«Қаралды»
Хаттама
№1
ӘБЖ:
Еркеева А

«Келісілді»
ДОІЖО
А.Асилбекова
«31» тамыз 2023 жыл

«Бекітемін»
Педагогикалық кеңес
шешімімен мектеп
директоры:
К.Оралова
«31» тамыз 2023 жыл

№19 Б.Майлин ЖОМ

ӨМІР ҚАУІПСІЗДІК НЕГІЗДЕРІ
КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Дене шынықтыру пәні

Дене шынықтыру мұғалімі: А.Еркеева

2021-2022 оқу жылы

5 СЫНЫП

Өмір қуіпсіздік негіздеріне оқылатын тақырыптар

№	Тақырыптар атаулары	Сағаттар саны	Уақыты
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ			
1.2. Локальды мінезді төтенше жағдайлар			
1	Қала (кент) қауіп көзі ретінде	1	
2	Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар	1	
3	Көліктегі төтенше жағдайлар	1	
4	Криминогендік мінезді төтенше жағдайлар	1	
5	Табиғаттағы төтенше жағдайлар	2	
2 БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ			
2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері			
6	Қан аққан және күю кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	2	
7	Табиғат жағдайында бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	1	
8	Жарақат кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	1	
9	Қатты әсер ететін улы заттармен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	2	
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері			
10	Денсаулық және саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	3	

Қала (кент) қауіп көзі ретінде

Адам тіршілік ететін орта ретінде қала (кент) ерекшеліктері (тұлғаралық байланыстың бұзылуы, адамдардың жиналуы, адамдарды кәсіби бөлу). Аса қауіпті аймақтардың болуы (көлік, адамдардың жаппай жиылу орындары). Адамның әрекетіне байланысты, экологиялық теңдіктің бұзылуы. Тұратын орындарда ауаны, суды және топырақтың ластануы.

Тұратын орындарда экологиялық теңдік бұзылған кезде адам өмірінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету бойынша негізгі іс-шаралар (тұрғын үйді герметизациялау, пәтерде ауаны тазалау, суды тазарту, азық-түлік сапасын бақылау және оларды сақтау мерзімін ұстау) және оларды орындау тәртібі.

Қауіпсіздікті қамтамасыз етудің мелекеттік және муниципальдық жүйелері (милиция, өрт күзету, жедел жәрдем және т.б.), олардың міндеттері және мүмкіндіктері.

Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар

Заманауи тұрғын үй, оның конструкциясы және оның тіршілікті қамтамасыз ету ерекшеліктері (сумен камту, жылыту, канализация, жарық және т.б.). Тұрғын үйдегі апат мінезді мүмкін жағдайлар (өрт, суға кету, конструкцияға зақым келу. бұзылу).

Тұрғын үйде өрт. Өрттің пайда болудың мүмкін себептері (электр жүйенің ақаулығы немесе пайдалану ережесін бұзу, теледидардың жаңуы, газдың ағуы, пешті жағу ережесін бұзу, қыздыруға болмайтын аспаптарды пайдалану ережесін бұзу, отпен қатынас және т.б.). Синтетикалық материалдың жаңу ерекшелігі. Құрылыстың өртке төзімділігі. Өрт кезіндегі әрекет ету ережелері бойынша нұсқаулық. Өрт сөндіру құралдары және оларды қолдану ережелері. Өрт сөндірудің қол бар құралдар (су, құм және т.б.). Өрт сөндірушілер, және оларды пайдалану ерекшеліктері.

Тұрғын үйдің суға кетуі. Мүмкін себептер (орталық жылудың реясы жарылды, су келуде, кранды жабуды ұмытып кету және т.б.). Су кету кезіндегі әрекет ережесі және суға кету себебін жою үшін қабылдау қажет шаралар.

Тұрмыстық химия құралдары. Оларды қолдану ережесін бұзу кезіндегі мүмкін болатын қауіп (улану, күйік), улану және күю кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету.

Көліктегі төтенше жағдайлар

Заманауи көлік – аса қауіпті аймақ. Заманауи көліктің-қоғамдық (автобус, трамвай, троллейбус, метро), темір жол, су және авиация көлік түрлерінің қысқаша мінездемесі. Заманауи көліктің энергетикасы және қауіпсіздік ережесі.

Апат жағдайда қозғалу үрдісінде көлікке отырғызу және түсіру кезінде жолаушыларды күтетін қауіптер. Көлік құралдарын қолдану кезіндегі әрекет қауіпсіздігінің негізгі ережелері.

Қоғамдық көлік. Жол қозғалысына қатысушылардың әрекет ету ережесі. Жол-көлік оқиғасы, олардың пайда болу себебі және мүмкін болатын зардабы. Апат жағдайда әрекет ету ережесі, зардап шегушіге бірінші көмек көрсету.

Темір жол көлігі. Жолаушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету. Мүмкін болатын төтенше жағдайлар (апат, вагонда өрт, токпен қамтуда апат, экстрендік тоқтау, поездан қалып қалу және т.б.). Олар пайда болған жағдайдағы әрекет ету ережесі.

Су көлігі. Жолаушылардың қауіпсіздік шаралары. Ұжымдық және жеке құтқаратын құралдар. Үмкін болатын төтенше жағдайлар, судны тастау амалдары, төтенше жағдайда әрекет ету ережесі.

Авиациялық көлік. Ұшақта ұшу кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Әр түрлі қауіпті жағдайда жолаушылардың қауіпсіз әрекет ету ережесі (ұшқан, түскен, өрт пайда болған, түсу керек жағдайда ұшақты аварияны тастап кету, ұшақты террористер алған жағдайда). Салонда қауіпсіз орналасу.

Криминогендік мінезді төтенше жағдайлар

Қалада (кентте), тұратын аудандағы жалпы криминогендік жағдай, оның айқындалуының аса мінезді жағдайлары. Мүлікке және тұрғын үйге қастандық болуы мүмкін жағдайлар, бөгде адамдардың кіруінен тұрғын үйді қорғаудың негізгі амалдары. Үйде және әр түрлі кримогендік жағдайда балалардың әрекет ету ережесі. Жоғары криминогендік қауіп аймақтары (вокзалдар, стадиондар, базарлар, кино- концерт залы, адамдар жаппай жиылатын басқа да орындар), криминогендік жағдайда әрекет ету ережесі. Эвакуация (өрт және паника кезінде).Жағдайды бағалау кезіндегі ақпараттық фактордың және қауіпсіздік қамтамасыз етудің, дер кезінде уақытылы әрекет етудің, оның ішінде өзін қорғаудың рөлі. Өзін қорғау және тұлғаны заңды қорғау құқықтарының шегі.

Табиғаттағы төтенше жағдайлар

Табиғаттағы төтенше жағдайлар, олардың әр түрлілігі және пайда болудың мүмкін себептер (климатогеографиялық жағдайды ауыстыру, табиғат жағдайында автономдық тіршілік ету, саяхатта ауру (зақымдану), улану, тістеу және т.б.). Адамнның табиғатта қауіпсіз әрекет ету ережесі.

Климатогеогрфиялық жағдайды ауыстыру

Климатогеогрфиялық жағдайды амалсыз ауыстыру (ата-аналардың жаңа мекенжайға көшуі, демалуға бару, әскердегі қызмет және т.б.) адамның жағдайына әсер ететін факторлар (температуралық режим, күн сәулесі әсерінің режимі, уақыт режимі/тамақтан режимі, су ішу режимі және т.б).

Акклиматизация кезінде қауіпсіз әрекет ету ережесі.

Қан аққан және күю кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі

Кан аққан кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі. Қанды ағуды уақытша тоқтату тәсілдері. Күре тамырды саусақпен басу нүктесі. Қанды тоқтататын буманы салу және қолдағы құралдармен байқау ережесі. Күю кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі. Таңу пакетін қалай дұрыс пайдалану керек.

Табиғат жағдайында бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі

Жарақат, кесу, жәндіктер мен жылан тістеу кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету. Соғылу және сынық кезінде, үсу және күн өту кезінде көмек көрсету. Суға кетушіге бірінші көмек. Жасанды тыныс алудың негізгі тәсілдері.

