

5-СЫНЫП**ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ**

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Қауіпсіздік және адамды қорғау	5
1.1 Тұрғын үйдегі су-газ-электрмен жабдықтау жүйелерін пайдалану	1
1.2 Тұрмыстағы өрттердің сипаттамасы және жіктелуі	1
1.3 Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету	1
1.4 Экстремизм және терроризм: негізгі ұғымдары	1
1.5 Қоғамға қарсы іс-әрекет. Қоғамға қарсы іс-әрекет үшін кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі	1
2. Табиғи сипаттағы қауіп	3
2.1 Біз және табиғат	1
2.2 Табиғи апаттар және адам үшін болуы ықтимал салдары	1
2.3 Климаттық-географиялық жағдайлардың ауысуы	1
3. Техногендік сипаттағы қауіп	2
3.1 Химиялық ластану және оның салдары	1
3.2 Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі	1
4. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
4.1 Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері	1
4.2 Қимыл белсенділігі – денсаулық кепілі	1
4.3 Тамақтану гигиенасы	1
5. Медициналық білім негіздері	2
5.1 Дәрілік заттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезінде алғашқы медициналық көмек	1
5.2 Таңу және қайта таңу туралы түсінік	1
Барлығы	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

1-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

Тұрғын үйдегі су-газ-электрмен жабдықтау жүйелерін пайдалану. Жылу, су, газды авариялық жабуға арналған крандардың орналасуы. Электр беруді ажырату жүйесі. Пайдалану ережелері. Үй-жайды су басу кезіндегі ережелер және оны жою бойынша шаралар. Крандарды қарапайым жөндеу, су жүретін шлангілерді, бекітпе ауыстыру. Жанып кеткен шамды ауыстыру.

Тұрмыстағы өрттердің сипаттамасы және жіктелуі

Өрт неліктен шығады? Жанудың сыртқы белгілері бойынша өрттердің жіктелуі. Ішкі өрттер – ашық және жасырын. Құрылыс типі бойынша жану түрлері. Өрт сөндіру құралдарының орналасу орындары.

Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету

Қауіптілігі жоғары аймақтар (вокзалдар, стадиондар, базарлар, саябақтар, кинозалдар). Өзінді сенімді сезіну үшін. Серуендегі, адамдар көп жиналатын жерлердегі жеке қауіпсіздік ережелері. Өзін-өзі қорғау тәсілдері мен ережелері.

Экстремизм және терроризм: негізгі ұғымдары

Экстремизм және терроризм түрлері. Қазіргі заманғы терроризмнің мәні. Олардың пайда болу салдары (ықтималдығы).

Қоғамға қарсы іс-әрекет. Қоғамға қарсы іс-әрекет үшін кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі

Әлеуметтік сипаттағы қауіпті жағдайлар. Мұқият болуды қалай үйрену керек. Теріс қылықтар және қылмыс. Кәмелетке толмағандардың әкімшілік және қылмыстық жауапкершіліктері.

2-бөлім. Табиғи сипаттағы қауіп

Біз және табиғат

Адамның табиғатқа әсері. Табиғаттағы қауіпті жағдайлардың сипаттамасы. Пайда болу себептері. Адамның табиғаттағы қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері.

Табиғи апаттар және адам үшін болуы ықтимал салдары

Табиғи апаттар табиғат күштерінің неғұрлым қауіпті көріністері ретінде. Табиғи апаттар және олардың адамға әсер ету тәсілдері бойынша қысқаша сипаттамасы. Табиғи апаттардың болу қаупі туындаған кезінде халықты хабардар ету тәсілдері. Халықтың белгіленген іс-әрекет ережелері.

Климаттық-географиялық жағдайлардың ауысуы

Климаттық-географиялық жағдайлардың мәжбүрлі өзгеруі. Жерсіну кезеңінде адамға әсер ететін факторлар. Жерсіну ережелері.

3-бөлім. Техногендік сипаттағы қауіп

Химиялық ластану және оның салдары

Ластау көздері. Топырақтың, судың, ауаның ластануы. Химиялық ластанудың адам денсаулығына әсері. Ластанудан тазалау тәсілдері.

Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі

Радиациялық қауіпті объектілер түрлері. Объектілердің қоршаған ортаға әсері. Радиоактивтік сәулеленудің адамға әсері. Қорғану тәсілдері.

