

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20» Изобильненского городского округа Ставропольского края

Рассмотрено
Заседание методического
объединения
протокол № 1
от 10.08.2022г.
руководитель МО

Согласовано
Зам. директора по УВР
Н.И. Конончук

«10» августа 2022 г.



Рабочая программа

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5-11 КЛАССЫ

II-III СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Программа разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта среднего общего образования

Разработчик программы: Мельников Александр Викторович.

1. Планируемые результаты

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю 35 часов в год в 7-8 классах и 34 часа в год в 9-х классах, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение обучающимся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- безопасное поведение обучающимся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым обучающимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- понимание каждым обучающимся ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и принятия обучающимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и влияниям, ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение обучающихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение обучающихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность обучающихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у обучающихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здоровья образа жизни;
- выработка у обучающихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Курс предназначен для:

- формирования у обучающихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
- выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
- формирования у обучающихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Для усвоения основных знаний применяются следующие формы, методы обучения:

Формы обучения обучающихся на уроке: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

Методы обучения:

1. *Методы устного изложения учебного материала* (рассказ, объяснение, беседа, лекция с элементами беседы, инструктаж);
2. *Наглядные* (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы);
3. *Эвристические* – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
4. *Практические задания* (решение теоретических и практических задач).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса безопасности жизнедеятельности

Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установок на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД).

Результативные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- освоение приёмов действий в опасных и)звычайных ситуациях природного, техно)ного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности);
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

1. Тестовые задания (7- 15 мин).
2. Устный опрос (7-15 мин)
3. Контрольные работы (промежуточная и итоговая)

Средства контроля и оценки результатов обучения:

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

- «2» - менее 25% правильных ответов.
- «3» - от 25% до 50% правильных ответов.
- «4» - от 50% до 75% правильных ответов.
- «5» - от 75% и более правильных ответов.

Оценка устных ответов обучающихся:

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;

- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
 - показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
 - продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, фактированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
 - отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.
- Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала (определенные «Требованиями к математической подготовке обучающегося»);
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

II. Содержание учебной программы для 7-8 классов

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Глава 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1 Пожарная безопасность

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия.

Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

1.2 Безопасность на дорогах

Причины дорожно – транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров, Правила безопасного поведения на дорогах велосипедиста и водителя мопеда.

1.3 Безопасность в быту

Особенности города (населённого пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

1.4 Безопасность на водоёмах

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само - и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

1.5 Экология и безопасность

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязнённых веществ, Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

1.6 Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения, Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.

Глава 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

2.1 Подготовка к активному отдыху на природе

Ориентирование на местности. Определение своего местоположения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу.

Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация bivачных работ.

2.2 Активный отдых на природе и безопасность

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пешеходных и горных походах, при проведении альпийских, велосипедных и водных походов.

2.3 Дальный (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Аклиматизация человека в различных природных условиях.

условиях. Обеспечение личной безопасности при медовании к местам отдыха различными видами транспорта.

2.4 Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

2.5 Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клешевой энцефалит и его профилактика.

Глава 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

3.1 Наиболее опасные террористические акты

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

3.2 Правила поведения при возможной опасности взрыва

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл, если вас заваляло обломками стен.

3.3 Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при попадении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

Глава 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

4.1 Чрезвычайные ситуации природного характера

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины).
Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи).
Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами).
Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, энзоотии, эпизоотии).
Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

4.2 Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях 1) огенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационно опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

4.3 Современный комплекс проблем безопасности социального характера
Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Наркотики национальной безопасности. Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях. Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Глава 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций

5.1 Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций

Положения Конституции РФ и федеральных законов в области безопасности, общества и определяющие защищённость жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

5.2 Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её задачи.

5.3 Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, её задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

(МЧС России) – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

5.3 Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно – спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Глава 6. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации

6.1 Система борьбы с терроризмом

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно – правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

6.2 Государственная политика противодействия наркотизму

Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Последствия наркомании и её влияние на национальную безопасность России. Нормативно – правовая база борьбы с наркобизнесом. Профилактика наркомании.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел III. Основы здорового образа жизни

Глава 7. Здоровый образ жизни и его составляющие

7.1 Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Особенности физического развития человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека, родители, сверстниками.

Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со сверстниками, родителями, сверстниками. Ответственность несовершеннолетних.

7.2 Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье

8.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и её отрицательные последствия для здоровья человека.

Профилактика вредных привычек.

8.2 Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека

Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД – угроза здоровью личности и общества. Профилактика инфекций, передаваемых половым путём и ВИЧ-инфекция.

Глава 9. Правовые аспекты взаимоотношений полов

9.1 Семья в современном обществе
Законодательство и семья. Основы семейного права в Российской Федерации. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Глава 10. Основы медицинских знаний

10.1 Основы медицинских знаний

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства. Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

Глава 11. Первая помощь при неотложных состояниях

11.1 Правила оказания первой помощи

Первая помощь при отравлении. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

Содержание учебной программы для 9 классов

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Глава 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе

3.1 Наиболее опасные террористические акты

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

3.2 Правила поведения при возможной опасности взрыва

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл, если вас заваляло обломками стен.

3.3 Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

Глава 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера

4.3 Современный комплекс проблем безопасности социального характера

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Наркотики национальной безопасности России. Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.

Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Глава 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций

5.1 Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций

Положения Конституции РФ и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищённость жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

5.2 Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её задачи.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, её задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

(МЧС России) – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий

от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня

культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны.

5.3 Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно – спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Глава 6. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации

6.1 Система борьбы с терроризмом

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно – правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция.

Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

6.2 Государственная политика противодействия наркотизму

Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Последствия наркомании и её влияние на национальную безопасность России. Нормативно – правовая база борьбы с наркобизнесом. Профилактика наркомании.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел III. Основы здорового образа жизни

Глава 7. Здоровый образ жизни и его составляющие

7.1 Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Ответственность несовершеннолетних.

7.2 Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

8.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и её отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

8.2 Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека

Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД – угроза здоровью личности и общества. Профилактика инфекций, передаваемых половым путём и ВИЧ-инфекции.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Глава 10. Основы медицинских знаний

10.1 Основы медицинских знаний

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека.
Основные правила оказания первой помощи при различных видах повреждений.
Средства оказания первой помощи. Медицинская (домашняя) аптечка.
Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие

Глава 11. Первая помощь при неотложных состояниях

11.1 Правила оказания первой помощи

Первая помощь при отравлении. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки.
Правила и способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.
Оказание первой помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.