Жарақат кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі

Жарақат кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі. Жарақаттың ауырлауын алдын алу. Стерильдік таңбаны басқа және кеудеге салу ережесі (бинттік, орамалды, қолдағы құралдарды). Жоғары және төменгі жақтар сынған кезде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі.

Зардап шеккендерді эвакуациялау. Зардап шегушілерді зембілсіз тасу тәсілдері.

Катты әсер ететін улы заттармен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі

ҚӘЕУЗ-мен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету тәртібі.

Денсаулық және саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік

Адам денсаулығы, жалпы түсінік және белгілеу. Денсаулық жағдайының критериясы, денсаулық резерві туралы түсінік, тән мен рухани денсаулық. Денсаулықтың жоғары деңгейіне қол жеткізу жолдары.

6 Ә СЫНЫП

Өмір қуіпсіздік негіздеріне оқылатын тақырыптар

№	Тақырыптар атаулары	Сағаттар саны	Уақыты
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ			
1.2. Локальды мінезді төтенше жағдайлар			
1	Табиғатта адамның автономдық тіршілік етуі	1	
2	Дәрігерлік көмек көрсету құралдары	1	
1.3. Табиғи және техногендық жаратылысы бар төтенше жағдайлар, халықты олардың зардабынан қорғау			
3	Зілзала (жер сілкінісі)	1	
4	Топырақтың жылжуы, көшуі, сел	1	
5	Дауыл, боран, құйын	2	
2 БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ			
2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері			
6	Қатты әсер ететін улы заттармен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	2	
7	Әр түрлі жарақат кезінде көрсетілетін брінші дәрігерлік көмек	1	
8	Жаппай зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	1	
9	Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	2	
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері			
10	Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	3	

Табиғатта адамның автономдық тіршілік етуі

Табиғат жағдайында адамның автономдық тіршілік етуінің мүмкін болатын жағдайлары. Шағын елді мекенде көлік құралдарынның апат. Орманда, тауда, далада адасып кетсен. Турсаяхат топтан қалып калсаң. Табиғат жағдайында амалсыз автономдық тіршілік ету жағдайына түскен адамның әрекет ету ережесі. Қорқынышты және мүмкін болатын стресстік жағдайды жеңу. Амалсыз автономия кезіндегі әрекет ету жүйелігі (жағдайды бағалау, шешім қабылдау, әрекет ету жоспарын құрастыру, оны орындау). Апат сигналдары және сигнал құралдары.

Өмірі мен денсаулығын сақтауға табиғат жағдайында адамның амалсыз автономдық тіршілік ету кезінде пайда болған проблемалар. Азық-түлікпен қамтамасыз ету және аштық жағдайында тірі қалу проблемасы. Сумен қамтамасыз ету және шөлдеудің теріс әсерін жеңу жолдары. Мекенді бағдарлау, колдағы құралдардан уақытша тығылатын орынды салу, отты табу және тамақ пісіру тәсілдері, мүмкін болатын ауруларды алдын алу және жарақаттар, жәндіктер және жануарлар тістеген кезде, улану кезінде өзіне көмек көрсету.

Дәрігерлік көмек көрсету құралдары

Дәрігерлік аптечка (амалсыз автономия жағдайында алып жүретін минимальды авариялық жинақ), автономия жағдайында таңатын және емдік құралдар. Табиғи емдік құралдарды пайдалану.

Зілзала (жер сілкінісі)

Зілзаланың (жер сілкінісінің) пайда болуы. Зілзала ошағы. Зілзала эпиорталығы. Зілзаланың негізгі параметрлері. Зілзала зардабы. Зілзаладан болатын шығын мен зардапты төмендетуге қолданылатын шаралар. Зілзала кезінде қауіпсіз әрекет етуге нұсқаулық.

