



1-тарау. Жалпы ережелер

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

оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру

**«Өмір қауіпсіздігі негіздері» бағдарламасы 1-4 сыныптар
БӨЛІМ БОЙЫНША ОҚЫТУ САҒАТ САНЫНЫҢ ҮЛГІСІ**

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

1 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

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

1-бөлім. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

«Менің қауіпсіздігім» деген не?

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

Жолды абайла!

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

Көлік және ондағы тәртіп ережелері

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

Үйде жалғыз болу

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

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

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

Мектептегі және көшедегі қауіп-қатер

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

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

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

Денсаулыққа әсер ететін факторлар

Денсаулыққа зиян келтіретін факторлар. Денсаулықты нығайтатын факторлар.

Жеке гигиена ережелері

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

2 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

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

1-бөлім. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

Жолаушылар мен жаяу жүргіншілер

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

Мен велосипедшімін. Жолда жүру ережелері

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

Роликпен, скейтборпен сырғанау кезінде жарақаттанудың алдын-алу

Сырғанауға арналған орындар. Қорғау жарағы. Жылдамдықты және өз қозғалыстарын бақылау. Қауіпсіз құлау тәсілдері.

Табиғаттағы қауіпті жағдайлар: жаңбыр, найзағай, қар

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

Табиғат аясында демалу кезіндегі қауіпсіздік

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

Су қоймаларында қауіпсіз жүру ережелері

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

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

Аурулар, олардың себептері, өмір салтымен байланысы

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

Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы

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

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

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

3-СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

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

1-бөлім. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»

Жол және оның элементтері

Көшелер мен жолдардың таңбалануы. Жолдың жүру бөлігі мен оның шеті. Бөлу жолағы. Біржақты және екіжақты қозғалыс. Тротуармен және жолдың жиегімен қозғалыс. Көшелер мен жолдардан өту ережелері. Қала сыртындағы жолдармен қозғалыстың ерекшеліктері.

Көлік құралдарының түрлері

Қозғалу тәсілі бойынша көлік түрі. Арналуы бойынша негізгі көлік түрлері. Жолаушылардың әртүрлі көлік түрлерінде жүру ерекшеліктері.

Қазіргі заманғы тұрғын үйлердегі қауіп-қатер

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

Өрт кезіндегі қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдылары

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

Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялаудың ережелері

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

Бейтаныс адамдармен өзін-өзі ұстау ерекшеліктері

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

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

Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттерден сақтану.

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

Күн тәртібі

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

Улы газбен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек

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

Зардап шеккендерді тасымалдау тәсілдері

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

4 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

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

1-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

Жол – аса қауіпті аймақ

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

Көлікте өзін-өзі ұстау ережелерінің жүйесі

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

Тұрғын үйдегі өрт

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

Пәтерді ұрылар мен тонаушылардан қорғау

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

Табиғи ортадағы адам қауіпсіздігі

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

Жергілікті заттардың белгілері және компас бойынша бағдарлау негіздері

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

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

Дұрыс тамақтану

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

Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері

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

3-бөлім. «Медициналық білім негіздері»

Түрлі жарақаттар туралы түсінік

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

Жарақаттану кезіндегі алғашқы медициналық көмек

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

**«Өмір қауіпсіздігі негіздері» бағдарламасы 5-9 сыныптар
БӨЛІМ БОЙЫНША ОҚЫТУ САҒАТ САНЫНЫҢ ҮЛГІСІ**

Бөлім атаулары	Сыныптар бойынша сағат саны						Барлық сағат саны
	5	6	7	8	9	10	
Қауіпсіздік және адамды қорғау	5			3	6	1	15
Табиғи сипаттағы қауіп	3	4	8				15
Техногендік сипаттағы қауіп	2			8			10
Қоршаған орта және адам денсаулығы			3				3
Экстремалды жағдай және қауіпсіздік		6			6		12
Азаматтық қорғаныс						9	9
Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3	3	3	3	2		14
Медициналық білім негіздері	2	2	1	1	1	2	9
БАРЛЫҒЫ	15	15	15	15	15	12	87