4-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері

Зиянды әдеттердің пайда болу себептері. Темекі шегу және оның ағзаға әсері. Маскүнемдік кезіндегі денсаулықтың бұзылуы. Нашакорлық, уытқұмарлық. Алдын алу шаралары.

Қимыл белсенділігі – денсаулық кепілі

Қимыл белсенділігі деген не? Қимыл біліктерін дамыту және олардың сапасы. Дене қасиеттерін қалыптасуына әртүрлі спорт түрлерінің әсері.

Тамақтану гигиенасы

Тиімді және теңдестірілген тамақтану. Тамақтану нормалары. Балалардың тамақтануындағы дәрумендердің рөлі. Су ішу режимін сақтау. Тамақтану режимін құру.

5-бөлім. Медициналық білім негіздері

Байламдардың созылуы, буын шығуы кезінде алғашқы медициналық көмек Белгілері мен симптомдары. Көмек көрсетуге арналған материалдар. Алғашқы көмек (практикалық жұмыс).

Дәрілік заттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезінде алғашқы медициналық көмек

Улану, улану себептері. Уланудың алдын алу. Белгілері мен симптомдары. Сұйық химикаттар теріге тигенде, ауыз арқылы уланғанда, іістенгенде көрсетілетін алғашқы көмек.

Таңу және қайта таңу туралы түсінік

Жалпы түсінік. Таңғыш түрлері. Таңу материалы. Дәкелік таңғыштарды қоюдың алгоритмі. Таңғыштарды қоюдың жалпы ережелері.

Әртүрлі таңғыштарды таңу бойынша дағдыларды пысықтау

Буындарға, қан кеткенде таңғышты қою ережелері.

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ
6-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік	6
1.1 Бағдарлау және уақытты анықтау тәсілдері	1
1.2 Алау түрлері және оларды тұтатудың негізгі тәсілдері	1
1.3 Қолайсыз ауа-райынан пана	1
1.4 Су және тамақ іздеу	1
1.5 Апат сигналдары	1
1.6 Тасымалданатын авариялық қор, жинақтау және пайдалану ережелері	
2. Табиғи сипаттағы қауіп	4
2.1 Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар	1
2.2 Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар	1
2.3 Улы жыландар мен жәндіктер	1
2.4 Жабайы жануарлармен кезігу кезінде қауіпсіз іс-әрекет ережелері	1
3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
3.1 Су және ауа ластануының адам денсаулығына әсері	1
3.2 Психобелсенді заттар мен есірткіні пайдаланудың алдын алу	1
3.3 Компьютердің адам денсаулығына әсері	1
4. Медициналық білім негіздері	2
4.1 Табиғи жағдайлардағы жеке гигиена және алғашқы медициналық көмек. Ыстық өткенде және күн өткенде алғашқы медициналық көмек	1
4.2 Улы жыландар мен жәндіктер шаққан кезіндегі алғашқы медициналық көмек Жорықтарда көп кездесетін жарақаттар, олардың алдын алу және алғашқы медициналық көмек көрсету	1
БАРЛЫҒЫ	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

1-бөлім. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік

Бағдарлау және уақытты анықтау тәсілдері

Бағдарлаудың қарапайым тәсілдері (көлеңкеге, құрылыстарға, қардың еруіне, құмырсқаның илеуіне, ағаштардың ұшар басына байланысты). Аспан шамшырақтары, күн және сағат бойынша бағдарлау. Компас бойынша бағдарлау.

Алау түрлері және оларды тұтатудың негізгі тәсілдері

Алаудың типтері. Ылғалды ауа-райында, қыста от жағу тәсілдері. Сигналдық алаулар.

Қолайсыз ауа-райынан пана

Жасырын пана түрлері (күрке, қалқа). Жасырыну үшін орын таңдау. Жасырын пана жасау үшін материалдар. Практикалық жұмыс.

Су және тамақ іздеу

Суды табиғи жағдайларда тазартудың қарапайым тәсілдері. Зарарсыздандыру. Өсімдіктен жасалған тамақ. Қарапайым аңшылықпен, балық аулау жолымен азық табу.

Апат сигналдары

Ақпараттық сигналдар. Түтіндік және дыбыстық сигналдар. Гелиограф. Халықаралық кодтық кесте. Ым-ишараттық сигналдарды пысықтау бойынша практикалық сабақ.

Тасымалданатын авариялық қор, жинақтау және пайдалану ережелері

Орналасу жағдайларына байланысты заттар жиынтығы. ТАҚ-ны жинақтау ережелері. Негізгі пайдалану ережелері (практикалық жұмыс).