Топырақтың жылжуы, көшуі, сел

Топырықтың жылжуы, көшуі және сел ауқытында болатын зардап және қысқаша мінездеме. Топырықтың жылжуы, көшуі және селді ескерту бойынша қабылданатын шаралар. Топырықтың жылжуы, көшуі және сел қаупі және барысы бойынша халыққа нұсқаулық.

Дауыл, боран, құйын

Дауыл, боран және құйын кезіндегі мүмкін болатын зардап. Дауыл, боран және құйын зардабынан болған залалды азайту бойынша қабылданатын шаралар. Дауыл, боран және құйын қаупі кезінде және уақытында халықтың әрекеті.

Қатты әсер ететін улы заттармен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі

ҚӘЕУЗ-мен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету тәртібі.

Әр түрлі жарақат кезінде көрсетілетін брінші дәрігерлік көмек

Жарақатты өңдеу тәсілдері. Асептика және антисептика шаралары. Тұрмыстық химия заттарымен улану, сілтілер және қышқылмен күю кезінде көрсетілетін бірінші көмек. Жарақат кезінде ауруды азайту тәсілдері, Басқа зақым келген жағдайда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек. Басқа зақым тигенде және омыртқаға жарақат тиген кезде ауруды азайту. Батқанға бірінші көмек. Жүрекке үздіксіз массаж жасау комбинациясымен «ауыздан ауызға» жасады дем беру әдісі.

Жаппай зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек

Жарақаттанып зақымданумен радиациялық зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек. Уландыратын және қатты әсер ететін улы заттардың зақымдау белгілері, бірінші дәрігерлік көмек. Жеке аптечка және оны қолдану ережесі. Шприц-тюбик. Жеке химияға қарсы және оны пайдалану ережесі. Өкпені жасанды желдету аппараты (РПА-1 және басқалар) және оларды пайдалану.

Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек

Жарақаттанғанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек. Жарақаттың ауырлауын алдын алу. Байлау мен таңу туралы түсінік. Басқа және кеудеге, ішке және жоғары бөлікке, аралыққа және төменгі жаққа стерильді таңу салу ережесі.

Салауатты өмір салтының дағылары туралы түсінік

Жасөспірім организмінің психологиялық және физиологиялық ерекшелігі. Психологиялық теңдік адам денсаулығы үшін маңызы. Өндеу ережесі және өзінің сезімін басқара алу. Жасөспірімнің оқу және демалыс режимі.

7 А СЫНЫП

Өмір қуіпсіздік негіздеріне оқылатын тақырыптар

№	Тақырыптар атаулары	Сағаттар саны	Уақыты
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ 1.3. Табиғи және техногендық жаратылысы бар төтенше жағдайлар, халықты олардың зардабынан қорғау			
1	Су тасқыны	1	
2	Орман және дала өрті	1	
3	Өндірістік апат және күйреу	2	
4	Катты әсер ететін заттарды шашумен авария	2	
2. БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ" 2.1.Дәрігерлік білімінің негіздері және бірінщі дәрігерлік көмек көрсету ережелері			
5	Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек	7	
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері			
6	Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	2	

Су тасқыны

Су тасқыны негізгі түсінік және классификация. Желдің әсерінен су деңгейінің көтерілуі. Су тасқынан болатын мүмкін залал. Су тасқыны қаупі кезінде және болған кезде халыққа нұсқаулық.

Орман және дала өрті

Ормандағы өрт қаупі. Орман және дала өртінің пайда болу себептері. Орман мен дала өртінің мүмкін залалы. Орман және дала өрттерін алдын алу бойынша халыққа нұсқаулық. Оларды сөндіру кезінде қауіпсіздік шаралары. Өрт кезіндегі қауіпсіздік ережесі және одан қорғану.

Өндірістік апат және күйреу

Шаруашылық объектіде апат. «Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы» Казакстан Республикасының 1996 жылғы 5 шілдедегі N 19 Заңы. Апат мен күйреу туралы негізгі түсінігі және белгілеу. Закымдау ошағы және мүмкін болатын заладың мінездемесі (өрттер, жарылыстар, катты әсер ететін, улы, радиоактивтік және т.б. заттарды шашу).

Қатты әсер ететін заттарды шашумен авария

Өндірістің химиялық қауіпті объектілері. Қатты әсер ететін улы заттар (ҚӘЕУЗ), оның мінездемесі закымдаушы факторлар. Химиялық қауіпті объектідегі апат кезінде мүмкін болатын залал. ҚӘЕУЗ шашумен апат кезінде халықтың әрекет ету ережесі.

Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек

Қан аққандағы бірінші дәрігерлік көмек көрсету, қанды ағуды уақытша токтату тәсілдері. Күре тамырды саусақпен басу нүктелері. Қанды токтататын буманы салу және қолдағы құралдардан байлау ережесі. Қан көп аққан кездегі көмек. Ішкі органның зақымдануы және ондай кезде бірінші дәрігерлік көмек көрсету. Шығу, соғу, сіңірлердің созылуы туралы түсінік және бірінші дәрігерлік көмек. Созылу, шығу, сыну кезінде дененің иммобилизация амалдары. Сүйек сыну туралы түсінік және оның белгілері. Сынык түрлері және оның қиындықтары. Травматикалық естен тану және оны алдын алу. Сүйек сынған кезде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек: бассүйек, ыйық белдеу, кеуде клеткасы, үстінгі және астынғы бөіктер.

Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік

Жасөспірімдердің еңбек және демалыс режимі. Күн, апта, жыл ішінде адамның ақыл мен тәннің жұмыс қабілеттілігінің динамикасы. Шаршауды алдын алуДене шынықтырумен және шынығумен жүйелі айналысуды ойластыру. Шынығу үшін қоршаған ортаның факторларын пайдалану ережесі. Жүктемені өзіндік бақылау негізгі нысандары бойынша білім алу.

8 Ә СЫНЫП

Өмір қуіпсіздік негіздеріне оқылатын тақырыптар

№	Тақырыптар атаулары	Сағаттар саны	Уақыты
1. БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ 1.3. Табиғи және техногендық жаратылысы бар төтенше жағдайлар, халықты олардың зардабынан қорғау			
1	Қатты әсер ететін улы заттарды шашумен авария	4	
2	Өрттер және жарылыстар	2	
2. БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ" 2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері			
3	Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек	3	
4	Инфекциялық ауру және оларды алдын алу	2	
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері			
5	Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	1	
6	Жастардың денсаулығы және өмір салты	3	

Қатты әсер ететін заттарды шашумен авария

Өндірістің химиялық қауіпті объектілері. Қатты әсер ететін улы заттар (ҚӘЕУЗ), олардың мінездемесі, зақымдаушы факторлар. Химиялық объектілерде авария кезінде мүмкін болатын залал. ҚӘЕУЗ шашуммен авария кезінде халықтың әрекет ету ережесі.

Өрттер және жарылыстар

Өрттер мен жарылыстар мінездемесі және мүмкін болатын зардаптар. Өрттер және жарылыстар пайда болу қаупі кезіндегі қауіпсіз әрекет ету ережесі бойынша халыққа нұсқаулық.

Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек

Өткір жүрек жетіспеушілік, инсульт туралы түсінік. Жүрек қызметінің және демалыстың тоқтауын анықтау тәсілдері. Өмір белгілері, өлім белгілері. Өкпеге жасанды желдету және жүрекке тікелей емес массаж жасау тәртібі.

Инфекциялық ауру және оларды алдын алу

Инфекциялық ауру туралы түсінік. Олардың пайда болу себебі және механизмі. Инфекцияны тарату.Инфекциялық ауруларды алдын алу. Шұғыл және спецификалық алдын алу иммунитеті туралы түсінік.

Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік

Жасөспірімнің жеке гигиенасының және сапалы тамақтанудың ережесі. Негізні инфекциялы емес аурулардын қауіп факторларын алдын алу.

Жастардың денсаулығы және өмір салты

Денаулықтағы әр адамның жеке қызығушылығы мен жауапкершілігі. Денсаулықты нығайту шаралары және ауруды алдын алу. Негізгі инфекция ауруларының қауіп факторлары.

