

Бекітемін:

Мектеп директоры

М. Байдилдина

02.03.2022



«ӨМІР ҚАУШСІЗДІК НЕГІЗДЕРІ»

Бағдарламасы бойынша

жалпы орта білім деңгейінің 1-11 сыныптары үшін

жаңартылған білім мазмұны бойынша беру

Жаңартылған білім беру мазмұнының оқу бағдарламасы өзгерді және 1998 жылғы оқу бағдарламасынан ерекшеленеді. Бағдарлама бөлімдерінің материалдары жаңартылған білім беру мазмұны оқушыларға зерттеу және іздеу жұмыстарында көбірек еркін жұмыстарын атқаруға жол ашады және де әр түрлі эксперименттер және шығармашылық идеяларын білдіру. Ерекшеліктерінің бірі жаңартылған бағдарлама өз жұмыстарының өз бетінше дайындау болып табылады. Әр бөлімнен кейін, барлық түрлері өз бетінше оқушы жіберілді. Алған білімін қолдана алуы үшін функционалдық сауаттылықты дамыту, күнделікті өмірдегі дағдылар мен практикалық жұмысты орындау кезінде, бұл қызмет түрі берілген. Мұғалім мыналарға сүйене отырып құқылы материалдар, құрал-саймандар мен жабдықтар негізінде оқушыларға үлгі өнімнің орындалуы ұқсас келеді.

Бірінші бөлім "Төтенше жағдайлардағы қауіпсіздік және қорғау" "Адамның қауіпсіздігі және қорғалуы" бөліміне ауыстырылды және ол әр бөлімде қарастырылған. Жаңа тақырыпты зерделеу және практикалық жұмыстар жүргізу кезінде жаңартылған мазмұнындағы білімді қолдану.

Екінші бөлім «Медициналық Білім және балалардың денсаулығын қорғау негіздері» 1-4 сыныптарда «Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері», «Медициналық білім негіздері» бөлімдеріне ауыстырылды. 5-сыныптан бастап «Табиғи сипаттағы қауіптер», «Техногендік сипаттағы қауіптер», «Төтенше жағдай және қауіпсіздік», «Азаматтық қорғау» сияқты бөлімдер енгізілді.

Тіршілік қауіпсіздігі және ақпараттық технологиялар негіздері бойынша бөлім 10-сыныпта Азаматтық қорғау және медициналық білім негіздері бойынша сабақтарды көздейді, ол Қазақстан Республикасының халқы дүлей зілзалалардың, ірі авариялардың, апаттар мен терроризм актілерінің салдарынан қорғау бойынша бейбіт және қауіпті уақытында жүзеге асырылатын іс-шаралар туралы материалды қамтиды.

Технологиялық дайындыққа арналған бөлім 11-сыныпта қарастырылған жол жүрісі және автокөлік құралдарын қауіпсіз жүргізу қағидаларын зерделеу.

1 тарау. Жалпы ережелер

"Өмір қауіпсіздігі негіздері" оқу курсының мазмұны 1-4 "Дүниетану" оқу курсы аясында жүзеге асырылады:

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

- 5-9 сыныптарда "Дене шынықтыру" оқу курсы аясында дене шынықтыру мұғалімдерінің жылдық оқу жүктемесі (15 сағат);

- 10-11 сыныптарда "Алғашқы әскери және технологиялық дайындық" жылдық оқу жүктемесі (12 сағат). Алғашқы әскери даярлықты ұйымдастырушы-оқытушылары. Сабақтары оқу уақыты тіршілік қауіпсіздігі негіздерінде міндетті болып табылады.

Жалпы білім беретін орта мектептердің 10-сыныптарында "Тіршілік қауіпсіздігінің негіздері" (12сағат) әскери және технологиялық дайындық бағдарламасына кіреді. Жалпы орта білім беретін мектептердің 11-сыныптарында "Технологиялық дайындық" (34 сағат), онда жол ережесін зерттеу автокөлік құралдарының қозғалысы және қауіпсіз жүргізу, қарастырылған.

2 тарау. Оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру

"Өмір қауіпсіздігі негіздері"

"Өмір қауіпсіздігі негіздері" бағдарламасы 1-4 сыныптар

1 Сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | сағат саны |
|--|------------|
| 1 Сынып | |
| 1. Қауіпсіздік және адам қорғау | 4 |
| 1.1 «Менің қауіпсіздігім» нені білдіреді? | 1 |
| 1.2 Назар аударыңыз жол! Көлік және ондағы тәртіп ережелері | 1 |
| 1.3 Үйде жалғыз. Өрт шыққан кездегі тәртіп ережелері. Отпен абайлап жұмыс істеу дағдылары. | 1 |
| 1.4 Мектептегі және көшедегі қауіптер. | 1 |
| 2. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 2 |
| 2.1 Денсаулық деген не? Денсаулықты қалай қорғауға болады. | 1 |
| 2.2 Денсаулыққа әсер ететін факторлар. Ережесі. жеке гигиена | 1 |
| Барлығы | 6 |

1 бөлім. Қауіпсіздік және адам қорғау

«Менің қауіпсіздігім» нені білдіреді?

Қауіпті және қауіпсіз орындар. Сіз тұратын үлкен қалада, ауылда, аулада тәртіп ережелері. Абайлаңыз, бейтаныс адам! Жедел қызмет телефондары.

Назар аударыңыз, жол!

Сен тұратын елді мекендегі жол белгілері. Мектеп пен үйге қауіпсіз маршрут. Көшелер мен жолдардағы қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері.

Көлік және ондағы тәртіп ережелері.

Сен тұратын елді мекендегі көлік түрлері. Аядамалардағы тәртіп ережелері отырғызу және түсіру, сондай-ақ қоғамдық көлік ішінде.

Үйде жалғыз.

Сізді үйде күтетін қауіптер (дәрі-дәрмектер мен тұрмыстық химия, терезелер, өткір, төсетін және кесетін заттар). Электр құралдарын, суды қауіпсіз пайдалану ережелері. Теледидар, компьютер, жасырын қауіптердің тасымалдаушысы ретінде.

Өрт шыққан кездегі тәртіп ережелері. Отпен абайлап жұмыс істеу дағдылары.