2-бөлім. Табиғи сипаттағы қауіп

Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар

Табиғи жағдайлар: қолайлы, қолайсыз. Табиғи зоналар. Табиғи ресурстар. Табиғи құбылыстар.

Улы саңырауқұлақтар мен өсімдіктер

Улы саңырауқұлақтар мен өсімдіктер туралы жалпы мәліметтер. Ең улы саңырауқұлақ. Адам үшін ең қауіпті өсімдіктер. Қауіпті бөлме өсімдіктері. Өзінді уланудан қалай қорғауға болады?

Улы жыландар мен жәндіктер

Жыландар мен улы өрмекшілердің түрлері. Жәндіктер мен кенелердің шағуы. Алғашқы көмек көрсету.

Жабайы жануарлармен кезігу кезінде қауіпсіз іс-әрекет ережелері

Жануарлардың қысқаша сипаттамасы және олардың мінез-құлқындағы жалпы заңдылықтары. Жабайы жануарларға қалай кезікпеуге болады. Кез келген жабайы жануар кезіккен кездегі негізгі іс-әрекет ережелері.

3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Су және ауа ластануының адам денсаулығына әсері

Судың, ауаның ластануы, негізгі себептері. Негізгі ластағыштар. Адамға әсер ету деңгейі.

Психобелсенді заттар мен есірткіні пайдаланудың алдын алу

Есірткі мен психобелсенді заттардың адам денсаулығына әсері. Есірткі мен психобелсенді заттарды пайдаланудың алдын-алу шаралары.

Компьютердің адам денсаулығына әсері

Компьютердің жүйке жүйесіне, ойлау қабілетіне, танымдық дағдыларға, мінез-құлыққа тигізетін әсері. Компьютерлік ойынқұмарлық. Ойындарға тәуелділік. Компьютерде қауіпсіз жұмыс істеудің ережелері.

4-бөлім. Медициналық білім негіздері

Табиғи жағдайлардағы жеке гигиена және алғашқы медициналық көмек. Ыстық өткенде және күн өткенде алғашқы медициналық көмек

Жорықтар мен серуендерге арналған жеке заттарды іріктеу ережесі. Жорық жағдайларындағы жеке гигиена. Жорыққа арналған дәрі-дәрмек қобдишасы. Мүйізгек және қажалу кезіндегі алғашқы көмек. Тілінген (кесілген) және сыдырылған жарақаттар. Қолда бар құралдардың көмегімен зардап шеккендерді тасымалдау.

Ыстық өту және күн өтудің себептері, белгілері. Алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері.

Улы жыландар мен жәндіктер шаққан кезіндегі алғашқы медициналық көмек Жорықтарда көп кездесетін жарақаттар, олардың алдын алу және алғашқы медициналық көмек көрсету

Жылан шағудың белгілері және көмек. Жәндіктер шаққанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек және кезек күттірмейтін іс-шаралар.

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

7-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
1. Табиғи сипаттағы қауіптер	8
1.1 Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы түсініктер мен анықтамалар	1
1.2 Жер сілкінісі. Пайда болу себептері мен ықтимал салдарлары	1
1.3 Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері	1
1.4 Орман және дала өрттері, олардың салдары. Локализация және сөндіру тәсілдері	1
1.5 Қар құрсаулары, борандар және көшкіндер	1
1.6 Құйындар мен дауылдар	1
1.7 Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау	1
1.8 Осы өңір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері	
2. Қоршаған орта және адам денсаулығы	3
2.1 Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының ықтимал бұзылуы	1
2.2 Климаттың өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері	1
2.3 Қалалардағы тұрмыстық қалдықтар және оларды жою	1
3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты	3
3.1 Ересектермен өзара қарым-қатынас жасауда жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыру	1
3.2 Күйзеліс және оның жасөспірімге әсері	1
3.3 Жасөспірім мен қоғам арасындағы қарым-қатынас. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі	1
4. Медициналық білім негіздері	1
4.1 Жаракқаттап алу және сыну, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1
Барлығы	15

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

1-бөлім. Табиғи сипаттағы қауіптер

Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы түсініктер мен анықтамалар

Анықтамалар: зілзалалар, апаттар, қауіп-қатерлер, қауіпсіздіктер, төтенше жағдайлар. Қауіпті жағдайлардың төтенше жағдайлардан айырмашылығы. Төтенше жағдайлардың жіктелуі.

Жер сілкінісі. Пайда болу себептері мен ықтимал салдарлары

Геологиялық сипаттағы табиғи апаттар. Жер сілкінісі және оның ықтимал салдары. Жер сілкінісінің күші. Халықты жер сілкінісінің зардаптарынан қорғау бойынша шаралар. Апаттық-құтқару жұмыстары.

Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері

Су тасқындарының типтері. Жіктелуі. Су тасқыны кезіндегі халықтың іс-әрекеті. Зардап шеккендерді құтқару, оларды эвакуациялау тәсілдері.

Орман және дала өрттері, олардың салдары. Локализация және сөндіру тәсілдері

Табиғи өрттердің себептері. Сөндіру ерекшеліктері. Дала өрттерін сөндіру тәсілдері. Халықты қорғау бойынша шаралар. Төменгі және жоғарғы орман өрттері. Орман өрттерінен қорғау. Орман және дала өрттерінің аймағынан эвакуациялау.

Қар құрсаулары, борандар және көшікіндер

Пайда болу себептері. Қорғану тәсілдері. Жеке қауіпсіздікті сақтау бойынша ұсыныстар.

Құйындар мен дауылдар

Пайда болу себептері. Қорғану тәсілдері. Жеке қауіпсіздікті сақтау бойынша ұсыныстар.

Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау

Азаматтық қорғанышты ұйымдастыру. Халықты және аумақтарды қорғау бойынша іс-шаралар. Халыққа хабарлауды ұйымдастыру. Эвакуациялық іс-шаралар. Медициналық көмекті ұйымдастыру.

Осы өңір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері

Практикалық сабақ: табиғи сипаттағы қауіп-қатер туындаған кезде практикалық іс-әрекеттерді орындау бойынша тренинг.

2-бөлім. Қоршаған орта және адам денсаулығы

Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының ықтимал бұзылуы

Жалпы сипаттамасы. Химиялық және биологиялық ластану. Қоршаған ортаның ластануына адам ағзасының реакциясы. Өнеркәсіптік шулардың ағзаға әсері

Климаттың өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері

Климаттың және ауа-райының жіктелуі. Климат өзгеруінің шаруашылық және экономикалық салдары. Халықтың климаттық өзгерістерге бейімделуі. Өзгерістердің адам денсаулығына әсері.

Қалалардағы тұрмыстық қалдықтар және оларды жою

Тұрмыстық қалдықтардың өсу мәселелері. Қатты тұрмыстық қалдықтардың жіктелуі. Сұрыптау түрлері. Жою және қайта өңдеу тәсілдері.

3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты

Ересектермен өзара қарым-қатынас жасауда жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыру

Жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыруда қарым-қатынастың рөлі. Жасөспірімнің әлеуметтік дамуына отбасы мен ата-анасының әсері. Жасөспірімнің ересектермен қарым-қатынас жасау ерекшеліктері.

Күйзеліс және оның жасөспірімге әсері

Күйзеліс – қазіргі заманғы қоғамның проблемасы. Жеткіншектің арессивті мінез-құлық танытуы оның психологиялық қорғанышының көрінісі ретінде. Күйзелістің жасөспірім денсаулығына әсері. Күйзелісті қалай жеңуге болады.

Жасөспірім мен қоғамның қарым-қатынасы. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі

Жасөспірімдер жасайтын құқық бұзушылықтардың негізгі себептері. Құқықтық білім беру қажеттілігі. Кәмелетке толмағандарға қолданылатын жазаның түрлері.

4-бөлім. Медициналық білім негіздері

Жаракқаттап алу және сыну, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Қысып байланатын таңғыштарды қоюдың ережелері. Мұрыннан қан кетуді тоқтату. Таңғыш қалақ салу. Қол бар құралдардан зембілдер. Сыну кезінде тасымалдау ережелері.

Қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Артерия түрлері және олардың қан кетуді тоқтату үшін басуға болатын жерлері. Қан кетуді тоқтататын бұрау салу ережелері. Веналық және капиллярлық қан кетуді тоқтату.

Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Зардап шеккен адамды су қоймасынан шығарып алудың негізгі ережелері.
Суға кеткенде есінен танып қалған адамға көрсетілетін алғашқы көмек.
Тірілту іс-шараларының кешені.