Жасөспірімдердің жас ерекшеліктері. Қыздар мен ұлдар жыныстық жетілу кезеңінде организмнің физиологиялық және психологиялық қайта құрылу. Жасөспірімнің еңбек және демалыс режимі. Жасөспірімнің организміне алкоголь, никотин және есірткінің әсері.

Сыртқы ортаның жұмыс қабілеттілігіне физиологиялық негіздері. Жұмыс кезіндегі шаршау. Жоғары температураның, шаңды-жоғары ылғалдың және т.б. организмге әсері. Жұмыс орынның жабдықтауға талаптар.

9 «Ә» «Б» СЫНЫП

Өмір қуіпсіздік негіздеріне оқылатын тақырыптар

№	Тақырыптар атаулары	Сағаттар саны	Уақыты
1. БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ 1.3. Табиғи және техногендық жаратылысы бар төтенше жағдайлар, халықты олардың зардабынан қорғау			
1	Радиоактивтік заттардың шашылуына себеп болатын апаттар	4	
2	Гидродинамикалық апаттар	2	
	Экологиялық теңдіктің бұзылуы	2	
2. БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ" 2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері			
3	Ересек мектеп жасында оқушыларды жарақаттан алдын алу	1	
4	Жараланғанда, жарақаттанғанда, қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	4	
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері			
5	Жастардың денсаулығы мен өмір салты	2	

Радиоактивтік заттардың шашылуына себеп болатын апаттар

Радиациялы-қауіпті объектілер. АЭС апат кезінде зақымдану ошағының мінездемесі, АЭС апа кезінде мекен, ауа және судың радиоактивтік жұғу (ластану) ерекшеліктері. Адамдар мен жануарлард зақымдау мінездемесі, ауыл шаруашылық өсімдіктерді, шикі затты және азық-түлікті радионуклидпе ластау. Радиация зардабы. Радиация апаты және мекенді радиоциялық жұғу кезіндегі халықты әрекет ету ережесі.

Гидродинамикалық апаттар

Гидродинамикалық апат, оның салдары. Қауіп жағдайында және гидродинамикалық апа кезінде су тасқыны барысында халықтың әрекет етуі бойынша нұсқаулық.

Экологиялық теңдіктің бұзылуы

Тұратын жерде экологиялық теңдіктің бұзылуы. Адамның тіршілік әрекетіне байланыст табиғат ортасының жағдайын қысқаша мінездеу. Атмосфераны ластау, топырақты, табиғи сулард ластау, биосферадағы радиация. Заттарды ластау, ластайтын заттардың нақты мүмкін концентраци туралы түсінік. Тұратын оындарда экологиялы теңдіктің бұзылуы кезінде денаулықты қорға шаралары. Тіршіліктің әрекет етуін қамтамасыз ету үшін киімнің, аяқ киімнің және басқа д элементтердің рөлі.

Ересек мектеп жасында оқушыларды жарақаттан алдын алу

Үйде, көшеде, мектепте, дене шынықтыру сабағында, спортпен айналысу кезінде қауіпсіз әрекет ету. Химия, физика сбақтарында, электр аспаптарын және кесетін құралдарды қолдану кезінде, ауыл шаруашылық техниканы пайдалану кезінде және құрал-сайманды және құралдарды қолдану кезіндегі қауіпсіздік ережесі.

Жараланғанда, жарақаттанғанда, қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек

Үскен кезде және жаппай үсу кезінде, жылы және күн өту, ысу, электр тоғымен және найзаме зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек.

Алкоголь, никотин, емдік препараттар, тұрмыстық химия препараттарымен улану кезінде бірінш дәрігерлік көмек көрсӨнегелік және денсаулық. Жыныстардың дұрыс өзара қарым-қатынаст қалыптастыру. Ұжымда және отбасыда психогигиеналық өзара қарым-қатынас.

Жасөспірімдердің физикалық және психологиялық денсаулығын сақтау үшін қылық нормалары жән олардың маңызы. Зиянды дағдылардың әлеуметтік зардабы - алкогольді, есірткіні пайдалану.