Өрт күзетін шақыру телефондары. Шағын ошақтарды сөндіруге арналған қолда бар құралдар. Жанып жатқан ғимараттан эвакуациялау ережелері. Түтінделген үй-жайдағы тәртіп ережелері. Отты пайдалану кезіндегі сақтық шаралары.

Мектептегі және көшедегі қауіптер.

Үзілістерде қалай жарақат алмау керек. Стандартты емес спорттық жабдықтар және қауіпсіз сабақтардың ережелері. Ойындар мен сырғанау орындар үшін. Саябақтарға, кинотеатрларға стадиондарға маршруттар. Елді мекендегі бағдарлаудың қарапайым тәсілдері.

2 бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері

Денсаулық деген не? Денсаулықты қалай қорғауға болады.

Кімді сау адам деп санауға болады? Оқушылардың күн тәртібі және оның денсаулыққа әсері. Қозғалыс белсенділігінің әдістері. Денсаулыққа әсер ететін факторлар. Жеке бас гигиена ережесі.

2 сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|---|------------|
| 1. Қауіпсіздік және адам қорғау | 4 |
| 1.1 Жолаушылар мен жаңу жүргіншілер. Жол қозғалысы ережелері. | 1 |
| 1.2 Мен велосипедімін. Роликтер мен скейтбордта сырғанауда жарақаттанудың алдын алу. | 1 |
| 1.3 Табиғаттағы қауіпті жағдайлар: жанбыр, найзағай, қар. Табиғатта демалу кезіндегі қауіпсіздік. | 1 |
| 1.4 Су айдындарында қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері. | 1 |
| 2. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 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 адам қорғау

Жолаушылар мен жаяу жүргіншілер

Жол қозғалысы ережелерінің жаяу жүргіншілер мен жолаушыларға қойылатын талаптары. Жолаушылардың міндеттері. Жаяу жүргіншілердің реттелетін және реттелмейтін жаяу жүргіншілер өткелдері арқылы қозғалысы. Ұйымдастырылған жаяу колонналардың қозғалысы. Практикалық дағдыларды пысықтау.

Мен велосипедшімін. Жол қозғалысы ережелері.

Велосипедшілерге тыйым салатын және белгілейтін белгілер. Жүріс бөлігі бойынша жүру қағидалары. Велосипедпен жүру кезіндегі қауіпсіздік шараларын өскеру. Роликтен, скейтбордпен сырғанау кезінде жарақаттанудың алдын алу. Сырғанауға арналған орындар. Қорғаныс құралдары. Жылдамдықты және оның қозғалысын бақылау. Қауіпсіз құлау жолдары.

Табиғаттағы қауіпті жағдайлар: жанбыр, найзағай, қар.

Ауа райы дегеніміз не? Метеорологиялық ТЖ зақымдаушы факторлары және қауіпсіз мінез-құлық. Жақсындаған найзағай белгілері. Көшеде, орманда, судың жанында мінез-құлық ережелері. Табиғатта демалу кезіндегі қауіпсіздік. Табиғатта отты қалай қолдануға болады. Саңырауқұлақтар мен жидектерді жинау. Жәндіктердің шағуы, оның ішінде кененің шағуы.

Су қоймаларындағы қауіпсіздік ережелері.

Қысқы, көктемгі және жазғы табиғат су айдындарында қауіпсіз жүріс-тұрыс шаралары

2 бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері.

Аурулар, олардың себептері, өмір салтымен байланысы.

Ұялы телефондардың зияны мен пайдасы. Компьютерлік ойындар және олардың баланың денсаулығына әсері. Қозғалыс белсенділігі. Тамақтану функциялары. Дене шынықтыру және спортпен белсенді айналысу.

Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы.

Таза ауа-денсаулық кепілі. Қалалар мен ауылдарды қорғандандыру. Оқу сыныптарының ауа ортасына қойылатын талаптар.

Алғашқы медициналық көмек көрсету дағдыларын пысықтау бойынша практикалық сабақтар.

Дезинфекцияның қарапайым ережелері. Суық компрессстерді қолдану ережелері. Қысым таңғыштар және оларды қолдану әдістері.

3 Сын

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|---|------------|
| 1. Адамның қауіпсіздігі және қорғауы | 4 |
| 1.1. Жолдар және оның элементтері. Көлік құралдарының түрлері. | 1 |
| 1.2. Қазіргі заманғы тұрғын үйдің қауіптілігі. Өрт кезіндегі қауіпсіздік дағдылары. | 1 |
| 1.3. Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялау қағидалары. | 1 |
| 1.4. Бейтаныс адамдармен мінез-құлық ерекшеліктері | 1 |
| 2. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 2 |
| 2.1. Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттердің алдын алу | 1 |
| 2.2. Күн тәртібі | 1 |
| Барлығы | 6 |

1 бөлім. Қауіпсіздік және адам қорғау.

Жолдар және оның элементтері.

Көшелер мен жолдарды белгілеу. Жолдың жүріс бөлігі және оның шегі. Белу жолағы. Бір жақты және екі жақты қозғалыс. Тротуарлар мен жол жиегіндегі қозғалыс. Көшелер мен жолдарды кесіп өту ережелері. Қала сыртындағы жолдардағы қозғалыс ерекшеліктері. Көлік құралдарының түрлері. Қозғалыс тәсілі бойынша көлік.

Көліктің әртүрлі түрлеріндегі жолаушылардың мінез-құлық ерекшеліктері.

Қазіргі тұрғын үйдің қауіптілігі.

Тұрғын үй ортасының жағдайы және адамның денсаулығы. Қазіргі заманғы тұрмыстық техника және қауіпсіз пайдалану ережелері. Газ плиталарын қалай дұрыс пайдалану керек және күйіп қалмау керек. Үй жануарларына күтім жасау және күтім жасау кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Өрт кезінде қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдылары.

Өрт кезіндегі оқушылардың іс-әрекеттерін талдау және элементтер бойынша пысықтау: мектепте, қалалық көліктерде, ойын-сауық орындарында және басқа да адамдар көп шоғырланған жерлерде. Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялау қағидалары. Дабылдар мен хабарлау тәсілдері. Эвакуациялау схемалары. Қосалқы шығу орындарының орналасқан жері. Шұғыл эвакуация тәсілдері. Эвакуация жүргізуде жаттықтыру.

