **Практическая работа.**

4 КЛАСС

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	6
1.1 Дорога – зона повышенной опасности	1
1.2 Система правил поведения на транспорте	1
1.3 Пожар в жилище	1
1.4 Защита квартир от воров и грабителей	1
1.5 Безопасность человека в природной среде	1
1.6 Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу	1
2.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
2.1 Здоровое питание	1
2.1 Основы профилактики инфекционных заболеваний	1
3. Основы медицинских знаний	2
3.1 Понятие различных видов травм	1
3.2 Первая медицинская помощь при травмах	1
ВСЕГО	10

Раздел 1. Безопасность и защита человека

Дорога – зона повышенной опасности

Интенсивность и скорость движения городского транспорта. Состояние дороги и тормозной путь автомобиля. Как обходить стоящий или остановившийся транспорт. Условия безопасности при пользовании трамваем, троллейбусом. Правила перехода и переезда через железнодорожные пути.

Система правил поведения на транспорте

Посадка и высадка. Безопасное место в салоне. Как правильно разместить багаж. Особенности поведения в метро. Практическая работа

Пожар в жилище

Возможные причины возникновения пожара. Оценка ситуации. Особенности горения синтетических материалов. Подручные средства пожаротушения. Огнетушители, их классификация и правила пользования.

Защита квартир от воров и грабителей

Основные способы защиты. Защищаем окна и двери. Система сигнализации и видеонаблюдения. Собака против воров и грабителей. Порядок действий, если в квартиру пытаются проникнуть.

Безопасность человека в природной среде

Природные факторы, влияющие на организм человека. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Меры безопасности при нахождении на водоемах.

Основы ориентирования по признакам местных предметов и компасу

Основные правила ориентирования. Наблюдательность. Сопоставление признаков с природными условиями. Признаки ориентирования в степи. Правила ориентирования зимой. Знакомство с компасом. Практическая работа.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Здоровое питание

Здоровое питание – режим питания. Основные составляющие здорового питания. Возрастные потребности организма. Взаимосвязь питания и интеллекта.

Основы профилактики инфекционных заболеваний

Правила личной гигиены. Требования к содержанию помещений (класс, детская комната). Гигиена питания. Коммунальная гигиена (пользование учебниками, тетрадями, оборудованием, инвентарем).

Раздел 3. Основы медицинских знаний

Понятие различных видов травм

Что такое травма. Классификация травм. Виды травм по степени тяжести. Специальные и подручные средства для оказания первой помощи.

Первая медицинская помощь при травмах

Практическая работа в группах по оказанию первой помощи при носовом кровотечении, ушибах и ссадинах, порезе, ожоге.

**РАСЧЕТ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
5-10 КЛАССЫ**

Наименование раздела	Количество часов по классам						Общее кол-во часов
	5	6	7	8	9		
Безопасность и защита человека	5			3	6		14
Опасности природного характера	3	4	8				15
Опасности техногенного характера	2			8			10
Окружающая среда и здоровье человека			3				3
Экстремальная ситуация и безопасность		6			6		12
Гражданская защита							
Основы здоровья и здорового образа жизни	3	3	3	3	2		14
Основы медицинских знаний	2	2	1	1	1		7
Всего	15	15	15	15	15		75

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

5 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	5
1.1 Использование систем водо-газо-электроснабжения в жилище	1
1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту	1
1.3 Обеспечение личной безопасности на улице	1
1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия	1
1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение	1
2.Опасности природного характера	3
2.1 Мы и природа	1
2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека	1
2.3 Смена климатогеографических условий	1
3.Опасности техногенного характера	2
3.1 Химическое загрязнение и его последствие	1
3.2 Опасности объектов ядерной энергетики	1
4.Основы здорового образа жизни	3
4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1
4.2 Двигательная активность- залог здоровья	1
4.3 Гигиена питания	1
5.Основы медицинских знаний	2
5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии	1
5.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок	1
ВСЕГО	15

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

Раздел 1.Безопасность и защита человека

Использование систем водо-газо-электроснабжения с жилище

Расположение кранов для аварийного перекрытия отопления, воды, газа. Система отключения подачи электричества. Правила пользования. Правила поведения при затоплении помещения и меры по устранению затопления. Простейший ремонт кранов, замена шлангов подачи воды, крепежа. Замена сгоревшей лампочки.

Характеристика и классификация пожаров в быту

Почему возникает пожар. Классификация пожаров по внешним признакам горения. Внутренние пожары – открытые и скрытые. Виды возгораний по типу постройки. Места расположения средств пожаротушения.

Обеспечение личной безопасности на улице

Зоны повышенной опасности (вокзалы, стадионы, рынки, парки, кинозалы). Чтобы чувствовать себя уверенно. Правила личной безопасности на прогулке, в местах массового скопления людей. Приемы и правила самозащиты.

Экстремизм и терроризм: основные понятия

Виды экстремизма и терроризма. Сущность современного терроризма. Последствия их проявления.

Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение

Опасные ситуации социального характера. Как научиться быть внимательным. Проступки и преступление. Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних.

Раздел 2.Опасности природного характера

Мы и природа

Влияние человека на природу. Характеристика опасных ситуаций в природе. Причины возникновения. Правила безопасного поведения человека в природе.

Стихийные бедствия и возможные последствия для человека

Стихийные бедствия, как наиболее опасные проявления сил природы. Стихийные бедствия и их краткая характеристика по способам воздействия на человека. Способы оповещения населения при угрозе возникновения стихийных бедствий. Установленные правила поведения для населения.

Смена климатогеографических условий

Вынужденное изменение климатогеографических условий. Факторы, влияющие на человека в период акклиматизации. Правила акклиматизации.

Раздел 3. Опасности техногенного характера

Химическое загрязнение и его последствия

Источники загрязнения. Загрязнение почв, воды, воздуха. Влияние химического загрязнения на здоровье человека. Способы очистки от загрязнения.

Опасности объектов ядерной энергетики

Виды радиационно-опасных объектов. Воздействие объектов на окружающую среду. Влияние радиоактивного излучения на человека. Способы защиты.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Причины возникновения вредных привычек. Курение и его влияние на организм. Нарушение здоровья при алкоголизме. Наркомания, токсикомания. Меры профилактики.

Двигательная активность - залог здоровья

Что такое двигательная активность? Развитие двигательных умений и их качество. Влияние различных видов спорта на формирование физических качеств.

Гигиена питания

Рациональное и сбалансированное питание. Нормы питания. Роль витаминов в питании детей. Соблюдение питьевого режима. Построение режима питания.

Раздел 5. Основы медицинских знаний

Первая медицинская помощь при растяжении связок, вывихах

Признаки и симптомы. Материалы для оказания помощи. Первая помощь (практическая работа)

Первая медицинская помощь при отравлениях лекарственными препаратами и средствами бытовой химии

Отравления, причины отравления. Профилактика отравлений. Признаки и симптомы. Первая помощь при попадании жидких химикатов на кожу, при отравлении через рот, при вдыхании паров.

Понятие о повязке и перевязке

Общие понятия. Виды повязок. Перевязочный материал. Алгоритм наложения бинтовой повязки. Общие правила наложения повязок.

Отработка навыков по наложению различных повязок

Правила наложения повязок на суставы, при кровотечениях.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 6 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Экстремальная ситуация и безопасность	6
1.1 Способы ориентирования и определения времени	1
1.2 Виды костров и основные способы их разведения	1
1.3 Оборудование укрытий от непогоды	1
1.4 Поиск воды и пищи	1
1.5 Сигналы бедствия	1
1.6 Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования	1
2.Опасности природного характера	4
2.1 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека	1
2.2 Ядовитые растения и грибы	1
2.3 Ядовитые змеи и насекомые	1
2.4 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными	1
3.Основы здоровья и здорового образа жизни	3
3.1 Влияние загрязнение воздуха и воды на здоровье человека	1
3.2 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков	1
3.3 Влияние компьютера на здоровье человека	1
4.Основы медицинских знаний	2
4.1 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	1
4.2 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи	1
ВСЕГО	15

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

Раздел 1.Экстремальная ситуация и безопасность

Способы ориентирования и определения времени

Простейшие способы ориентирования (по тени, по постройкам, таянию снега, муравейникам, кроне деревьев). Ориентирование по небесным светилам, солнцу и часам. Ориентирование по компасу.

Виды костров и основные способы их разведения

Типы костров. Способы разжигания костров в сырую погоду, зимой. Сигнальные костры.

Оборудование укрытий от непогоды

Виды укрытий (шалаш, навес). Выбор места для укрытия. Материалы для оборудования укрытия. Практическая работа.

Поиск воды и пищи

Простейшие способы очистки воды в природных условиях. Обеззараживание. Растительная пища. Добывание пищи простейшей охотой, рыбалкой.

Сигналы бедствия

Информационные сигналы. Дымовые и звуковые сигналы. Гелиограф. Международная кодовая таблица. Практическое занятие по отработке жестовой сигнализации.

Носимый аварийный запас, правила укомплектования и использования

Набор предметов в зависимости от условий пребывания. Правила укомплектования НАЗ. Основные правила пользования (практическая работа).

Раздел 2. Опасности природного характера

Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека

Природные условия: благоприятные, неблагоприятные. Природные зоны. Природные ресурсы. Природные явления.

Ядовитые растения и грибы

Общие сведения о ядовитых грибах и растениях. Самые ядовитые грибы. Самые опасные растения для человека. Опасные комнатные растения. Как защитить себя от отравлений.

Ядовитые змеи и насекомые

Виды змей и ядовитых пауков. Укусы насекомых и клещей. Оказание первой помощи.

Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными

Краткая характеристика животных и общие закономерности в их поведении. Как избежать встречи с дикими животными. Основные правила поведения при встрече с любым диким животным.

Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни

Влияние загрязнения воздуха и воды на здоровье человека

Загрязнение воды, воздуха, основные причины. Основные загрязнители. Уровень воздействия на человека.

Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Меры профилактики употребления наркотиков и психоактивных веществ.

Влияние компьютера на здоровье человека

Влияние компьютера на нервную систему, мышление, познавательные навыки, поведение. Компьютерная играмания. Зависимость от игр. Правила безопасной работы за компьютером.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях

Правила подбора личных вещей для походов и прогулок. Личная гигиена в походных условиях. Походная аптечка. Первая помощь при мозолях и потертостях. Порезы и ссадины. Транспортировка пострадавших с помощью подручных средств.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе

Причины теплового и солнечного удара, симптомы. Правила оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых

Симптоматика и помощь при укусах змей. Первая медицинская помощь при укусах насекомых и неотложные мероприятия.

Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 7 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1. Опасности природного характера	8
1.1 Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения	1
1.2 Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия	1
1.3 Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий	1
1.4 Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения	1
1.5 Снежные заносы, бураны и лавины	1
1.6 Смерчи, ураганы и бури	1
1.7 Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера	1
1.8 Действия учащихся при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона	1
2. Окружающая среда и здоровье человека	3
2.1 Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека	1
2.2 Изменение климата и его влияние на здоровье человека	1
2.3 Бытовые отходы городов и их утилизация	1
3. Основы здоровья и здорового образа жизни	3
3.1 Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми	1
3.2 Стресс и его влияние на подростка	1
3.3 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних	1
4. Основы медицинских знаний	1
4.1 Первая медицинская помощь при ушибах и переломах, при кровотечении. Первая медицинская помощь при утоплении	1
ВСЕГО	15

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

Раздел 1. Опасности природного характера

Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения

Определения: катастрофы, аварии, опасности, безопасности, чрезвычайной ситуации. Отличие опасных от экстремальных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций.

Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия

Стихийные бедствия геологического характера. Землетрясение и его возможные последствия. Сила землетрясения. Мероприятия по защите населения от последствий землетрясения. Аварийно-спасательные работы.

Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий

Типы наводнений. Классификация. Действия населения при наводнениях. Способы спасения пострадавших, их эвакуация.

Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения

Причины природных пожаров. Особенности тушения. Способы тушения степных пожаров. Мероприятия по защите населения. Низовые и верховые лесные пожары. Защита от лесных пожаров. Эвакуация населения из зон лесных и степных пожаров.

Снежные заносы, бураны и лавины

Причины возникновения. Способы защиты. Рекомендации по соблюдению личной безопасности.

Смерчи, ураганы и бури

Причины возникновения. Способы защиты. Рекомендации по соблюдению личной безопасности.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера

Организация гражданской защиты. Мероприятия по защите населения и территорий. Организация оповещения населения. Эвакуационные мероприятия. Организация медицинской помощи.

Действия, учащихся при стихийных бедствиях, наиболее вероятных для данного региона

Практическое занятие: тренинг по выполнению практических действий при возникновении опасностей природного характера.

Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека

Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека

Общая характеристика. Химическое и биологическое загрязнение. Реакция организма человека на загрязнение окружающей среды. Влияние на организм промышленных шумов.

Изменение климата и его влияние на здоровье человека

Классификация климата и погоды. Хозяйственные и экономические последствия изменения климата. Адаптация населения к климатическим изменениям. Влияние изменений на здоровье человека.

Бытовые отходы городов и их утилизация

Проблемы роста бытовых отходов. Классификация твердых бытовых отходов. Виды сортировки. Способы утилизации и переработки.

Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни

Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми

Роль общения в формировании личности подростка. Влияние семьи и родителей в социальном развитии подростка. Особенности общения подростка со взрослыми.

Стресс и его влияние на подростка

Стресс-проблема современного общества. Агрессивное поведение подростка, как проявление психологической защиты. Влияние стресса на здоровье подростка. Как справиться со стрессом.

Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.

Основные причины правонарушений, совершаемых подростком. Необходимость правовых знаний. Виды наказаний несовершеннолетним.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Первая медицинская помощь при ушибах и переломах

Правила наложения давящей повязки. Остановка носового кровотечения. Наложение шин. Носилки из подручных средств. Правила транспортировки при переломах

Первая медицинская помощь при кровотечении

Виды артерий и места их прижатия для остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Остановка венозного и капиллярного кровотечений.

Первая медицинская помощь при утоплении

Основные правила извлечения, пострадавшего из водоема. Первая помощь при утоплении человеку, находящемуся без сознания. Комплекс реанимирующих мероприятий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 8 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Опасности техногенного характера	8
1.1 Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация по типам и видам их возникновения	1
1.2 Пожары и взрывы	1
1.3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ	1
1.4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах	1
1.5 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ	1
1.6 Защита населения при радиоактивных авариях	1
1.7 Гидродинамические аварии	1
1.8 Нарушение экологического равновесия	1
2.Безопасность и защита человека	3
2.1 Правила поведения в криминогенной ситуации	1
2.2 Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики	1
2.3 Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе	1
3.Основы здоровья и здорового образа жизни	3
3.1 Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1
3.2 Влияние шумов на здоровье человека	1
3.3 Одежда и обувь – удобно и безопасно	1
4.Основы медицинских знаний	1
4.1 Виды травматизма. Причины зимнего травматизма. Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута	1
ВСЕГО	15

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

Раздел 1.Опасности техногенного характера

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Причины и возможные последствия для населения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Классификация. Основные характеристики техногенных опасностей и угроз. Основные правила и алгоритмы поведения. при угрозе возникновения ЧС техногенного характера.

Пожары и взрывы

Основные причины возникновения. Последствия пожаров и взрывов на производстве. Меры предупреждения.

Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ

Степени химической опасности. Классификация опасных веществ по степени воздействия на организм человека. Особенности химической защиты населения.

Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах

Система оповещения населения. Подготовка средств индивидуальной коллективной защиты. Правила передвижения на зараженной местности. Подготовительные мероприятия к эвакуации.

Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ

Виды аварий с выбросом радиоактивных веществ. Радиоактивное заражение территорий. Зоны заражений. Воздействие радиации на организм человека.

Защита населения при радиоактивных авариях

Основные способы защиты. Действия населения по сигналу оповещения. Порядок действия и правила поведения в зараженном радиоактивными веществами районе. Использование средств индивидуальной защиты. Первая помощь при радиоактивном заражении.

Гидродинамические аварии

Гидротехнические сооружения. Причины и виды гидродинамических аварий. Действия населения в случае гидродинамической аварии. Правила безопасного поведения населения после гидродинамической аварии.

Нарушение экологического равновесия

Факторы экологической опасности. Загрязнение атмосферы, природных вод, почвы. Шумовое загрязнение. Рекомендации по обеспечению экологической безопасности в повседневной жизни.

Раздел 2. Безопасность и защита человека

Правила поведения в криминогенной ситуации

Места повышенной опасности в вашем городе, микрорайоне. Основные правила безопасного поведения. Решение ситуационных задач.

Явление экстремизма в молодежной среде: фанаты, спортивные болельщики

Молодежные субкультуры. Экстремизм в интернете. Меры профилактики экстремизма в молодежной среде. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.

Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе

Система видеонаблюдения. Службы экстренной помощи. Вещи, которые могут послужить простейшим средством самозащиты. Правила осуществления покупок. Домашняя аптечка. Набор предметов, которые могут выручить в трудную минуту.

Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни

Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность

Здоровье общественное и индивидуальное. Основные составляющие индивидуального здоровья. Физическое здоровье. Духовное здоровье. Социальное здоровье.

Влияние шумов на здоровье человека

Вредные шумы и их воздействие на человека. Допустимые нормы. Как защититься от шума. Шумы, благотворно влияющие на здоровье человека.

Одежда и обувь – удобно и безопасно

Качество и свойства одежды. Правильный выбор обуви. Ежедневный уход. Правильное хранение. Спортивная одежда.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Виды травматизма. Причины зимнего травматизма

Детский бытовой травматизм. Причины уличного травматизма. Меры по предупреждению травматизма у детей и подростков. Гололед-главная причина зимнего травматизма.

Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах

Асептика и антисептика. Дезинфицирующие средства. Первая помощь при термических ожогах. Практическая работа.

Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Повязка на голову в виде «чепца», «уздечки». Крестообразная повязка в область затылка. Повязки на грудь: спиральная и крестообразная.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ 9 КЛАСС

наименование раздела и темы	количество часов
1.Безопасность и защита человека	6
1.1 Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1
1.2 Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом	1
1.3 Правила поведения при угрозе террористического акта	1
1.4 Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Психологические приемы самозащиты	1
1.5 Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.	1
1.6 Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.	1
2.Экстремальная ситуация и безопасность	6
2.1 Общие понятия об экстремальных ситуациях	1
2.2 Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека	1
2.3 Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях	1
2.4 Автономное существование человека в природе	1
2.5 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище	1
2.6 Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Экипировка горожанина для обеспечения безопасности	1
3.Основы здоровья и здорового образа жизни	2
3.1 Здоровый образ жизни и его составляющие. Семья и здоровый образ жизни	1
3.2 ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика наркомании	1
4.Основы медицинских знаний	1
4.1 Подручные средства для оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Первая медицинская помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ	1
ВСЕГО	15

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ

Раздел 1.Безопасность и защита человека

Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности

Привития знаний, умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности. Морально-психологическая подготовка населения. Пропаганда знаний в области безопасности жизнедеятельности.

Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом

Терроризм и его проявления. Система мер обеспечения безопасности общества и государства от террористических угроз. Закон РК «О борьбе с терроризмом». Государственная программа по противодействию религиозному экстремизму и терроризму в Республики Казахстан.

Правила поведения при угрозе террористического акта

Если вы обнаружили подозрительный предмет. Как вести себя при попадании в уличную перестрелку. Если произошел захват заложников. Правила поведения человека, ставшего заложником у террористов.

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов.

Средства и способы защиты. Психологические приемы самозащиты. Физическая готовность. Практическое занятие по отработке простых приемов самозащиты.

Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.

Виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни. Правила защиты от мошенников.

Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.

Психология поведения толпы. Поведение человека в толпе. Наиболее опасные места. Меры предосторожности. Правила поведения, если ты оказался в движущейся толпе.

Раздел 2. Экстремальная ситуация и безопасность

Общие понятия об экстремальных ситуациях

Характерные особенности экстремальной ситуации. Проблемы выживания в современном мире. Наиболее типичные случаи экстремальных ситуаций в природе, в мегаполисе.

Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека

Недостаточная квалификация. Резкое изменение внешних условий. Отказ техники, транспортных средств.

Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях

Психологическая подготовка. Техническая подготовка. Защита от воздействий внешней среды. Решение ситуационных задач.

Автономное существование человека в природе

Вынужденная автономия. Стресс и его преодоление. Связь и сигнализация. Экипировка и снаряжение. Практическое занятие.

Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище

Основные типы аварийных ситуаций в жилище. Разбор аварийной ситуации при затоплении помещения. Правила поведения при пожаре. Решение ситуационных задач.

Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

Современный транспорт-зона повышенной опасности. Выработка основных правил, применимых в любой транспортной ситуации. Отработка навыков по безопасному поведению на транспорте.

Экипировка горожанина для обеспечения безопасности

Практическое занятие по отработке основных навыков безопасного поведения при: попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Раздел 3. Основы здоровья и здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие

От чего зависит наше здоровье. Составляющие здорового образа жизни.

ВИЧ-инфекция и СПИД

ВИЧ-инфекция и иммунитет. Пути передачи ВИЧ. Симптомы ВИЧ и СПИДа.

Профилактика и лечение.

Профилактика наркомании

Особенности подростковой наркомании. Причины подростковой наркомании. Способы искоренения. Мероприятия по профилактике подростковой наркомании.

Семья и здоровый образ жизни

Привычки здорового образа жизни для психического, умственного и физического развития. Личный пример ведения здорового образа жизни в семье. Семейные традиции в развитии духовного здоровья.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Подручные средства для оказания первой медицинской помощи

Подручные средства для дезинфекции ран и инструментов. Что можно использовать в качестве перевязочного материала и средств остановки кровотечения. Подручные средства транспортировки пострадавших и проведения спасательных работ.

Первая медицинская помощь при массовых поражениях

Введение обезболивающих средств при помощи шприц-тюбика. Освобождение верхних дыхательных путей от слизи, крови, предмета. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Первая медицинская помощь при передозировке в приеме псих активных веществ

Признаки употребления псих активных веществ. Основные признаки передозировки. Правила оказания первой медицинской помощи при передозировке в приеме психоактивных веществ.

**Жалпы орта білім беру деңгейінің 1-11-сыныптарына арналған
«Өмір қауіпсіздік негіздері» бағдарламасы
2025-2026 оқу жылы**

1-тарау. Жалпы ережелер

«Өмір қауіпсіздігінің негіздері» оқу курсының мазмұны 1-4-сыныптарда «Дүниетану» оқу курсының аясында жүзеге асырылады:

- 1-3-сыныптарда жылдық оқу жүктемесі 6 сағат, 4-сыныпта 10 сағат көлемінде бастауыш сынып мұғалімдері жүргізеді;

- 5-9-сыныптарда «Дене шынықтыру» оқу курсының аясында 15 сағаттық жылдық оқу жүктемесімен дене шынықтыру мұғалімінің оқытуымен іске асырылады;

- 10-11-сыныптарда «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу курсының аясында 12 сағаттық жылдық оқу жүктемесімен алғашқы әскери дайындық пәнінің оқытушы-ұйымдастырушысы жүзеге асырады. Өмір қауіпсіздігінің негіздері бойынша сабақтар міндетті болып табылады және оқу процесі кезінде жүргізіледі.

Жалпы орта білім беру мектептерінің 10-сыныптарында «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу бағдарламасына енгізілген «ӨҚН» бөлімі (12 сағат) оқытылады.

Жалпы орта білім беру мектептерінің 11-сыныптарында «Технологиялық дайындық» бөлімі (34 сағат) оқытылады, онда автокөлік құралдарының қозғалысы мен қауіпсіз жүру ережелерін зерделеу қарастырылған.

Бірінші бөлім - «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

Екінші бөлім - «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты» және «Медициналық білім негіздері» - 1-4 сыныптар үшін

«Табиғи сипаттағы қауіп», «Техногендік сипаттағы қауіп», «Экстремалды жағдай және қауіпсіздік», «Азаматтық қорғаныс» - 5-9 сыныптар үшін

2-тарау. «Өмір қауіпсіздігінің негіздері» оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру

«Өмір қауіпсіздігі негіздері» бағдарламасы 1-4 сыныптар

БӨЛІМ БОЙЫНША ОҚЫТУ САҒАТ САНЫ

Бөлім атаулары	Сыныптар бойынша сағат саны				Барлық сағат саны
	I	II	III	IV	
1. Қауіпсіздік және адамды қорғау	4	4	4	6	18
2. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	2	2	2	2	8
3. Медициналық білім негіздері				2	2
БАРЛЫҒЫ	6	6	6	10	28

1 КЛАСС

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	4
1.1 «Менің қауіпсіздігім» деген не?	1
1.2 Жолды абайла! Көлік және ондағы тәртіп ережелері	1
1.3 Үйде жалғыз болу. Өрт шыққан кездегі өзін-өзі ұстау ережелері. Отпен абай болу дағдылары	1
1.4 Мектептегі және көшедегі қауіп-қатер	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2
2.1 Денсаулық деген не? Денсаулықты қалай сақтауға болады?	1
2.2 Денсаулыққа әсер ететін факторлар Жеке гигиена ережелері	1
БАРЛЫҒЫ	6

1-бөлім. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

«Менің қауіпсіздігім» деген не?

Қауіпті және қауіпсіз орындар. Сен тұратын үлкен қаладағы, ауылдағы, ауладағы тәртіп ережелері. Абайла, бейтаныс! Жедел қызмет телефондары.

Жолды абайла!

Сенің елді мекеніндегі жол белгілері. Мектепке және үйге дейінгі қауіпсіз маршрут. Көшеде және жолда қауіпсіз жүріп-тұру ережелері.

Көлік және ондағы тәртіп ережелері

Сенің елді мекеніндегі көлік түрлері. Аялдамада қоғамдық көлікке міну және түсу кезінде, сондай-ақ оның ішінде тәртіп ережелерін сақтау.

Үйде жалғыз болу

Үйдегі қауіп-қатер (дәрі-дәрмектер мен тұрмыстық химия, терезелер, үшкір және кескіш заттар). Суды, электр құралдарын қауіпсіз пайдалану ережелері. Теледидар, компьютер жасырын қауіп-қатердің тасымалдаушысы ретінде.

Өрт шыққан кездегі өзін-өзі ұстау ережелері. Отпен абай болу дағдылары

Өрт сөндіру қызметін шақыру телефондары. Шағын өрт ошақтарын сөндіруге арналған қолда бар құралдар. Жанып жатқан ғимараттан эвакуациялау ережелері. Түтінге толы үй-жайдағы өзін-өзі ұстау ережелері. Отты пайдаланудағы сақтық шаралары.

Мектептегі және көшедегі қауіп-қатер

Үзілісте жарақат алып қалмау шаралары. Стандартты емес спорттық жабдықтар және қауіпсіз сабақ ережелері. Ойнауға және сырғанауға арналған орындар. Саябақтарға, кинотеатрларға, стадиондарға дейінгі маршруттар. Елді мекенде бағдарлаудың қарапайым тәсілдері.

2-бөлім. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»Денсаулық деген не? Денсаулықты қалай сақтауға болады?

Дені сау адам деп кімді айтуға болады? Оқушының күн тәртібі және оның денсаулыққа әсері. Қимыл белсенділігінің тәсілдері.

Денсаулыққа әсер ететін факторлар

Денсаулыққа зиян келтіретін факторлар. Денсаулықты нығайтатын факторлар.

Жеке гигиена ережелері

Ауыз қуысының гигиенасы. Шаш күтімі. Дене күтімі. Жыныстық гигиена. Тамақтану және киім гигиенасы.

2 КЛАСС

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	4
1.1 Жолаушылар мен жаяу жүргіншілер. Жолда жүру ережелері	1
1.2 Мен велосипедшімін. Роликпен, скейтборпен сырғанау кезінде жарақаттанудың алдын-алу	1
1.3 Табиғаттағы қауіпті жағдайлар: жаңбыр, найзағай, қар жауы. Табиғат аясында демалу кезіндегі қауіпсіздік	1
1.4 Су қоймаларында қауіпсіз жүру ережелері.	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2
2.1 Аурулар, олардың себептері, өмір салтымен байланысы	1
2.2 Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы	1
БАРЛЫҒЫ	6

1-бөлім. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

Жолаушылар мен жаяу жүргіншілер

Жаяу жүргіншілер мен жолаушыларға арналған жолда жүру ережелерінің талаптары. Жолаушылардың міндеттері. Жаяу жүргіншілердің реттелетін және реттелмейтін жаяулар өтпесі арқылы қозғалысы. Ұйымдасқан жаяу саптардың қозғалысы. Практикалық дағдыларды пысықтау.

Мен велосипедшімін. Жолда жүру ережелері

Велосипедшілерге арналған тыйым салатын және алдын ала қойылатын белгілер. Жолдың жүретін бөлігімен қозғалыс ережелері. Велосипедпен жүру кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Роликпен, скейтборпен сырғанау кезінде жарақаттанудың алдын-алу

Сырғанауға арналған орындар. Қорғау жарағы. Жылдамдықты және өз қозғалыстарын бақылау.

Қауіпсіз құлау тәсілдері.

Табиғаттағы қауіпті жағдайлар: жаңбыр, найзағай, қар

Ауа райы деген не? Метеорологиялық төтенше жағдайлардың зақымдаушы факторлары және қауіпсіз іс-әрекет ережелері. Жақында болатын найзағайдың белгілері. Көшедегі, ормандағы, судың жанындағы жүріс-тұрыс ережелері.

Табиғат аясында демалу кезіндегі қауіпсіздік

Табиғатта отты қалай пайдалану керек? Саңырауқұлақтар мен жидектер жинау. Жәндіктердің, оның ішінде кенелердің шағуы.

Су қоймаларында қауіпсіз жүру ережелері

Күзгі, қысқы, көктемгі және жазғы кезеңдерде су қоймаларында қауіпсіз жүріс-тұрыс шаралары.

2-бөлім. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»

Аурулар, олардың себептері, өмір салтымен байланысы

Ұялы телефондардың зияны мен пайдасы. Компьютерлік ойындар және оның бала денсаулығына әсері. Қимыл белсенділігі. Тамақтану функциялары. Дене шынықтырумен және спортпен белсенді айналысу

Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы

Таза ауа – денсаулық кепілі. Қалалар мен ауылдарды көгалдандыру. Оқу сыныптарындағы ауа кеңістігіне қойылатын талаптар.

Алғашқы медициналық көмек көрсету дағдыларын пысықтау бойынша ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚТАР (тікен кіру, шағу, соғып алу)

Залалсыздандырудың қарапайым ережелері. Суық компресс қою ережелері. Қысып байланған таңғыштар мен оларды қоюдың тәсілдері.

3-СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	4
1.1 Жол және оның элементтері. Көлік құралдарының түрлері	1
1.2 Қазіргі заманғы тұрғын үйлердегі қауіп-қатер. Өрт кезіндегі қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдылары	1
1.3 Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялаудың ережелері	1
1.4 Бейтаныс адамдармен өзін-өзі ұстау ерекшеліктері	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2
2.1 Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттерден сақтану	1
2.2 Күн тәртібі	1
БАРЛЫҒЫ	6

1-бөлім. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

Жол және оның элементтері

Көшелер мен жолдардың таңбалануы. Жолдың жүру бөлігі мен оның шеті. Бөлу жолағы. Біржақты және екіжақты қозғалыс. Тротуармен және жолдың жиегімен қозғалыс. Көшелер мен жолдардан өту ережелері. Қала сыртындағы жолдармен қозғалыстың ерекшеліктері. Көлік құралдарының түрлері. Қозғалу тәсілі бойынша көлік түрі. Арналуы бойынша негізгі көлік түрлері. Жолаушылардың әртүрлі көлік түрлерінде жүру ерекшеліктері.

Қазіргі заманғы тұрғын үйлердегі қауіп-қатер

Тұрғын үй-жайлардың жағдайы және адам денсаулығы. Қазіргі заманғы тұрмыстық құралдар және оларды пайдаланудың қауіпсіздік ережелері. Газ плиталарын дұрыс пайдалану және күйіп қалмау. Үй жануарларын ұстау және оларды күту кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Өрт кезіндегі қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдылары

Мектепте, қалалық көлікте, ойын-сауық орталықтарында және адам көп шоғырланатын басқа жерлерде оқушылардың өрт кезіндегі іс-әрекеттерін элементтері бойынша талдау және пысықтау.

Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялаудың ережелері

Хабарлау сигналдары мен тәсілдері. Эвакуациялау сызбалары. Қосалқы шығу жолдарының орналасқан жерлері. Шұғыл эвакуациялау тәсілдері. Эвакуациялауға жаттығу.

Бейтаныс адамдармен өзін-өзі ұстау ерекшеліктері

Көшедегі бейтаныс адам. Бейтаныс адам есіктің қоңырауын басқанда. Үйдің кіре берісіндегі, лифтідегі бейтаныс адам. Кімнен көмек сұрау керек.

2-бөлім. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»

Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттерден сақтану.

Денсаулық ұғымы. Салауатты өмір салты (СӨС) туралы жалпы түсінік. Денсаулықтың басты факторлары. Қомағайлық – зиянды әдет. Алдын алу ережелері. Қуырылған қытырлақ картопқа және кептірілген қытырлақ нанға тәуелділік.

Күн тәртібі

Еңбек пен демалысты дұрыс кезектестіру. Тұрақты тамақтану. Дұрыс ұйықтау. Таңертеңгілік гимнастика және гигиеналық шаралар. Таза ауадағы демалыс.

Улы газбен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек

Зардап шеккендерді залалданған қауіпті аймақтан шығару тәртібі. Суық компресс. Ауыр дәрежелі улану кезінде көмек көрсету ережелері. **Практикалық жұмыс.**

Зардап шеккендерді тасымалдау тәсілдері

Зардап шеккендерді тасымалдаудың тәсілдерін таңдау жағдайлары. Тәсілдері: сүйреу, арқаға салып, «құлып» жасап және таяқпен тасымалдау. **Практикалық жұмыс.**

4 - СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	6
1.1 Жол – аса қауіпті аймақ	1
1.2 Көлікте өзін-өзі ұстау ережелерінің жүйесі	1
1.3 Тұрғын үйдегі өрт	1
1.4 Пәтерді ұрылар мен тонаушылардан қорғау	1
1.5 Табиғи ортадағы адам қауіпсіздігі	1
1.6 Жергілікті заттардың белгілері және компас бойынша бағдарлау негіздері	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2
2.1 Дұрыс тамақтану	1
2.2 Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері	1
3. «Медициналық білім негіздері»	2
3.1 Түрлі жарақаттар туралы түсінік	1
3.2 Жарақаттану кезіндегі алғашқы медициналық көмек	
Барлығы	10

1-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

Жол – аса қауіпті аймақ

Қала көлігінің қарқыны мен қозғалыс жылдамдығы. Жолдың жай-күйі және автомобильдің тежелу жолы. Тұрған немесе тоқтаған көлікті қалай айналып өту керек? Трамваймен, троллейбуспен жүрген кездегі қауіпсіздік шаралары. Темір жол арқылы өтудің ережелер.

Көлікте өзін-өзі ұстау ережелерінің жүйесі

Мінгізу және түсіру. Салондағы қауіпсіз орын. Жүкті қалай дұрыс орналастырған жөн? Метродағы жүріс-тұрыс ерекшеліктері. Практикалық жұмыс.

Тұрғын үйдегі өрт

Өрт шығуының ықтимал себептері. Жағдайды бағалау. Синтетикалық материалдардың жану ерекшеліктері. Қолда бар өрт сөндіру құралдары. Өрт сөндіргіштер, олардың жіктелуі және пайдалану ережелері.

Пәтерді ұрылар мен тонаушылардан қорғау

Қорғаудың негізгі тәсілдері. Терезелер мен есіктерді қорғаймыз. Дабыл және бейнебақылау жүйелері. Ит ұрылар мен тонаушыларға қарсы. Пәтерге кіруге тырысқан жағдайдағы іс-қимылдар тәртібі.

Табиғи ортадағы адам қауіпсіздігі

Адам ағзасына әсер ететін табиғи факторлар. Күн, ауа және су – біздің ең жақсы достарымыз. Табиғи ортада адам үшін төтенше жағдайлар. Су айдындарында болған кездегі қауіпсіздік шаралары.

Жергілікті заттардың белгілері және компас бойынша бағдарлау негіздері

Бағдарлаудың негізгі ережелері. Байқампаздық. Белгілерді табиғи жағдайлармен сәйкестендіру. Даладағы бағдарлау белгілері. Қыста бағдарлау ережелері. Компаспен танысу. Практикалық жұмыс.

2-бөлім. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»

Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану – тамақтану тәртібі. Дұрыс тамақтану негізгі құрамдас бөліктері. Ағзаның жасқа қарай қажеттілігі. Тамақтану мен ақыл-ойдың өзара байланысы.

Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері

Жеке гигиена ережелері. Үй-жайларды ұстауға қойылатын талаптар (сынып, балалар бөлмесі). Тамақтану гигиенасы. Коммуналдық гигиена (оқулықтарды, дәптерлерді, жабдықтарды және мүкәммалдарды пайдалану)

3-бөлім. «Медициналық білім негіздері»

Түрлі жарақаттар туралы түсінік

Жарақат дегеніміз не. Жарақаттардың жіктелуі. Ауырлық дәрежесіне қарай жарақат түрлері. Алғашқы көмек көрсетуге арналған арнайы және қолда бар құралдар.

Жарақаттану кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Мұрыннан қан кету, соғып алу және ауыртып алу, кесіп алу, күйік шалу кезінде алғашқы көмек көрсету бойынша топтардағы практикалық жұмыс.

«Өмір қауіпсіздігі негіздері» бағдарламасы 5-9 сыныптар

БӨЛІМ БОЙЫНША ОҚЫТУ САҒАТ САНЫНЫҢ

[illegible]

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

5-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Қауіпсіздік және адамды қорғау	5
1.1 Тұрғын үйдегі су-газ-электрмен жабдықтау жүйелерін пайдалану	1
1.2 Тұрмыстағы өрттердің сипаттамасы және жіктелуі	1
1.3 Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету	1
1.4 Экстремизм және терроризм: негізгі ұғымдары	1
1.5 Қоғамға қарсы іс-әрекет. Қоғамға қарсы іс-әрекет үшін кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі	1
2. Табиғи сипаттағы қауіп	3
2.1 Біз және табиғат	1
2.2 Табиғи апаттар және адам үшін болуы ықтимал салдары	1
2.3 Климаттық-географиялық жағдайлардың ауысуы	1
3. Техногендік сипаттағы қауіп	2
3.1 Химиялық ластану және оның салдары	1
3.2 Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі	1
4. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
4.1 Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері	1
4.2 Қимыл белсенділігі – денсаулық кепілі	1
4.3 Тамақтану гигиенасы	1
5. Медициналық білім негіздері	2
5.1 Дәрілік заттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезінде алғашқы медициналық көмек	1
5.2 Таңу және қайта таңу туралы түсінік	1
БАРЛЫҒЫ	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

1-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

Тұрғын үйдегі су-газ-электрмен жабдықтау жүйелерін пайдалану. Жылу, су, газды авариялық жабуды арналған крандардың орналасуы. Электр беруді ажырату жүйесі. Пайдалану ережелері. Үй-жайды су басу кезіндегі ережелер және оны жою бойынша шаралар. Крандарды қарапайым жөндеу, су жүретін шлангілерді, бекітпе ауыстыру. Жанып кеткен шамды ауыстыру.

Тұрмыстағы өрттердің сипаттамасы және жіктелуі

Өрт неліктен шығады? Жанудың сыртқы белгілері бойынша өрттердің жіктелуі. Ішкі өрттер – ашық және жасырын. Құрылыс типі бойынша жану түрлері. Өрт сөндіру құралдарының орналасу орындары.

Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету

Қауіптілігі жоғары аймақтар (вокзалдар, стадиондар, базарлар, саябақтар, кинозалдар). Өзіңді сенімді сезіну үшін. Серуендегі, адамдар көп жиналатын жерлердегі жеке қауіпсіздік ережелері. Өзін-өзі қорғау тәсілдері мен ережелері.

Экстремизм және терроризм: негізгі ұғымдары

Экстремизм және терроризм түрлері. Қазіргі заманғы терроризмнің мәні. Олардың пайда болу салдары (ықтималдығы).

Қоғамға қарсы іс-әрекет. Қоғамға қарсы іс-әрекет үшін кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі

Әлеуметтік сипаттағы қауіпті жағдайлар. Мұқият болуды қалай үйрену керек. Теріс қылықтар және қылмыс. Кәмелетке толмағандардың әкімшілік және қылмыстық жауапкершіліктері.

2-бөлім. Табиғи сипаттағы қауіп

Біз және табиғат

Адамның табиғатқа әсері. Табиғаттағы қауіпті жағдайлардың сипаттамасы. Пайда болу себептері. Адамның табиғаттағы қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері.

Табиғи апаттар және адам үшін болуы ықтимал салдары

Табиғи апаттар табиғат күштерінің неғұрлым қауіпті көріністері ретінде. Табиғи апаттар және олардың адамға әсер ету тәсілдері бойынша қысқаша сипаттамасы. Табиғи апаттардың болу қаупі туындаған кезінде халықты хабардар ету тәсілдері. Халықтың белгіленген іс-әрекет ережелері.

Климаттық-географиялық жағдайлардың ауысуы

Климаттық-географиялық жағдайлардың мәжбүрлі өзгеруі. Жерсіну кезеңінде адамға әсер ететін факторлар. Жерсіну ережелері.

3-бөлім. Техногендік сипаттағы қауіп

Химиялық ластану және оның салдары

Ластау көздері. Топырақтың, судың, ауаның ластануы. Химиялық ластанудың адам денсаулығына әсері. Ластанудан тазалау тәсілдері.

Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі

Радиациялық қауіпті объектілер түрлері. Объектілердің қоршаған ортаға әсері. Радиоактивтік сәулеленудің адамға әсері. Қорғану тәсілдері.

4-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері

Зиянды әдеттердің пайда болу себептері. Темекі шегу және оның ағзаға әсері. Маскүнемдік кезіндегі денсаулықтың бұзылуы. Нашакорлық, уытқұмарлық. Алдын алу шаралары.

Қимыл белсенділігі – денсаулық кепілі

Қимыл белсенділігі деген не? Қимыл біліктерін дамыту және олардың сапасы. Дене қасиеттерін қалыптасуына әртүрлі спорт түрлерінің әсері.

Тамақтану гигиенасы

Тиімді және теңдестірілген тамақтану. Тамақтану нормалары. Балалардың тамақтануындағы дәрумендердің рөлі. Су ішу режимін сақтау. Тамақтану режимін құру.

5-бөлім. Медициналық білім негіздері

Байламдардың созылуы, буын шығуы кезінде алғашқы медициналық көмек Белгілері мен симптомдары. Көмек көрсетуге арналған материалдар. Алғашқы көмек (практикалық жұмыс).

Дәрілік заттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезінде алғашқы медициналық көмек

Улану, улану себептері. Уланудың алдын алу. Белгілері мен симптомдары. Сұйық химикаттар теріге тигенде, ауыз арқылы уланғанда, иістенгенде көрсетілетін алғашқы көмек.

Таңу және қайта таңу туралы түсінік

Жалпы түсінік. Таңғыш түрлері. Таңу материалы. Дәкелік таңғыштарды қоюдың алгоритмі. Таңғыштарды қоюдың жалпы ережелері.

Әртүрлі таңғыштарды таңу бойынша дағдыларды пысықтау

Буындарға, қан кеткенде таңғышты қою ережелері.

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

6-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік	6
1.1 Бағдарлау және уақытты анықтау тәсілдері	1
1.2 Алау түрлері және оларды тұтатудың негізгі тәсілдері	1
1.3 Қолайсыз ауа-райынан пана	1
1.4 Су және тамақ іздеу	1
1.5 Апат сигналдары	1
1.6 Тасымалданатын авариялық қор, жинақтау және пайдалану ережелері	
2. Табиғи сипаттағы қауіп	4
2.1 Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар	1
2.2 Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар	1
2.3 Улы жыландар мен жәндіктер	1
2.4 Жабайы жануарлармен кезігу кезінде қауіпсіз іс-әрекет ережелері	1
3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
3.1 Су және ауа ластануының адам денсаулығына әсері	1
3.2 Психобелсенді заттар мен есірткіні пайдаланудың алдын алу	1
3.3 Компьютердің адам денсаулығына әсері	1
4. Медициналық білім негіздері	2
4.1 Табиғи жағдайлардағы жеке гигиена және алғашқы медициналық көмек. Ыстық өткенде және күн өткенде алғашқы медициналық көмек	1
4.2 Улы жыландар мен жәндіктер шаққан кезіндегі алғашқы медициналық көмек Жорықтарда көп кездесетін жарақаттар, олардың алдын алу және алғашқы медициналық көмек көрсету	1
БАРЛЫҒЫ	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

1-бөлім. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік

Бағдарлау және уақытты анықтау тәсілдері

Бағдарлаудың қарапайым тәсілдері (көлеңкеге, құрылыстарға, қардың еруіне, құмырсқаның илеуіне, ағаштардың ұшар басына байланысты). Аспан шамшырақтары, күн және сағат бойынша бағдарлау. Компас бойынша бағдарлау.

Алау түрлері және оларды тұтатудың негізгі тәсілдері

Алаудың типтері. Ылғалды ауа-райында, қыста от жағу тәсілдері. Сигналдық алаулар.

Қолайсыз ауа-райынан пана

Жасырын пана түрлері (күрке, қалқа). Жасырыну үшін орын таңдау. Жасырын пана жасау үшін материалдар. Практикалық жұмыс.

Су және тамақ іздеу

Суды табиғи жағдайларда тазартудың қарапайым тәсілдері. Зарарсыздандыру. Өсімдіктен жасалған тамақ. Қарапайым аңшылықпен, балық аулау жолымен азық табу.

Апат сигналдары

Ақпараттық сигналдар. Түтіндік және дыбыстық сигналдар. Гелиограф. Халықаралық кодтық кесте. Ым-ишараттық сигналдарды пысықтау бойынша практикалық сабақ.

Тасымалданатын авариялық қор, жинақтау және пайдалану ережелері

Орналасу жағдайларына байланысты заттар жиынтығы. ТАҚ-ны жинақтау ережелері. Негізгі пайдалану ережелері (практикалық жұмыс).

2-бөлім. Табиғи сипаттағы қауіп

Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар

Табиғи жағдайлар: қолайлы, қолайсыз. Табиғи зоналар. Табиғи ресурстар. Табиғи құбылыстар.

Улы саңырауқұлақтар мен өсімдіктер

Улы саңырауқұлақтар мен өсімдіктер туралы жалпы мәліметтер. Ең улы саңырауқұлақ. Адам үшін ең қауіпті өсімдіктер. Қауіпті бөлме өсімдіктері. Өзіңді уланудан қалай қорғауға болады?

Улы жыландар мен жәндіктер

Жыландар мен улы өрмекшілердің түрлері. Жәндіктер мен кенелердің шағуы. Алғашқы көмек көрсету.

Жабайы жануарлармен кезігу кезінде қауіпсіз іс-әрекет ережелері

Жануарлардың қысқаша сипаттамасы және олардың мінез-құлқындағы жалпы заңдылықтары.

Жабайы жануарларға қалай кезікпеуге болады. Кез келген жабайы жануар кезіккен кездегі негізгі іс-әрекет ережелері.

3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Су және ауа ластануының адам денсаулығына әсері

Судың, ауаның ластануы, негізгі себептері. Негізгі ластағыштар. Адамға әсер ету деңгейі.

Психобелсенді заттар мен есірткіні пайдаланудың алдын алу

Есірткі мен психобелсенді заттардың адам денсаулығына әсері. Есірткі мен психобелсенді заттарды пайдаланудың алдын-алу шаралары.

Компьютердің адам денсаулығына әсері

Компьютердің жүйке жүйесіне, ойлау қабілетіне, танымдық дағдыларға, мінез-құлыққа тигізетін әсері. Компьютерлік ойынкұмарлық. Ойындарға тәуелділік. Компьютерде қауіпсіз жұмыс істеудің ережелері.

4-бөлім. Медициналық білім негіздері

Табиғи жағдайлардағы жеке гигиена және алғашқы медициналық көмек. Ыстық өткенде және күн өткенде алғашқы медициналық көмек

Жорықтар мен серуендерге арналған жеке заттарды іріктеу ережесі. Жорық жағдайларындағы жеке гигиена. Жорыққа арналған дәрі-дәрмек қобдишасы. Мүйізгек және қажалу кезіндегі алғашқы көмек. Тілінген (кесілген) және сыдырылған жарақаттар. Қолда бар құралдардың көмегімен зардап шеккендерді тасымалдау.

Ыстық өту және күн өтудің себептері, белгілері. Алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері.

Улы жыландар мен жәндіктер шаққан кезіндегі алғашқы медициналық көмек Жорықтарда көп кездесетін жарақаттар, олардың алдын алу және алғашқы медициналық көмек көрсету

Жылан шағудың белгілері және көмек. Жәндіктер шаққанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек және кезек күттірмейтін іс-шаралар.

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

7-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Табиғи сипаттағы қауіптер	8
1.1 Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы түсініктер мен анықтамалар	1
1.2 Жер сілкінісі. Пайда болу себептері мен ықтимал салдарлары	1
1.3 Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері	1
1.4 Орман және дала өрттері, олардың салдары. Локализация және сөндіру тәсілдері	1
1.5 Қар құрсаулары, борандар және көшкіндер	1
1.6 Кұйындар мен дауылдар	1
1.7 Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау	1
1.8 Осы өңір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері	
2. Қоршаған орта және адам денсаулығы	3
2.1 Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының ықтимал бұзылуы	1
2.2 Климаттың өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері	1
2.3 Қалалардағы тұрмыстық қалдықтар және оларды жою	1
3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
3.1 Ересектермен өзара қарым-қатынас жасауда жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыру	1
3.2 Күйзеліс және оның жасөспірімге әсері	1
3.3 Жасөспірім мен қоғам арасындағы қарым-қатынас. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі	1
4. Медициналық білім негіздері	1
4.1 Жарақаттап алу және сыну, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1
БАРЛЫҒЫ	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

1-бөлім. Табиғи сипаттағы қауіптер

Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы түсініктер мен анықтамалар

Анықтамалар: зілзалалар, апаттар, қауіп-қатерлер, қауіпсіздіктер, төтенше жағдайлар. Қауіпті жағдайлардың төтенше жағдайлардан айырмашылығы. Төтенше жағдайлардың жіктелуі.

Жер сілкінісі. Пайда болу себептері мен ықтимал салдарлары

Геологиялық сипаттағы табиғи апаттар. Жер сілкінісі және оның ықтимал салдары. Жер сілкінісінің күші. Халықты жер сілкінісінің зардаптарынан қорғау бойынша шаралар. Апаттық-құтқару жұмыстары.

Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері

Су тасқындарының типтері. Жіктелуі. Су тасқыны кезіндегі халықтың іс-әрекеті. Зардап шеккендерді құтқару, оларды эвакуациялау тәсілдері.

Орман және дала өрттері, олардың салдары. Локализация және сөндіру тәсілдері

Табиғи өрттердің себептері. Сөндіру ерекшеліктері. Дала өрттерін сөндіру тәсілдері. Халықты қорғау бойынша шаралар. Төменгі және жоғарғы орман өрттері. Орман өрттерінен қорғау. Орман және дала өрттерінің аймағынан эвакуациялау.

Қар құрсаулары, борандар және көшкіндер

Пайда болу себептері. Қорғану тәсілдері. Жеке қауіпсіздікті сақтау бойынша ұсыныстар.

Құйындар мен дауылдар

Пайда болу себептері. Қорғану тәсілдері. Жеке қауіпсіздікті сақтау бойынша ұсыныстар

Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау

Азаматтық қорғанышты ұйымдастыру. Халықты және аумақтарды қорғау бойынша іс-шаралар.

Халыққа хабарлауды ұйымдастыру. Эвакуациялық іс-шаралар. Медициналық көмекті ұйымдастыру.

Осы өңір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері

Практикалық сабақ: табиғи сипаттағы қауіп-қатер туындаған кезде практикалық іс-әрекеттерді орындау бойынша тренинг.

2-бөлім. Қоршаған орта және адам денсаулығы

Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының ықтимал бұзылуы

Жалпы сипаттамасы. Химиялық және биологиялық ластану. Қоршаған ортаның ластануына адам ағзасының реакциясы. Өнеркәсіптік шулардың ағзаға әсері

Климаттың өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері

Климаттың және ауа-райының жіктелуі. Климат өзгеруінің шаруашылық және экономикалық салдары. Халықтың климаттық өзгерістерге бейімделуі. Өзгерістердің адам денсаулығына әсері.

Қалалардағы тұрмыстық қалдықтар және оларды жою

Тұрмыстық қалдықтардың өсу мәселелері. Қатты тұрмыстық қалдықтардың жіктелуі. Сұрыптау түрлері. Жою және қайта өңдеу тәсілдері.

3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Ересектермен өзара қарым-қатынас жасауда жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыру

Жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыруда қарым-қатынастың рөлі. Жасөспірімнің әлеуметтік дамуына отбасы мен ата-анасының әсері. Жасөспірімнің ересектермен қарым-қатынас жасау ерекшеліктері.

Күйзеліс және оның жасөспірімге әсері

Күйзеліс – қазіргі заманғы қоғамның проблемасы. Жеткіншектің арессивті мінез-құлық танытуы оның психологиялық қорғанышының көрінісі ретінде. Күйзелістің жасөспірім денсаулығына әсері. Күйзелісті қалай жеңуге болады.

Жасөспірім мен қоғамның қарым-қатынасы. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі

Жасөспірімдер жасайтын құқық бұзушылықтардың негізгі себептері. Құқықтық білім беру қажеттілігі. Кәмелетке толмағандарға қолданылатын жазаның түрлері.

4-бөлім. Медициналық білім негіздері

Жарақаттап алу және сыну, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Қысып байланатын таңғыштарды қоюдың ережелері. Мұрыннан қан кетуді тоқтату. Таңғыш қалақ салу. Қол бар құралдардан зембілдер. Сыну кезінде тасымалдау ережелері.

Қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Артерия түрлері және олардың қан кетуді тоқтату үшін басуға болатын жерлері. Қан кетуді тоқтататын бұрау салу ережелері. Веналық және капиллярлық қан кетуді тоқтату.

Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Зардап шеккен адамды су қоймасынан шығарып алудың негізгі ережелері. Суға кеткенде есінен танып қалған адамға көрсетілетін алғашқы көмек. Тірілту іс-шараларының кешені.

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

8-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Техногендік сипаттағы қауіптер	8
1.1 Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы жалпы ұғымдар	1
1.2 Өрттер мен жарылыстар	1
1.3 Қауіпті химиялық заттарды шығарылуымен болған өндірістік апаттар	1
1.4 Химиялық қауіпті объектілердегі апат кезінде іс-әрекет ережелері және қорғану шаралары	1
1.5 Радиоактивті заттардың шығарылуымен болған өндірістік апаттар	1
1.6 Халықты радиоактивті апаттар кезінде қорғау	1
1.7 Гидродинамикалық апаттар	1
1.8 Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы	
2. Қауіпсіздік және адамды қорғау	3
2.1 Криминогендік ахуалда жүріс-тұрыс ережелері	1
2.2 Жастар ортасындағы экстремизм құбылыстары: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері	1
2.3 Қалада жеке тұлғаның қауіпсіздігін техникалық және медициналық қамтамасыз ету	1
3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
3.1 Адамның жеке денсаулығы, оның дене (физикалық), рухани және әлеуметтік мәні	1
3.2 Шудың адам денсаулығына әсері	1
3.3 Киім және аяқ киім – ыңғайлы және қауіпсіз	1
4. Медициналық білім негіздері	1
4.1 Жарақаттану түрлері. Қысқы жарақаттану себептері. Жара инфекциясының қаупі. Күйік шалу кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Басты және кеудені стерильді таңғыштармен таңудың ережелері	1
БАРЛЫҒЫ	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

1-бөлім. Техногендік сипаттағы қауіптер

Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы жалпы ұғымдар

Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлардың себептері мен халық үшін ықтимал салдары.

Жіктелуі. Техногендік қауіп-қатерлердің негізгі сипаттамалары. Техногендік сипаттағы ТЖ-дың туындау қаупі кезіндегі іс-әрекеттердің негізгі ережелері мен алгоритмдері.

Өрттер мен жарылыстар

Туындауының негізгі себептері. Өндірістегі өрт пен жарылыстардың салдары. Алдын алу шаралары.

Қауіпті химиялық заттарды шығарылуымен болған өндірістік апаттар

Химиялық қауіптілік дәрежелері. Қауіпті заттардың адам ағзасына әсер ету дәрежесі бойынша жіктелуі. Халықты химиялық қорғаудың ерекшеліктері.

Химиялық қауіпті объектілердегі апат кезінде іс-әрекет ережелері және қорғану шаралары

Халықты хабарландыру жүйесі. Жеке және ұжымдық қорғану құралдарын дайындау. Уланған аймақта қозғалу ережелері. Эвакуациялауға дайындық іс-шаралары.

Радиоактивті заттардың шығарылуымен болған өндірістік апаттар

Радиоактивті заттардың шығарылуымен болатын апат түрлері. Аумақтардың радиоактивтік зарарлануы. Зарарлану аймақтары. Радиацияның адам ағзасына әсері.

Халықты радиоактивті апаттар кезінде қорғау

Қорғаудың негізгі тәсілдері. Халықтың құлақтандыру сигналы бойынша іс-қимылдары. Радиоактивті заттармен зарарланған ауданда іс-қимыл тәртібі мен жүріс-тұрыс ережелері. Жеке қорғаныш құралдарын пайдалану. Радиоактивтік зарарлану кезіндегі алғашқы көмек.

Гидродинамикалық апаттар

Гидротехникалық құрылыстар. Гидродинамикалық апаттардың себептері мен түрлері. Халықтың гидродинамикалық апат болған жағдайдағы іс-әрекеті. Халықтың гидродинамикалық апаттан кейінгі қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері.

Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы

Экологиялық қауіп факторлары. Атмосфераның, табиғи сулардың, топырақтың ластануы. Шуммен ластануы. Күнделікті өмірде экологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету бойынша ұсыныстар.

2-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

Криминогендік ахуалда жүріс-тұрыс ережелері

Сендердің қалаларындағы, ықшам аудандарындағы қауіптілігі жоғары орындар. Негізгі қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері. Ситуациялық тапсырмаларды шешу.

Жастар ортасындағы экстремизм құбылыстары: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері

Жастар субмәдениеті. Интернеттегі экстремизм. Жастар ортасында экстремизмнің алдын алу шаралары. Экстремистік іс-рекеттерді жүзеге асырғаны үшін жауапкершілік.

Қалада жеке тұлғаның қауіпсіздігін техникалық және медициналық қамтамасыз ету

Бейнебақылау жүйесі. Жедел көмек көрсету қызметтері. Өзін-өзі қорғаудың қарапайым құралы бола алатын заттар. Сатып алуды жүзеге асырудың ережелері. Үйдегі дәрі-дәрмек қобдишасы. Қиын сәтте көмектесе алатын заттар жиынтығы.

3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Адамның жеке денсаулығы, оның дене (физикалық), рухани және әлеуметтік мәні

Қоғамдық және жеке денсаулық. Жеке денсаулықтың негізгі құрамдас бөліктері. Дене (физикалық) денсаулығы. Рухани денсаулық. Әлеуметтік денсаулық.

Шудың адам денсаулығына әсері

Зиянды шулар және олардың адамға әсері. Рұқсат етілген нормалар. Шудан қалай қорғануға болады. Адам денсаулығына жақсы әсер ететін шулар.

Киім және аяқ киім – ыңғайлы және қауіпсіз

Киімнің сапасы мен қасиеттері. Аяқ киімді дұрыс таңдау. Күнделікті күтім. Дұрыс сақтау. Спорттық киім.

4-бөлім. Медициналық білім негіздері

Жарақаттану түрлері. Қысқы жарақаттану себептері. Жара инфекциясының қаупі. Күйік шалу кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Басты және кеудені стерильді таңғыштармен таңудың ережелері

Балалардың тұрмыстық жарақаттануы. Көшеде жарақаттанудың себептері. Балалар мен жасөспірімдердің жарақаттануының алдын алу бойынша шаралар. Көктайғақ – қысқы жарақаттанудың басты себебі.

Жара инфекциясының қаупі. Күйік шалу кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Асептика және антисептика. Дезинфекциялау құралдары. Термиялық күйік кезіндегі алғашқы көмек. Практикалық жұмыс.

Басты және кеудені стерильді таңғыштармен таңудың ережелері

Басты «тақия», «жүген» түрінде таңу. Желке тұсына айқышты таңғыш байлау. Кеудені таңу: спиральді және айқышты.

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

9-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Қауіпсіздік және адамды қорғау	6
1.1 Халықтың өмір қауіпсіздігі саласындағы қазіргі заманғы мәдениет деңгейін қалыптастыру	1
1.2 Терроризмге және діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі	1
1.3 Террористік акт қаупі төнгендегі іс-әрекет ережелері	1
1.4 Жәбірлеушілер мен бұзақылар шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері	1
1.5 Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері	1
1.6 Тобырдың психологиялық көрінісі. Тобырда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері	1
2. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік	6
2.1 Экстремалды жағдайлар туралы жалпы ұғымдар	1
2.2 Экстремалды жағдайлардың адам мамандығына тәуелділігі	1
2.3 Экстремалды жағдайларда тірі қалуға дайындық	1
2.4 Адамның табиғатта автономды өмір сүруі	1
2.5 Тұрғын үйдегі апаттық экстремалды жағдайлар	1
2.6 Көліктегі апаттық экстремалды жағдайлар. Қала тұрғынының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жабдықтар	1
3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	2
3.1 Салауатты өмір салты, оны құрамдастары	1
3.2 АИТВ (адамның иммун тапшылығы вирусы) – инфекциясы және ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы)	1
4. Медициналық білім негіздері	1
4.1 Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1
БАРЛЫҒЫ	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ

1-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

Халықтың өмір қауіпсіздігі саласындағы қазіргі заманғы мәдениет деңгейін қалыптастыру

Өмір қауіпсіздігі саласындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру. Халықтың моральдық-психологиялық дайындығы. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білімді насихаттау.

Терроризмге және діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі

Терроризм және оның көріністері. Қоғам мен мемлекеттің террористік қауіп-қатерден қауіпсіздігін қамтамасыз ету шараларының жүйесі. «Терроризмге қарсы күрес туралы» ҚР Заңы. Қазақстан Республикасында діни экстремизм мен терроризмге қарсы іс-қимыл жөніндегі мемлекеттік бағдарлама.

Террористік акт қаупі төнгендегі іс-әрекет ережелері

Егер сендер күдікті зат байқасаңдар. Көшеде атыс-шабысқа тап болғанда не істеу керек. Егер адамдар кепілге алынса. Террористердің қолына кепілге түскен адамның іс-әрекет ережелері.

Жәбірлеушілер мен бұзақылар шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері

Қорғану құралдары және тәсілдері. Психологиялық өзін-өзі қорғау тәсілдері. Дене дайындығы. Өзін-өзі қорғаудың қарапайым тәсілдеріне жаттығу бойынша практикалық сабақ.

Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері

Күнделікті өмірде жиі кездесуге тура келетін алаяқтық түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері.

Тобырдың психологиялық көрінісі. Тобырда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері

Тобырдың мінез-құлық психологиясы. Тобырдағы адамның жүріс-тұрысы. Аса қауіпті орындар. Сақтық шаралары. Егер сен қозғалушы тобырға кезіккен жағдайда.

2-бөлім. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік

Экстремалды жағдайлар туралы жалпы ұғымдар

Экстремалды жағдайларға тән ерекшеліктер. Қазіргі заманда өмір сүру проблемалары. Табиғатта, мегаполисте көп болатын типтік экстремалды жағдайлар.

Экстремалды жағдайлардың адам мамандығына тәуелділігі

Біліктілігінің жеткіліксіздігі. Сыртқы жағдайлардың күрт өзгеруі. Техниканың, көлік құралдарының істен шығуы.

Экстремалды жағдайларда тірі қалуға дайындық

Психологиялық дайындық. Техникалық дайындық. Сыртқы ортаның әсерінен қорғану. Ситуациялық тапсырмаларды шешу.

Адамның табиғатта автономды өмір сүруі

Мәжбүрлі автономия. Күйзеліс және оны жеңу. Байланыс және сигнал беру. Киім-кешек және керек-жарақтар.

Тұрғын үйдегі апаттық экстремалды жағдайлар

Тұрғын үйдегі апаттық жағдайлардың негізгі типтері. Үй-жайды су басу кезіндегі апаттық жағдайды талдау. Өрт кезіндегі іс-әрекет ережелері. Ситуациялық тапсырмаларды шешу.

Көліктегі апаттық экстремалды жағдайлар. Қала тұрғынының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жабдықтар

Қазіргі заманғы көлік – жоғары қауіпті аймақ. Кез келген көліктік жағдайда қолданылатын негізгі ережелерді құрастыру. Көліктегі қауіпсіз жүріс-тұрыс бойынша дағдыларын пысықтау.

Экстремалды және төтенше жағдайларға тап болғандағы негізгі қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдыларын пысықтау бойынша практикалық сабақ.

3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Салауатты өмір салты, оны құрамдастары

Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының құрамдастары.

АИТВ (адамның иммун тапшылығы вирусы) – инфекциясы және ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы) АИТВ-инфекциясы және иммунитет. АИТВ-ның берілу жолдары. АИТВ және ЖИТС белгілері. Алдын-алу және емдеу. **Нашақорлықтың алдын алу**

Жасөспірімдер арасындағы нашақорлықтың ерекшеліктері. Жасөспірімдік нашақорлықтың себептері. Жою тәсілдері. Жасөспірімдер арасында нашақорлықтың алдын алу бойынша іс-шаралар.

Отбасы және салауатты өмір салты

Психикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін салауатты өмір салтының әдеттері. Отбасында салауатты өмір салтын ұстануға жеке өзіндік мысал. Рухани денсаулықты дамытудағы отбасылық дәстүрлер.

4-бөлім. Медициналық білім негіздері

Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Жараны және аспаптарды дезинфекциялау үшін қолда бар құралдар. Таңу материалдары ретінде және қан кетуді тоқтату құралдары ретінде нені пайдалануға болады. Зардап шеккендерді тасымалдау және құтқару жұмыстарын жүргізу үшін қолда бар құралдар.

Шприц-тюбиктің көмегімен ауырсынуды басатын дәрілерді салу. Жоғарғы тыныс алу жолдарын шырыштан, қаннан, заттан тазалау. Өкпені жасанды желдету және жүрекке тікелей емес массаж жасау.

Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Психобелсенді заттарды қолдану белгілері. Мөлшерден тыс қабылдаудың негізгі белгілері.

Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезінде алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері.