|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| ПостановлениеМинистерства образования |
| Республики Беларусь |
| 19.07.2023 № 199 |

 |

Учебная программа

по учебному предмету

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для V класcа учреждений образования,

реализующих образовательные программы общего среднего образования

с русским языком обучения и воспитания

ГЛАВА 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – учебная программа) предназначена для IІ–V класcов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) во IІ классе; 35 часов (1 час в неделю) в IІІ–V классах.

3. Цель изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» – воспитание личности, обладающей необходимыми для обеспечения личной и общественной безопасности нравственными и физическими качествами, знаниями правил и норм безопасной жизнедеятельности, умениями и навыками конструктивного взаимодействия с окружающей действительностью, опытом самосохранительного поведения.

4. Задачи:

формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности, выявление и осознание тесной связи между комфортной жизнедеятельностью и безопасностью;

усвоение основных понятий, относящихся к безопасной жизнедеятельности, знаний о личной безопасности, дорожном движении, пожарной безопасности, здоровом образе жизни;

выработка умений и навыков защиты и самозащиты в ситуациях, опасных для физического и психического здоровья, оказания первой помощи;

приобретение практического опыта по распознаванию и оценке различных опасных и чрезвычайных ситуаций окружающей среды; по содействию минимизации или ликвидации (с учетом обстановки и своих возможностей) возникающих опасностей и угроз;

воспитание ценностного отношения к окружающей среде, собственному здоровью и жизни как форме существования;

развитие интеллектуальных и творческих способностей, личностных и социально значимых качеств, самостоятельности и инициативности в решении ситуационных задач.

5. Настоящей учебной программой определены следующие содержательные линии: личная и коллективная безопасность; распознавание и оценка различных опасных и чрезвычайных ситуаций, защита от них; окружающая среда и безопасность в ней; отношение к здоровью и здоровый образ жизни. Структурно настоящая учебная программа (для каждого класса) представлена следующим образом:

I. Личная и коллективная безопасность.

II. Защита от чрезвычайных ситуаций. Пожарная безопасность.

III. Окружающая среда и безопасность.

IV. Здоровый образ жизни.

Настоящая учебная программа построена по линейно-концентрическому принципу: учебный материал разделов представлен в содержании каждого класса, от класса к классу он усложняется и расширяется, вводятся новые темы.

Учитель вправе изменять последовательность изучения разделов и тем для каждого класса с учетом особенностей условий проживания и наличия материально-технической базы в учреждении образования при сохранении целостности системы подготовки учащихся и логики изучения содержания настоящей учебной программы.

6. Основная организационная форма реализации настоящей учебной программы – учебное занятие, которое в зависимости от конкретных целевых установок может проходить в форме устного журнала, инсценировки, ролевой и ситуационной игры, экскурсии, видеосеанса, интернет-поиска, защиты проекта и других форм.

Основными методами являются: игровые методы; решение ситуационных задач; упражнения-тренинги (на специально оборудованных площадках и объектах); беседы; дискуссии; рассказы-презентации; чтение и обсуждение художественных произведений; демонстрация фрагментов мультипликационных фильмов и видеоматериалов с последующим их обсуждением; иллюстрация; творческие методы (тематическое рисование, сочинение историй, составление памяток). При этом обязательным условием является многократное (в различных формах) повторение учащимися действий, имитирующих поведение на улице, во дворе, дома, в школе с целью выработки привычки соблюдать усвоенные правила безопасного поведения. В целях защиты учащихся от агрессии окружающих, а также для налаживания партнерских отношений со сверстниками предусмотрены разъяснительные беседы (с привлечением родителей, представителей общественных организаций, которые работают с молодежью), направленные на выработку у детей стратегий действий в угрожающих жизни ситуациях.

7. Ожидаемые результаты изучения содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на I ступени общего среднего образования.

7.1. Личностные результаты:

проявление духовных и физических качеств, обеспечивающих защиту жизненно важных интересов от разного рода угроз;

осознание личной ответственности за свои поступки;

проявление толерантности в межличностных взаимоотношениях;

проявление бережного отношения к окружающей среде;

понимание важности безопасного и здорового образа жизни;

отношение к собственному здоровью как к ценности;

наличие убеждений в необходимости соблюдать правила и нормы безопасного поведения, вести здоровый образ жизни, отказываться от навязываемых предложений, наносящих вред здоровью.

7.2. Метапредметные результаты:

владение основами анализа, синтеза, сравнения, классификации;

владение умением принимать учебную задачу как цель, следовать ей в учебной деятельности;

владение умением планировать свои действия, определять их алгоритм и следовать ему;

готовность вести диалог, взаимодействовать, сотрудничать с окружающими, выполнять различные социальные роли в коллективе;

способность ориентироваться в источниках информации, самостоятельно искать, воспринимать, анализировать и выбирать нужную информацию.

7.3. Предметные результаты:

владение умением распознавать опасные и чрезвычайные ситуации в окружающей среде (в учреждении образования, домашних условиях, транспортных средствах, местах большого скопления людей, на дорогах, во дворе, в природе, на водоемах и около них) по характерным признакам их проявления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

владение элементарными нормами и правилами безопасного поведения на дорогах (участвуя в дорожном движении в качестве пешехода и пассажира), в доме, во дворе, в учреждениях образования, в природных условиях, при встрече с животными, на водоемах, реках и около них в разное время года;

владение умением действовать в соответствии с правилами безопасности при пользовании Интернетом.

8. Для диагностики сформированности умений и навыков безопасного поведения рекомендуются следующие формы контроля: фронтальный опрос, индивидуальный опрос, практикум, тестовая работа. В V классе, кроме вышеназванных, используется зачетная форма проверки и оценки знаний.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В V КЛАССЕ.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

(1 час в неделю, всего 35 часов)

I. ЛИЧНАЯ И КОЛЛЕКТИВНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (11 часов)

Правила дорожного движения (8 часов)

История Правил дорожного движения

История возникновения Правил. Их изменение в связи с развитием транспортных средств, дорог (автомобильных дорог и улиц населенного пункта) и общественных отношений в сфере дорожного движения (главы 2, 4, 5 Правил).

Транспортные средства оперативного назначения,

их внешний вид и сигнальное оборудование

Транспортные средства оперативного назначения: МЧС, милиции, скорой медицинской помощи, аварийных служб (газовой и коммунальной), криминалистических лабораторий, таможенных органов, спецсвязи и фельдсвязи (перевозки специальной почты), Государственной инспекции охраны животного и растительного мира при Президенте Республики Беларусь, органов пограничной службы, военной автомобильной инспекции (ВАИ), органа государственной охраны, Следственного комитета, транспортной инспекции Министерства транспорта и коммуникаций Республики Беларусь. Их специальная окраска, световая и звуковая сигнализация.

Право преимущественного проезда и отступления от требований Правил транспортных средств, подающих специальные звуковые и световые сигналы.

Пешеход как участник дорожного движения

и способы его перемещения в дорожном движении

Действия пешеходов в ситуациях, когда подаются: водителем транспортного средства предупредительные сигналы световыми указателями поворотов или рукой; сигналы (звуковые и жестами) регулировщика (пункт 2 подпункты 2.8, 2.59; пункты 35, 36; пункт 50 подпункты 50.2, 50.3; пункт 56 Правил). Подача водителем транспортного средства предупредительных сигналов световыми указателями поворотов или рукой. Сигналы свистком и жесты регулировщика.

Действия пешеходов при обнаружении движущихся по дороге транспортных средств оперативного назначения, подающих специальные звуковые и световые сигналы (пункт 2 подпункт 2.70; пункты 20, 29 Правил).

Регулируемый и нерегулируемый перекресток. Правила перехода проезжей части дороги пешеходами на перекрестке по пешеходному переходу и действия пешеходов при отсутствии на перекрестке обозначенного дорожными знаками и (или) дорожной разметкой пешеходного перехода (пункт 2 подпункты 2.15, 2.33, 2.45, 2.55; пункты 17, 18, 42; дорожные знаки 5.16.2 (Приложение 2 к Правилам); горизонтальная дорожная разметка 1.14.1, 1.14.3 (Приложение 3 к Правилам)). Сигналы светофора на регулируемом перекрестке (пункты 39, 42 Правил).

Наблюдение за движением транспортных средств и пешеходов во время экскурсии по населенному пункту. Решение ситуационных задач на местности в ходе наблюдений за движением пешеходов и транспортных средств. Правила обеспечения безопасности при переходе пешеходами проезжей части дороги на перекрестке, по пешеходному переходу и вне пешеходного перехода (пункт 2 подпункт 2.29; пункт 17 подпункт 17.2; пункты 18, 42, 114, 135 Правил; дорожные знаки 5.16.1, 5.16.2, 5.22.1–5.23.2 (Приложение 2 к Правилам); горизонтальная дорожная разметка 1.14.1, 1.14.3 (Приложение 3 к Правилам)).

Движение учащихся группами и в колонне

Порядок движения учащихся группами по тротуару, пешеходной и велосипедной дорожкам, обочине дороги, пешеходному переходу, в жилой и пешеходной зоне.

Порядок движения учащихся в колонне. Правила посадки и высадки группы учащихся из автобуса, троллейбуса, трамвая (пункт 2 подпункты 2.21, 2.25, 2.48; пункты 17, 18, 21, 22; пункт 23 подпункт 23.1; пункт 24 подпункт 24.2; пункт 131 подпункт 131.1; пункт 135 Правил; дорожные знаки 4.5.1–4.6.2, 5.16.1, 5.16.2, 5.38–5.41 (Приложение 2 к Правилам); горизонтальная дорожная разметка 1.29–1.31, 1.33 (Приложение 3 к Правилам)).

Виды и способы деятельности

Участие в беседе при прослушивании материала об истории правил дорожного движения: подготовка ответов на вопросы, составление вопросов, формулирование выводов. Ориентирование в документе «Правила дорожного движения в Республике Беларусь» в главах: «Общие права и обязанности участников дорожного движения», «Права и обязанности пешеходов», «Обязанности пассажиров».

Определение источников и зон повышенной опасности населенного пункта. Объяснение необходимости соблюдать правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности населенного пункта.

Характеристика участников дорожного движения. Описание (устное) изменений в Правилах. Определение причин дорожно-транспортных происшествий. Объяснение принципов безопасного поведения на дороге и в транспорте. Формулирование правил поведения для велосипедиста.

Анализ ситуаций, содержащих как верные, так и ошибочные действия сверстников, участвующих в дорожном движении. Составление презентации (плакатов, фотоматериалов).

Составление безопасного маршрута (во время виртуального путешествия) от выбранного места на участке дороги в районе проживания до учреждения образования (без мультимедийного сопровождения).

Рассмотрение опасных ситуаций, связанных с железнодорожным транспортом, высказывание суждений. Анализ информации, представленной в виде рисунков и текста; установление причин возникновения опасных ситуаций при движении на эскалаторе, ожидании поезда, нахождении в вагоне.

Составление маршрутов движения детей группой, колонной.

Ориентирование (с опорой на мультимедийную презентацию) в понятиях «перекресток», «обозначенный перекресток». Ролевая игра с использованием модели перекрестка. Демонстрация и трактовка жестов регулировщика. Решение ситуационных задач, связанных со знанием/незнанием жестов и сигналов регулировщика жестом и свистком.

Участие в учебном диалоге с сотрудниками государственной автоинспекции при обсуждении прослушанной информации о проблемах, возникающих у участников дорожного движения при нарушении правил дорожного движения: обобщение прослушанной информации.

Решение ситуационных задач на местности во время экскурсии. Разработка проекта «Мой безопасный маршрут в школу и домой».

Личная безопасность (3 часа)

Правила поведения при встрече с группой лиц,

представляющих опасность

Места особой опасности в окружающей среде, встреча с группой лиц, представляющих опасность («опасной» компанией). Правила безопасного общения при встрече с незнакомыми людьми на улице, в транспорте, подъезде, лифте, парке и других местах. Правила поведения со сверстниками. Понятие «межличностные отношения» (формальные, неформальные). Конфликты в коллективах учащихся, их причины, противодействие насилию и унижению. Правила и нормы взаимоотношений между сверстниками. Личная ответственность за правонарушения.

Адреса и контактные телефоны лиц и организаций, оказывающих помощь и поддержку несовершеннолетним, находящимся в социально опасном положении.

Правила поведения в случае взятия в заложники

и проведения спецоперации по освобождению заложников

Понятие «заложник». Правила поведения при захвате в заложники и в ходе операции по освобождению заложников.

Безопасность пользования Интернетом

Меры безопасности при работе в Интернете, общении в соцсетях. Ответственность за нарушение законодательства.

Виды и способы деятельности

Характеристика опасных ситуаций, анализ особенностей опасных ситуаций. Различение чрезвычайных ситуаций по причинам возникновения и последствиям.

Решение ситуационных задач по темам «Места особой опасности», «Встреча с опасной компанией», «Возможность похищения».

Обсуждение различных способов проявления экстремизма и терроризма. Составление программы действий:

при обнаружении подозрительного предмета;

в местах массового скопления людей;

если произошел захват заложников и при проведении спецоперации по освобождению заложников.

Участие в учебном диалоге при обсуждении вопросов безопасного пользования Интернетом: составление высказываний по обсуждаемой теме, формулирование выводов.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление:

о (об) истории возникновения Правил дорожного движения, их динамичность в связи с изменением транспортных средств, дорог;

понятии «заложник», террористическом акте.

Знать:

порядок движения в группе, колонне по тротуару, пешеходной и велосипедной дорожкам, обочине дороги, пешеходному переходу;

о предупредительных сигналах, которые подает водитель транспортного средства световыми указателями поворотов или рукой; сигналах свистком и жестах регулировщика;

о транспортных средствах оперативного назначения: криминалистических лабораторий, таможенных органов, спецсвязи и фельдсвязи (перевозки специальной почты), Государственной инспекции охраны животного и растительного мира при Президенте Республики Беларусь, органов пограничной службы, военной автомобильной инспекции (ВАИ), органа государственной охраны, Следственного комитета, транспортной инспекции Министерства транспорта и коммуникаций Республики Беларусь;

основные принципы регулирования отношений между сверстниками (принципы равноправия, взаимопомощи, мирного разрешения конфликтов, учета многообразия взглядов и интересов, справедливости и другие принципы);

об ответственности за противоправные действия, в том числе за умышленное причинение вреда здоровью и материального ущерба;

адреса и контактные телефоны лиц и организаций, оказывающих помощь и поддержку тем, кто оказался в социально опасном положении;

правила поведения в случае взятия в заложники;

меры безопасности при работе в Интернете, общении в соцсетях.

Уметь:

соблюдать порядок движения в группе, колонне по тротуару, пешеходной и велосипедной дорожкам, обочине дороги, пешеходному переходу;

переходить проезжую часть дороги на перекрестке с соблюдением Правил;

выполнять соответствующие Правилам действия в качестве пешехода при обнаружении движущихся по дороге транспортных средств оперативного назначения, подающих специальные звуковые и световые сигналы;

противостоять действиям, унижающим достоинство, по применению физической силы со стороны сверстников, взрослых, по вовлечению в противоправную деятельность;

аргументированно и уважительно отстаивать собственную точку зрения;

соблюдать правила и нормы межличностных отношений между сверстниками;

критически оценивать факты нарушения прав человека в компании (в классе, во дворе);

проявлять бдительность и соблюдать меры безопасности при угрозе террористического акта, захвата в заложники;

обращаться за помощью в случае возникновения социально опасного положения.

II. ЗАЩИТА ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (8 часов)

Пожарная безопасность (5 часов)

Пожары и причины их возникновения

Опасность возгорания сухих листьев, травы, сена. Опасность разведения костров для сжигания мусора на приусадебных и дачных участках. Недопустимость использования для розжига легковоспламеняющихся веществ. Возникновение пожара в доме от источников огня вблизи него (костер, горящая сухая трава или соседнее строение, лесной пожар); в квартире, при пожаре в подъезде, расположенных рядом квартирах. Соблюдение мер безопасности в доме, квартире.

Пожароопасные объекты

Последствия неосторожного обращения с огнем в сараях, подвалах, гаражах, сенохранилищах, на чердаках. Недопустимость использования спичек, зажигалок, свечей для освещения подобных объектов. Загроможденность и повышенная пожарная опасность чердачных и подвальных помещений. Соблюдение мер предосторожности в местах, где складируется сено.

Пролившиеся легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Действия при первых признаках возгорания (появление дыма, запаха тлеющей электропроводки, искрения).

Безопасный дом

Правила пожарной безопасности при отоплении жилых помещений. Безопасное пользование печами, каминами, бытовыми электрообогревателями, газовыми котлами.

Опасность бытового газа. Правила пользования газовой плитой

Безопасное поведение при использовании горючих материалов. Недопустимость обогрева жилых помещений с помощью газовых и электрических плит. Необходимость соблюдения правил пожарной безопасности.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях (3 часа)

Чрезвычайные ситуации природного характера

Понятие о чрезвычайных ситуациях: природные и техногенные. Признаки опасных природных явлений. Общие сведения о видах природных чрезвычайных ситуаций. Правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера.

Гидрологические чрезвычайные ситуации

Общая характеристика гидрологических чрезвычайных ситуаций. Характерные для нашей республики чрезвычайные ситуации: наводнение, паводок, половодье, повышение уровня грунтовых вод. Меры по предупреждению и снижению негативных последствий. Действия людей в зоне возникновения подобных чрезвычайных ситуаций, подготовка к рекомендуемой эвакуации. Алгоритм поведения в случае, если эвакуация невозможна.

Виды и способы деятельности

Объяснение (с опорой на видеодемонстрацию или презентацию) запрета на сжигание мусора, опавшей листвы, веток. Описание (устное) опасности осенних пожаров. Формулирование мер безопасности при разведении костров.

Распознавание опасных и аварийных ситуаций в доме (квартире). Объяснение необходимости соблюдать меры безопасности в быту, правила безопасного поведения в быту. Установление причин пожаров в жилых и общественных зданиях. Рассмотрение средств пожаротушения, обсуждение способов их применения при пожаре.

Решение проблемных задач, касающихся опасности электрических и электронных приборов, используемых в быту, последствий поражения электрическим током. Рассмотрение мер безопасности при пользовании электроприборами, объяснение необходимости их соблюдать.

Составление памяток «Первые признаки пожара от электрооборудования», «Действия в случае возгорания».

Участие в ситуационных играх «Назови свои действия»: а) при искрении розетки; б) при возгорании телевизора; в) при отключении электричества; г) при задымлении от щитка. Анализ ситуаций: «Когда надо вызывать пожарных, а когда можно справиться самим?».

Подготовка информации о службах обеспечения безопасности в соответствии с их предназначением. Закрепление навыка их вызова.

Изучение действий по сигналу оповещения «Внимание всем!».

Определение возможных вариантов спасения из различных ситуаций. Обсуждение вопроса: «Что делать при задымлении в подъезде?».

Обсуждение причин отравления угарным газом в домах с печным отоплением. Описание (устное) признаков отравления угарным газом. Составление памяток: «Правила поведения при утечке газа», «Первая помощь при отравлении угарным газом», «Первая помощь при отравлении ядохимикатами».

Распознавание природных и техногенных чрезвычайных ситуаций по характерным признакам.

Определение природных чрезвычайных ситуаций, характерных для Республики Беларусь. Анализ правил своего возможного поведения в случае возникновения той или иной чрезвычайной ситуации. Составление инструкции об особенностях поведения при различных чрезвычайных ситуациях. Оценивание учащимися-экспертами результатов совместной деятельности одноклассников.

Использование разных источников информации интернет-ресурсов, учебника, иллюстраций для подготовки сообщения о чрезвычайной ситуации (на выбор).

Рассмотрение действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Выделение главных «шагов» в системе оповещения.

Закрепление во время целевой экскурсии по школе знаний по плану эвакуации из учреждения образования и умений эвакуароваться в случае чрезвычайной ситуации.

Создание личного телефонного справочника важных номеров.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать:

о возможном возникновении пожара в доме из-за источников огня вблизи него (костер, горящая сухая трава или соседнее строение, лесной пожар);

пожароопасные объекты (сараи, подвалы, чердаки, гаражи, сенохранилища); о последствиях неосторожного обращения с огнем в них;

о чрезвычайных ситуациях: природных и техногенных, их признаках;

о гидрологических чрезвычайных ситуациях, характерных для Республики Беларусь: наводнение, паводок, половодье, повышение уровня грунтовых вод.

Уметь:

пользоваться газовой плитой;

соблюдать меры предосторожности при вынужденном посещении пожароопасных объектов (сараев, подвалов, гаражей, сенохранилищ, чердаков);

соблюдать правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера (наводнения, паводка, половодья, повышения уровня грунтовых вод);

осуществлять подготовку к рекомендуемой эвакуации; действовать в случаях невозможности эвакуации.

III. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И БЕЗОПАСНОСТЬ (8 часов)

Опасность ртутьсодержащих приборов

Ртуть и ее токсичные свойства. Основные ртутьсодержащие приборы в быту. Визуальное распознавание ртути. Опасность ртути при нарушении герметичности приборов. Действия при повреждении ртутьсодержащих приборов и при обнаружении ртути. Правила утилизации ртути и ртутьсодержащих приборов.

Правила поведения в различных погодных условиях

Солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары. Меры по их предупреждению. Первая помощь пострадавшим. Правила поведения в жаркую погоду у водоемов.

Меры по предупреждению негативных последствий при нахождении на улице в сильный мороз. Обморожение, меры профилактики. Меры оказания помощи при обморожениях разной степени тяжести, переохлаждении.

Меры безопасности при купании и плавании

Правила поведения у водоемов. Места, опасные для купания. Запрещающие знаки. Меры безопасности при плавании и нырянии. Предотвращение травм при плавании, нырянии, нахождении на берегу. Оказание помощи и самопомощи при судорогах во время нахождения в воде.

Травмы и их причины.

Меры и способы оказания помощи

Виды травм. Причины травм. Места, где велика вероятность получения травм. Домашний травматизм. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, порезах, носовом кровотечении.

Виды и способы деятельности

Описание основных ртутьсодержащих приборов в быту. Объяснение необходимости соблюдать правила пользования данными приборами, меры предосторожности при повреждении ртутьсодержащих приборов или обнаружении ртути. Выработка (с опорой на алгоритм) навыка безопасных действий при сборе ртути в домашних условиях в случае, если разбился ртутный термометр.

Характеристика основных опасных погодных условий в местах проживания и их последствия. Объяснение мер предосторожности в опасных погодных условиях.

Составление небольших высказываний по предложенной теме.

Описание (устное) признаков перегрева на солнце, солнечных ожогов и меры по их предупреждению. Объяснение смысла понятий «солнечный удар» и «тепловой удар». Реконструкция знаний о правилах поведения у водоемов летом.

Подготовка сообщений по темам «Одежда. Обувь. Головные уборы», «Пища», «Признаки обморожения», «Первая помощь при обморожении» и выступления в рамках проведения ученической конференции «Как избежать обморожения?».

Составление памяток «Выбор места для ныряния и плавания», «Как избежать травм при нырянии и плавании?», «Соблюдение режима купания». Выполнение тестовых заданий по изученному материалу.

Описание (с опорой на демонстрационные плакаты) способов помощи при судорогах.

Формулирование общих правил оказания первой помощи. Описание (устное) первой помощи при ушибах, ссадинах, порезах, носовом кровотечении.

Отработка практических навыков по оказанию первой помощи при ушибах, ссадинах, порезах, носовом кровотечении в процессе деловой ролевой игры, в которой учащиеся разыгрывают разные роли: пострадавшие, врачи, очевидцы.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать:

о токсичных свойствах ртути;

правила поведения в различных погодных условиях (в жаркую погоду, сильный мороз);

меры оказания помощи при обморожении и переохлаждении;

меры безопасности при плавании и нырянии;

травмоопасные места в окружающей среде.

Уметь:

выполнять соответствующие правилам действия при повреждении ртутьсодержащих приборов и при обнаружении ртути;

соблюдать меры предосторожности в жаркие солнечные дни для предупреждения получения солнечного и теплового ударов, в сильный мороз – обморожения;

оказывать первую помощь при обморожении и переохлаждении, солнечных и тепловых ударах;

соблюдать правила безопасности при плавании и нырянии;

оказывать первую помощь и самопомощь при судорогах и травмах на воде.

IV. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (8 часов)

Личная гигиена

Гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Гигиена питания.

Физические нагрузки

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. Оптимальный режим физической нагрузки. Важность физической нагрузки и ее положительное влияние на организм. Физическая нагрузка как профилактика заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, ожирения.

Интернет-зависимость

Вред чрезмерного нахождения в Интернете, влияние на здоровье человека. Возможные опасности социальных сетей, зависимость от Интернета. Компьютерная игровая зависимость. Профилактика компьютерной зависимости.

Вред курения

Никотиновая зависимость. Вред, наносимый курением здоровью человека. Навязываемый выбор курения. Способы отказа от навязываемых предложений, наносящих вред здоровью.

Вред алкоголя

Алкоголизм, его социальные последствия и влияние на репродуктивное здоровье человека. Вред, наносимый алкоголем здоровью человека. Навязываемый выбор алкоголя. Способы отказа от навязываемых предложений, наносящих вред здоровью.

Наркотики

Наркомания, ее социальные последствия и влияние на репродуктивное здоровье человека. Вред, наносимый наркотиками психическому и физическому здоровью человека. Навязываемый выбор наркотиков. Способы отказа от навязываемых предложений, наносящих вред здоровью.

Виды и способы деятельности

Ориентирование в понятиях «двигательная активность», «закаливание», относящихся к здоровью. Определение основных составляющих здоровья. Характеристика сущности двигательной активности, закаливания, рационального питания.

Анализ пословиц и поговорок о здоровье, высказывание версии: какие правила здорового образа жизни они предлагают. Использование различных информационных средств (справочники, энциклопедии, Интернет) для составления сообщений о том, как в разных жанрах фольклора отразились представления наших предков о правилах жизни людей, об их отношении к своему физическому и психическому здоровью.

Составление программы закаливания для человека, который склонен к простудным заболеваниям.

Объяснение негативного влияния чрезмерного нахождения в Интернете на здоровье человека. Просмотр, анализ, обсуждение материала презентации «Как развивается компьютерная зависимость».

Объяснение пагубного влияния вредных привычек на здоровье обучающихся. Прослушивание и анализ сообщений о прямой зависимости между курением и успеваемостью учащихся; вреде, который наносят здоровью табакокурение, употребление алкоголя, наркомания. Формулирование выводов о жизненных перспективах тех, кто употребляет алкоголь, наркотики, табак: больные легкие, сниженная выносливость и иммунитет.

Подготовка плаката «Курить – здоровью вредить». Моделирование ситуаций: отказ от навязываемых предложений; опасные встречи.

Выполнение тестовых заданий по итогам усвоения изученного материала по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать:

о двигательной активности и закаливании организма как о необходимых условиях укрепления здоровья;

компьютерной зависимости;

вреде, наносимом здоровью курением, употреблением алкоголя, наркотиков;

способах отказа от навязываемых предложений, наносящих вред здоровью.

Уметь:

вести здоровый образ жизни;

противостоять негативным воздействиям социальной среды;

выбирать корректные способы отказа от навязываемых предложений;

владеть способами защиты от информационных угроз;

противостоять компьютерной зависимости.