Бейтаныс адамдармен мінез-құлық ерекшеліктері.

Көшеде бейтаныс адам. Бейтаныс адам есікке қоңырау шалады. Бейтаныс адам үйдің кіреберісінде, лифтте. Көмек алу үшін кімге жүгіну керек.

2 бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері.

Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттердің алдын алу. Денсаулық туралы түсінік. Салауатты өмір салты (СӨС) туралы жалпы түсінік. Басты денсаулық факторлары. Қомағайлық сияқты жаман әдет. Алдын алу шаралары. Чипсы мен креккерге тәуелділікке алып келеді.

Күн тәртібі

Еңбек пен демалыстың дұрыс ауысымы. Үнемі тамақтану. Дұрыс ұйқы. Таңертенгі гимнастика және гигиеналық процедуралар. Ашық ауада көп демалу. Улы газбен улану кезіндегі алғашқы медициналық көмек.

Тамақтан зардап шегушіні қауіпті зарарланған аймақтан шығару тәртібі. Суық компресс. Ауыр улану жағдайында көмек көрсету ережелері. Практикалық жұмыс. Зардап шеккендерді тасу тәсілдері. Зардап шеккендерді тасу тәсілдерінің жиынтығы. Жолдары: сүйреу, артқы жағында. "құлыпта", таяқшала. Практикалық жұмыс

4 сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|--|-------------------|
| 1. Адамның қауіпсіздігі және қорғалуы | 6 |
| 1.1 Жол-қауіптілігі жоғары аймақ | 1 |
| 1.2 Көліктегі мінез-құлық ережелерінің жүйесі. | 1 |
| 1.3 Тұрғын үйдегі өрт | 1 |
| 1.4 Пәтерлерді ұрылар мен қарақшылардан қорғау | 1 |
| 1.5 Табиғи ортадағы адамның қауіпсіздігі. | 1 |
| 1.6 Жергілікті заттар мен компанияның белгілері бойынша бағдарлау негіздері. | 1 |
| 2. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 2 |
| 2.1 Дұрыс тамақтану | 1 |
| 2.2 Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері | 1 |
| 3. Медициналық білім негіздері | 2 |
| 3.1 Әр түрлі жарақаттар туралы түсінік. | 1 |
| 3.2 Жарақат алған кездегі алғашқы медициналық көмек. | 1 |
| Барлығы | 10 |

1 бөлім. Қауіпсіздік және адам қорғау

Жол -қауіптілігі жоғары аймақ.

Қалалық көлік қозғалысының қарқындылығы мен жылдамдығы. Жолдың жағдайы және автомобильдің тежеу жолы. Тұрған немесе тоқтаған көлікті қалай айналып өтуге болады. Трамвайды, троллейбусты пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шарттары. Теміржол арқылы өту және көшу ережелері.

Көліктегі мінез-құлық ережелерінің жүйесі.

Отырғызу және түсір. Салондағы қауіпсіз орны. Жүкті қалай дұрыс орналастыру керек. Метрода өзін езі ұстау ережелері. Практикалық жұмыс.

Тұрғын үйдегі өрт.

Өрттің пайда болу себептері. Жағдайды бағалау. синтетикалық материалдардың жану ерекшеліктері. Қолда бар өрт сөндіру құралдары. Өрт сөндіргіштер, арналған жіктеу және пайдалану ережелері. Өрт сөндіргіштер, олардың жіктелуі және пайдалану ережелері.

Пәтерді ұрышар мен қарақшылардан сақтау.

Негізгі қорғаныс әдістері. Терезелер мен есіктерді қорғаймыз. Дабыл жүйесі және бейнебақылау. Ұрышар мен қарақшыларға қарсы ит қорғанысы. Егер олар пәтерге кіруге тырысса, әрекет ету тәртібі.

Табиғи ортадағы адамның қауіпсіздігі.

Адам ағзасына әсер ететін табиғи факторлар. Күн, ауа және су - біздің ең жақсы достарымыз. Табиғи ортадағы адамдар үшін Тотенше жағдайлар.

Су айдындарында болған кездегі қауіпсіздік шаралары.

Жергілікті заттар мен түсбағдардың белгілері бойынша бағдарлау негіздері.

Бағдарлаудың негізгі ережелері. Бақылау. Белгілерді табиғи жағдайлармен салыстыру. Түсбағдармен танысу. Практикалық жұмыс.

2 бөлім. Денсаулық пен зиянды өмір салтының негіздері. Дұрыс тамақтану.

Дұрыс тамақтану - тамақтану режимі. Дұрыс тамақтанудың негізгі компоненттері.

Дененің жасына байланысты қажеттіліктері. Тамақтану мен ақыл-ойдың байланысы.

Жұқпалы ауруларды алдын алу негіздері

Жеке гигиенаережелері. Үй-жайларды (сынып, балалар бөлмесі) күтіп-ұстауға қойылатын талаптар. Тамақтану гигиенасы. Коммуналдық гигиена (оқулықтарды, дәптерлерді пайдалану, құрал-жабдықтармен және құралдармен).

3 бөлім. Медициналық білім негіздері.

Жарақаттың әртүрлі түрлері туралы түсінік.

Жарақат дегеніміз не. Жарақаттардың жіктелуі. Ауырлық дәрежесі бойынша жарақат түрлері.

Жарақат алған кезіндегі алғашқы көмек көрсету.

Мұрыннан қан кету, көгеру және абразия, кесу, күйік кезінде алғашқы көмек көрсету топтарышағы практикалық жұмыс.

5 сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|--|------------|
| 1. Қауіпсіздік және адам қорғау. | 5 |
| 1.1 Тұрғын үймен су-газ-электрмен жабдықтау жүйелерін пайдалану | 1 |
| 1.2 Тұрмыстағы өрттердің сипаты мен жіктелуі | 1 |
| 1.3 Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету | 1 |
| 1.4 Экстремизм мен терроризм: негізгі ұғымдар | 1 |
| 1.5 Қоғамға қарсы мінез-құлық. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі үшін қоғамға қарсы мінез-құлық. | 1 |
| 2. Табиғи сипаттағы қауіптер | 3 |
| 2.1 Біз және табиғат. | 1 |
| 2.2 Табиғи апаттар және адам үшін ықтимал зардаптар | 1 |
| 2.3 Климаттық-географиялық жағдайлардың сызбасы | 1 |
| 3. Техногендік сипаттағы қауіптер | 2 |

| | |
|---|-----------|
| 3.1 Химиялық ластану және оның салдары | 1 |
| 3.2 Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі | 1 |
| 4. Салауатты өмір салтының негіздері | 3 |
| 4.1 Зиянды әдеттер және олардың алам денсаулығына әсері | 1 |
| 4.2 Қозғалыс белсенділігі-денсаулық ксіпілі | 1 |
| 4.3 Тамақтану гигиенасы | 1 |
| 5 Медициналық білім негіздері | 2 |
| 5.1 Дәрілік препараттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезінде жарақат алу және абразия кезінде алғашқы медициналық көмек | 1 |
| 5.2 Түрлі таңғыштар салу бойынша дағдыларды пысықтау. | 1 |
| Барлығы | 15 |

1 бөлім. Қауіпсіздік және алам қорғау

Тұрғын үйді сумен-газбен жабдықтау жүйелерін пайдалану

Жылытқыштардың суын жылытуда апаттық жабуға арналған қрандардың орналасуы. Электр қуатын өшіру жүйелері.Қолдану ережелері. Үй-жайды су басу кезіндегі ережелер қағидалары және су басуды алдын алу жөніндегі шаралар. Қрандарды қаралайым жөндеу арқылы бекіткіштердегі су беру шлангілерін ауыстыру. Жанып кеткен шамды ауыстыру.

Тұрмыстағы өрттердің сипаттамасы және жіктелуі

Нәліктен өрт пайда болады. Өрттің жапудың сыртқы белгілері бойынша жіктелуі жануы. Ішкі өрттер ашық және жабық. Өрттің түрлері, құрылыс түрі бойынша, өрт сөндіру құралдарының орналасу орындары.

Көшедегі жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Вокзалдар,стадиондар,базарлар,саябақтар,кинозалдар өте қауіпті аймақтар. Өзін қауіпсіздік сезіну үшін серуенде, көпшілік орындарда жеке қауіпсіздік ережелері сақтау,қабылдау және ережелер өзін-өзі қорғау.

Экстримизм және терроризм негізгі ұғымдар

Экстримизм және терроризм түрлері. Қазіргі терроризмнің мәні. Олардың көрінуінің салдары.

Қоғамға қарсы мінез-құлық. Кәмелетке толмағандардың қоғамға қарсы мінез-құлқы үшін жауаптылығы

Өлеуметтік қауіпті жағдайлар,мүкіят болуды қалай үйренуге болады. Теріс қылық және қылмыс. Кәмелетке толмағандардың әкімшілік және қылмыстық жауаптылығы.

2 бөлім. Табиғи сипаттағы қауіптер

Біз және табиғат

Табиғаттың адамға табиғатқа әсері, табиғаттағы қауіпті жағдайлардың сипаттамасы. пайда болу себептері. Табиғаттағы адам мінез-құлқының ережелері.

Табиғи апаттар және адам үшін ықтимал зардаптар

Табиғи апаттар табиғат күштерінің ең қауіпті көрінісі ретінде,дүлей апаттар және адамға әсер ету тәсілдері бойынша олардың қысқаша сипаттамасы, дүлей зілзалалардың туындау кәтері кезінде халықты хабардар ету тәсілдері.Халық үшін белгіленген тәртіп ережелері. Климатогеографиялық жағдайлардың өзгеруі климографиялық жағдайлардың мәжбүрлі өзгеруі.Акклиматизация кезеңінде адамға әсер ететін факторлар.Акклиматизация ережелері.

3 бөлім. Техногендік сипаттағы қауіптер

Химиялық ластану және оның салдары. Топырақтың,судың,ауаның ластануы.Химиялық ластанудың адам денсаулығына әсері.Ластанудан тазарту әдістері. Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі радио-қауіпті объектілердің түрлері объектілердің қоршаған ортаға әсері. Радиоактивті сәулеленудің адамға әсері.қорғау әдістері.

4 бөлім. Салауатты өмір салтының негіздері

Жаман әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері

Темекі шегудің жаман әдеттерінің себептері және оның ағзаға әсері.Алкоголизм кезіндегі денсаулықтың бұзылуы.Норкомания токсикомания.Алдын алу шаралары.

ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ-ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Қозғалыс белсенділігі дегеніміз не моториканы дамыту және олардың сапасы.Әр түрлі спорт түрлерінің физикалық қасиеттердің қалыптасуына әсері. тамақтану гигиенасы ұтымды және теңгерімді тамақтану.Тамақтану нормалары.Балалардың тамақтануындағы дәрумендердің рөлі. ауыз су режимін сақтау.Қуат режимін құру.

5 бөлім. Медициналық білім негіздері

Алғашқы медициналық көмек кезінде созылу байламдары буын шығып кеткен жағдайда. белгілері мен симптомдары. Көмек көрсету үшін материалдары.Алғашқы көмек практикалық жұмыс.

Дәрілік препараттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Улану себептері уланудың алдын алу белгілері мен белгілері.Сұйық химикаттар ауыз арқылы уланған кезде, бу жұтқан кезде теріге тиген кездегі алғашқы көмек. Таңу туралы түсінік.

Таңғыш түрлері туралы жалпы түсінік. Таңу материалы.Таңғышты таңу алгоритмі.Таңғышты қолданудың жалпы ережелері. Түрлі таңғыштар салу бойынша дағдыларды пысықтау қан кету кезінде буындарға таңғыштар салу ережесі.

6 сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|--|-------------------|
| 1.Төтенше жағдай және қауіпсіздік | 6 |
| 1.1 Бағдарлау және уақытты анықтау әдістері. | 1 |
| 1.2 От түрлері және оларды тұтатудың негізгі тәсілдері | 1 |
| 1.3 Ауа-райынан баспана жабдықтары | 1 |
| 1.4 Су мен тамақ іздеу | 1 |
| 1.5 Алат сигналдары | 1 |
| 1.6 Алып жүретін авариялық қор, жинақтау және пайдалану қағидалары. | 1 |
| 2. Табиғи сипаттағы қауіптер | 4 |
| 2.1 Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар. | 1 |
| 2.2 Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар | 1 |
| 2.3 Улы жыландар және жәндіктер | 1 |
| 2.4 Жабайы жәндіктермен кездесу кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық ережелері. | 1 |
| 3. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері. | 3 |
| 3.1 Ауа мен судың ластануының адам денсаулығына әсері. | 1 |
| 3.2 Психоактивті заттар мен есірткіні қолданудың алдын алу. | 1 |
| 3.3 Компьютердің адам денсаулығына әсері | 1 |
| 4. Медициналық білімнің негіздері. | 2 |
| 4.1 Жеке гигиена және табиғи жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсету. Жылу және күн соққысы кезіндегі алғашқы медициналық көмек. | 1 |
| 4.2 Улы жыландар мен жәндіктердің шағуына алғашқы медициналық көмек. Жаяу жүрудегі ең көп кездесетін жарақаттар, олардың алдын-алу және алғашқы медициналық көмек. | 1 |
| Барлығы | 15 |

1 бөлім. Төтенше жағдай және қауіпсіздік

Бағдарлау және уақытты анықтау әдістері. Ағаштар тәжінің құмырскаларына қарды еруі үшін ғимараттарға көлеңке бойынша бағдарлаудың қарапайым әдістері. Аспан денелері мен сағаттарға бағдарлау. Компас бойынша бағдарлау.

От түрлері және оларды сөндірудің негізгі әдістері.

От түрлері. Қыста ылғалды ауа-райында от жағу әдістері. Сигналдық алау.

Ауа-райынан баспана жабдықтары.

Баспана шатырының түрлері. Баспана құру үшін орынды таңдау. Баспана жабдығына арналған материалдар. Практикалық жұмыс.

Су мен тамақ іздеу

Табиғи жағдайда суды тазартудың қарапайым әдістері. Зарарсыздандыру.

Өсімдік азық-түлік. Қарапайым аң аулау арқылы тамақ табу.

Апат сигналдары

Ақпараттық сигналдар. Түтін және дыбыстық сигналдар. Гелиограф, халықаралық код кестесі. Ымдау арқылы сигналын пысықтау бойынша практикалық сабақ.

Алып жүретін авариялық қор жабдықтау және пайдалану қағидалары.

Белгілі бір аймақта болу жағдайларына байланысты заттар жиынтығы. Алып жүретін авариялық қорды жинақтау ережесі. Пайдаланудың негізгі ережелері практикалық жұмыстар.

2 бөлім. Табиғи сипаттағы қауіптер

Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар

Табиғи жағдайлар: қолайлы қолайлы емес. Табиғи аймақтар. Табиғи ресурстар. Табиғи құбылыстар.

Улы өсімдіктер мен санырауқұлақтар

Улы санырауқұлақтар мен өсімдіктер туралы жалпы ақпарат. Ең улы санырауқұлақтар. Адам үшін ең қауіпті өсімдіктер. Болме жағдайындағы аса қауіпті өсімдіктер. Уланудан қалай сақтануға болады.

Улы жыландар мен жәндіктер. Улы жыландар мен улы өрмекшілер. Жәндіктер мен кенелердің шағуы. Алғашқы көмек көрсету. Жабайы жануарлармен кездесу кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық ережелері.

Жануарлардың қысқаша сипаттамасы және олардың мінез-құлқындағы жалпы заңдылықтар. Жабайы аңдармен кездесуден қалай аулақ болуға болады. Кез-келген жабайы аңмен кездесудегі мінез-құлықтың негізгі ережелері.

3 бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері

Ауа мен судың ластануының адам денсаулығына әсері. Ауаның ластануы негізгі себептері. Негізгі ластағыштар. Адамға әсер ету деңгейі.

Психобелсенді заттар мен есірткіні қолданудың алдын алу.

Психобелсенді заттар және есірткінің адам денсаулығына кері әсері. Психобелсенді заттар және есірткілерді пайдаланудың алдын алу.

4 бөлім. Жалпы медициналық білім

Жеке бас гигиенасы және және табиғатта алғашқы көмек көрсету. Жеке бас гигиенасына қажетті заттардың таңдаулы ережелері. Табиғат аясына шыққандағы жеке бас гигиенасы. Табиғат аясына керекті медициналық қорап. Қажу немесе жара кезіндегі алғашқы көмек. Тілінген немесе кесілген жер. Зақымданған адамға қолда бар заттармен көмек көрсету.

Күн өткен жағдайда алғашқы медициналық көмек.

Күн өтудің белгілері. Алғашқы көмек көрсету ережелері.

Улы жыландар және жәндіктердің шағуына алғашқы көмек көрсету

Шаққан кездегі удың белгілері және көмек. Улы жыланның және жәндіктер шаққандағы алғашқы көмек көрсету. Табиғат аясына шаққандағы алғашқы медициналық көмек көрсету.

7 СЫНЫП

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|---|-------------------|
| 1. Табиғи сипаттағы қауіптер | 8 |
| 1.1 Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы ұғымдар мен анықтамалар. | 1 |
| 1.2 Жер сілкінісі. Пайда болу себептері және ықтимал салдары. | 1 |
| 1.3 Су тасқыны. Су басқан аумақтардан көшіру тәсілдері. | 1 |
| 1.4 Орман және дала өрттері, олардың салдары. Оқшаулау және сөндіру тәсілдері. | 1 |
| 1.5 Қар құрсауы, боран және қар көшкіні | 1 |
| 1.6 Торнадо, жел және дауыл. | 1 |
| 1.7 Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау. | 1 |
| 1.8 Табиғи апаттар кезіндегі тұрып жатқан аймағы үшін оқушылардың ықтимал іс-әрекеттері. | 1 |
| 2. Қоршаған орта және адам денсаулығы | 3 |
| 2.1 Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының бұзылу мүмкіндіктері. | 1 |
| 2.2 Ауа-райының өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері | 1 |
| 2.3 Тұрмыстық қалдықтар және оларды қадерге жарату. | 1 |
| 3. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 3 |
| 3.1 Ересектермен қарым-қатынаста жасөспірімнің жеке басын қалыптастыру. | 1 |
| 3.2 Күйгелектік және оны шешу жолдары | 1 |
| 3.3 Жасөспірім мен қоғамның қарым-қатынасы. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі. | 1 |
| 4. Медициналық білім негіздері | 1 |
| 4.1 Көгеру және сынықтар, сынықтар үшін алғашқы медициналық көмек. Суға батқан кездегі алғашқы медициналық көмек. | 1 |
| Барлығы | 15 |

1 бөлім. Қауіпті табиғи сипаттағы

Қауіпті және төтенше жағдайлар жалпы ұғымдар мен анықтамалар

Анықтама: Апат жағдайлары, қауіпсіздік төтенше жағдайлар.

Қауіпті және төтенше жағдайлардың айырмашылығы. Төтенше жағдайлардың жіктелуі.

Жер сілкінісі пайда болу себептері мен оның салдары

Геологиялық жағдайдағы табиғат құбылыстары. Жер сілкінісінің пайда болу себептері және салдары. Жер сілкінісінің күші. Жер сілкінісінен халықты қорғау мақсатында хабарландыру өткізу. Апаттық-құтқару жұмыстары.

Су тасқыны су тастынынан жерді және халықты эвакуациялау

Су тасқынының түрлері. Жіктелуі. Тұрғындардың су тасқыны кезіндегі халықтың іс-әрекеті. Құтқару шаралары және эвакуациялау.

Орман және дала өртенуі және оның салдары. Өртті өшіру жағдайлары.

Табиғи өрттің салдары. Өрттің ерекшелігі. Дала өрттерін сөндіру тәсілдері. Тұрғындарды қорғау мақсатындағы хабарландыру. Жоғарғы және төменгі өрттер. Орман өрттерінен сақтану.

Тұрғындарды өртті аймақтан эвакуациялау.

Қар жамылғысы, борандар және көшкіндер

Пайда болу себептері. Қорғау тәсілдері. Жеке бас қауіпсіздігін сақтау.

Торнадо, дауыл

Пайда болу себептері. Сақтану шаралары. Жеке бас қауіпсіздігін сақтау. Тұрғындарды табиғат құбылыстарынан қорғау.

Тұрғындарды табиғаттың құбылыстарынан қорғау.

Азаматтық қорғаныстық қызмет. Тұрғындарды қауіпсіздіктен қорғау туралы хабарландыру. Тұрғындарға хабарлайтын ұйымдар. Эвакуациялық хабарландыру. Алғашқы көмек көрсету ұйымдары.

Оқушылар үшін табиғат апаттары туралы хабарлануы белгілі бір аймақтағы тұрғындарға. Практикалық жұмыстар: табиғат құбылыстарға арналған шағын тренинг ұйымдастыру.

2 бөлім. Қоршаған орта мен адам денсаулығы

Қоршаған ортаның ластануы және оның адам денсаулығына әсері

Жалпы негіздері. Химиялық және биологиялық ластануы. Адам ағзасының қоршаған ортаға реакциясы. Денсаулыққа зауыттардың тигізетін зардаптары.

Климаттағы өзгерістер және оның адам ағзасына әсері

Ауа – райы және климаттың жіктелуі, шаруашылық және экономикалық климаттың өзгеруі. Климаттық жағдайға адамның бейімделуі. Адам денсаулығына зауыттардың зардаптары.

Тұрмыстық қалдықтар мен оларды қажетке жарату

Тұрмыстық жағдайдағы қалдықтардың өсуі. Берік қалдықтарды жіктеу. Жіктеу түрлері. Қажетке жарату және оларды қайта өңдеу.

3 бөлім. Денсаулық кепілі және салауатты өмір салты

Жасөспірімнің үлкендермен қарым-қатынасын дұрыстау. Сөйлесу арқылы жасөспірімнің мінез құлқына бақылау. Отбасының әлеуметтік жағдайының жасөспірімнің психологиялық жағдайының жақсы болуына әсер етеді. Күйзелістің жасөспірімге кері әсері. Күйзелісті қалай жеңуге болады.

Жасөспірімнің қоршаған ортамен қарым-қатынасы. Кәмілетке толмағандардың жауапкершілігі

Жалпы құқық бұзушылық жағдайлары, өз құқықтарын білу міндеті. Кәмілетке толмағандарға қолданылатын жаза түрлері.

4 бөлім. Жалпы медициналық білім

Сынып немесе ұрып алған кездегі алғашқы жәрдем көрсету

Бекінгіш байлау ережелері. Мұрыпқан қан кетуді тоқтату. Қолда бар заттармен көмектесу. Дене сынығы жағдайында тасылмау ережелері.

Қан кету кезіндегі алғашқы көмек көрсету.

Артерия түрлері және оның басу арқылы тоқтату амалдары. Қан тоқтатып жүту арқылы қан тоқтатудың ережелері. Веноздық және артериялық қанның тоқтауы.

Суга бату кезіндегі алғашқы көмек көрсету.

Суга батқан адамды судан алып шығу шаралары. Есінен танған адамға алғашқы көмек көрсету. Жүрекке жасалатын массаж қимылдары.

8 сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|--|------------|
| 1. Техногендік сипаттағы қауіптер | 8 |
| 1.1 Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы жалпы ұғымдар. Олардың пайда болу түрлері мен түрлері бойынша жіктеу. | 1 |
| 1.2 Өрттер мен жарылыстар. | 1 |
| 1.3 Қауіпті химиялық заттардың шығарылуымен өндірістік авариялар. | 1 |
| 1.4 Химиялық қауіпті объектілердегі авариялар кезіндегі жүріс-тұрыс қағидалары және қорғау шаралары. | 1 |
| 1.5 Радиоактивті заттардың шығарылуымен өндірістік авариялар. | 1 |
| 1.6 Радиоактивті авариялар кезінде халықты қорғау. | 1 |
| 1.7 Гидродинамикалық апаттар | 1 |
| 1.8 Экологиялық тепе-теңдікті бұзу. | 1 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Қауіпсіздік және адам қорғау. | 3 |
| 2.1 Криминогендік жағдайдағы мінез-құлық ережелері | 1 |
| 2.2 Жастар арасындағы экстремизм құбылысы: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері. | 1 |
| 2.3 Техникалық және медициналық қамтамасыз ету, қаладағы жеке қауіпсіздік. | 1 |
| 3. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 3 |
| 3.1 Адамның жеке денсаулығы, оның физикалық, рухани және әлеуметтік мәні. | 1 |
| 3.2 Шудың адам денсаулығына әсері | 1 |
| 3.3 Киім және аяқ киім, ыңғайлы және қауіпсіз болуы. | 1 |
| 4. Медициналық артқы негіздері | 1 |
| 4.1 Жарақаттану түрлері. Қысқы жарақаттанудың алдын алу. Жара инфекциясының қаупі. Күйік кезінде алғашқы медициналық көмек. Қан кетуді тоқтату әдістері. Гемостатикалық турникетті қолдану ережелері. | 1 |
| Барлығы | 15 |

1 бөлім. Жалпы техногендік жағдайлар

Жалпы техногендік жағдайларға түсінік

Техногендік жағдайдың себептері мен оның алдын алу шаралары.

Жіктелуі. Техногендік қауіптердің себептері. Жалпы Төтенше жағдайлар кезінде ережелерді ұстану.

Өрттер мен жарылыстар

Пайда болу себептері мен салдары. Кәсіпорындардағы жарылыстардың алдын алу.

Қауіпті химиялық заттардың атқылауынан сақтану.

Химиялық зарылыстардың деңгейлері. Қауіпті заттардың жіктелуі және олардың адам денсаулығына әсері. Тұрғындарды химиялық зардаптардан сақтау.

Химиялық заттардың атқылауы.

Химиялық атқылаудың түрлері мен зардаптары. Радиоактивті қауіп қатер. Таралу аймақтары. Радиацияның адам денсаулығына әсері.

Тұрғындарды химиялық атқылаудан қорғау.

Қорғану тәсілдері. Тұрғындардың сигнал берудегі іс-әрекеттері. Орындалу әрекеті және ережелері.

Радиоактивті заттардың атқылуының алдын алу. Жеке бас қауіпсіздігін сақтау. Радиоактивті аққылау кезіндегі алғашқы көмек.

Гидродинамикалық апаттар

Гидродинамикалық қарым-жарақ. Гидродинамиканың себептері мен зардаптары. Тұрғындардың гидродинамикалық жағдайдағы іс-әрекеттері. Гидродинамикадан кейінгі басты ережелерді сақтау.

Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы

Экологиялық қауіптің зардаптары. Атмосфераның және су мен топырақтың зардаптары. Шуыл ластанулары. Күнделікті тұрмыстағы экологиялық зардаптардың ұсыныстары.

2 бөлім. Қауіпсіздік және адам денсаулығы

Криминогендік жағдайлардағы ережелері

Сіздің аймақтағы Қауіпті жерлер. Жалпы қауіпсіздік ережелері. Ситуациялық қауіп – қатерді шешу жолдары.

Жастар арасындағы экстремизмнің түрлері жанкүйерлер мен спорттық жанкүйерлер

Жастар субмәдениеттер. Ғаламтордағы экстремизм. Жастар арасындағы экстремизмнің алдын алу.

Экстремальдық іс-әрекеттердің жауатылығы.

Тұрғындарды қауіптен қорғау техникалық және медициналық қамтамасыз етілуі.

Бейнебақылау жүйесі. Төтенше көмек көрсету. Өзін-өзі қорғану үшін қарапайым киімдер. Заттарды таңдау. Дәрі қорынасы. Қиын жағдайда көмектесетін құрал саймандар немесе заттар.

3 бөлім. Жалпы денсаулық жағдайы салауатты өмір салты

Адамның жеке денсаулығы, оның физикалық, әлеуметтік, жандүниесі болмысы. Жеке бас денсаулығы және қоғам денсаулығы.

Шудың адам денсаулығына әсері

Адам денсаулығына кері әсер ететін шулар. Қалыпты шулар. Шудан қалай сақтану керек. Шулар. Адамға жақсы әсер ететін шулар.

Қауіпсіз және ыңғайлы киім мен аяқкиімдер

Киімнің сапасы мен құрамы. Жақсы аяқ киім таңдау. Күнделікті таңдау. Дұрыс сақтау. Спорттық киімдер.

4 бөлім. Жалпы медициналық білім

Сынық түрлері. Қыс айларындағы сынық жағдайлары

Тұрмыстық балалар сынығы, Даладағы сынық түрлері. Сынып жағдайларының алдын алу шаралары. Таңғаттық- сынықтың ең үлкен мәселесі.

Оқ күшқандағы жұқпалы қауіпсіздігі. Күйік кезіндегі алғашқы медициналық көмек көрсету. Теріні залалсыздандыруға арналған. Термикалық күйік кезінде алғашқы көмек. Практикалық жұмыс.

Залалсыздандырылған таңғыштарды бас пен кеудеге орау ережелері

Таңғыштардың басқа орап арқылы байлау. Крест арқылы желке жаққа қарай байлау. Кеудеге таңғыштарды крест тәрізді орау түрлері.

9 сынып

| Бөлімнің және тақырыптың атауы | Сағат саны |
|--|------------|
| 1. Қауіпсіздік және адам қорғау | 6 |
| 1.1 Тіршілік қауіпсіздігі саласында халық мәдениетінің қазіргі заманғы деңгейін қалыптастыру. | 1 |
| 1.2 Терроризм мен діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі | 1 |
| 1.3 Террористік акт қауіпі төнген жағдайда өзін-өзі ұстау ережелері | 1 |
| 1.4 Зорлаушылар мен бұзақылардың шабуылынан алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері. Өзін-өзі қорғаудың психологиялық әдістері. | 1 |
| 1.5 Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан қорғану ережесі. | 1 |
| 1.6 Көпшіліктің психологиялық бейнесі. Көпшілік арасындағы қауіпсіз мінез-құлқ ережелері. | 1 |
| 2. Төтенше жағдай және қауіпсіздік | 6 |
| 2.1 Төтенше жағдайлар туралы жалпы түсінік | 1 |
| 2.2 Адамның мамандығына байланысты экстремалды тәуелділік жағдайлар | 1 |
| 2.3 Төтенше жағдайларда өмір сүруге дайындық | 1 |
| 2.4 Табиғатта адамның автономды өмір сүруі. | 1 |
| 2.5 Тұрғын үйдегі авариялық сипаттағы төтенше жағдайлар. | 1 |
| 2.6 Көліктегі авариялық сипаттағы төтенше жағдайлар қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін қала тұрғындарын жабдықтау. | 1 |
| 3. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері | 2 |
| 3.1 Салауатты өмір салты және оның құрамдас бөліктері. Отбасы және салауатты өмір салты. | 1 |
| 3.2 АИТВ-инфекциясы және ЖИТС. Нашакорлықтың алдын алу. | 1 |
| 4. Медициналық білім негіздері | 1 |
| 4.1 Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. | 1 |
| Барлығы | 15 |

1 бөлім. Адамның қауіпсіздігі.

Мәдениет деңгейінің тіршілік қауіпсіздігіне қарай қалыптастыру.

Тіршілік қауіпсіздігіне қарай іске асыру шаралары. Тұрғындардың психологиялық және марольдік дайындықтары. Тіршілік қауіпсіздігін насихаттау.

Дини террористік және экстремиздік жолға насихаттаушылармен күрес.

Террористік және оның белгілері. Қоғам мен мемлекеттің террористік қауіп-қатерлерден қауіпсіздігін қамтамасыз ету шараларының жүйесі. ҚР Терроризмге қарсы күрес туралы Заңы. Қазақстан Республикасындағы өңірлік экстремизм мен терроризмге қарсы іс-қимыл жөніндегі мемлекеттік бағдарлама.

Террористік акт қатері төнген кезде оны жүргізу қағидалары

Егер күдікті зат табылса. Қоше қактығысына түскенде сыбайласы ұсталды. Егер барымтаға алу орын алса. Террористерде барымтаға алынған адамның мінез-құлық ережелері.

Бұзақылардан және қарақшылардан қалай өзі-өзін қорғау туралы алғы ережелер.

Қорғанудың амалдары мен құралдары. Психологиялық өзін-өзі қорғау іс-әрекеттері. Физикалық дайындық. Өзін-өзі қорғау үшін алдын алу шараларын үйрену.

Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан қорғану

Күнделікті өмірде жиі кездесетін алаяқтықтың түрлері. Алаяқтаықтан қорғану.

Көпшіліктің психологиялық көрінісі. Көпшілік арасындағы қауіпсіздік

Көпшілік ішіндегі тәртіп. Адамның көпшілік ортадағы іс-әрекеті. Ең қауіпті аймақтар. Сақ жүру. Алаяқтардан қорғану. Қозғалыс аймақтарына түскен жағдайда өзін-өзі ұстау ережелері.

2 бөлім. Экстремальдік жағдайлармен қауіпсіздік

Экстремизмге тән ерекшеліктері. Әлемде тіршілік ету жағдайы. Мегалополистегі табиғаттағы төтенше жағдайлардың ең көп кездесетін жағдайлары.

Төтенше жағдайдың адам мамандығына тәуелділігі.

Біліктілігінің жетіспеушілігі. Сыртқы жағдайлардың күрт өзгеруі. Техника мен көлік құралдарының істен шығуы.

Экстремальдік жағдайдағы тіршілік әрекеті

Психологиялық дайындық. Техникалық дайындық. Қоршаған орта әсерлерінен қорғану. Жағдайларды шешу жолдары.

Табиғатта адамның автономды болуы

Мәжбүрлі автономия. Күйзеліс және оны шешу жолдары. Байланыс және оны жеңу. Эпикировка және жабдық. Практикалық жұмыстар.

Төтенше жағдайдағы баспана негіздері.

Тұрмыстық жағдайдағы апат түрлері. Үй-жайды су басу кезіндегі авариялық жағдайды талдау. Өрт кезіндегі тәртіп ережелері ахуалдық міндеттерді шешу.

Көліктегі авариялық сипаттағы төтенше жағдайлар

Қазіргі заманғы көлік-бұл қауіпті аймақ. Кез-келген көлік жағдайында қолданылатын негізгі ережелерді табу. Траспортта қауіпсіз жүріс-тұрыс бойынша дағдыларды пысықтау.

Қала тұрғындарының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін құрал-жабдықтар іс жүзінде. Төтенше және төтенше жағдайларға тап болған кезде қауіпсіз мінез - құлықтың негізгі дағдыларын дамыту бойынша сабақ.

3 бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері

Салауатты өмір салты және оның компоненттері

Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының компоненттері.

АИТВ-инфекциясы және ЖИТС

АИТВ инфекциясы және иммунитет. АИТВ берілу жолдары. АИТВ және ЖИТС белгілері. Алдын алу және емдеу

Норкаманияның алдын алу

Жасөспірімдердің нашакорлық ерекшеліктері. Субкүндік тәуелділіктің себебі. Ұшқындау әдістері. Нашакорлықтың алдын-алу шаралары.

Отбасы және салауатты өмір салты

Психикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін салауатты өмір салтын ұстану. Отбасында салауатты өмір салтын жүргізудің жеке мысалы. Рухани денсаулықты дамытудағы отбасылық дәстүрлер.

4 бөлім. Жалпы медициналық білім

Алғашқы медициналық көмек көрсетуге арналған қолдағы бар құралдар. Жаралар мен құралдарды дезинфекциялауға арналған қолда бар құралдармен. Қан кетуді тоқтату үшін қандай таңғыш материалдарды қолдану керек. Зардап шеккөндерді тасымалдаудың және қолда бар құралдарымен құтқару жұмыстарын жүргізу.

Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Жаралар мен құралдарды дезинфекциялауға арналған қолда бар құралдар. Тану материалы және қан кетуді тоқтату құралы ретінде не қолдануға болады. шприц-побик көмегімен ауырсынуды басатын дәрілерін енгізу. Жоғарғы кеуде қуысын шырыштар мен қаннан тазарту. Жүрекке және кеудеге жасанды массаж жасау.

Психоактивті заттарда артық дозаланғанда алғашқы медициналық көмек

Психикалық белсенді заттарды қолдану белгілері. Артық дозаланудың негізгі белгілері. Психобелсенді заттарды қабылдауға қайта қабылдау кезінде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі.