


БЕКІТЕМІН:

Қарабұлақ а.ЖОББ
мектебінің басшысы
Хасен Назым 
29.08.2023 жылғы
№ 1 хаттама,
педагогикалық
кеңесінде қаралды

**«Өмір қауіпсіздік негіздері»
бағдарламасы
1-11 сыныптар
2023-2024 оқу жылы**

Жаңартылған білім беру мазмұны бағдарламасының бөлімдерінің материалдары оқушыларға ғылыми-зерттеу және ізденіс жұмыстарында, түрлі эксперименттер жүргізіп, шығармашылық ойларын білдіруде мүмкіндігінше дербестік беретіндей етіп берілген. Жаңартылған бағдарламаның бір ерекшелігі – әр бөлімнен кейін өз жұмысыңыздың презентациясын өз бетінше дайындау. Оқушылардың өздік іс-әрекетінің барлық түрлері оның алған білім, білік, дағдыларын күнделікті өмірде қолдана алатындай функционалдық сауаттылығын дамытуға бағытталған. Әрбір бөлім бойынша практикалық жұмыстарды орындау кезінде осы әрекет түрі мысал ретінде келтіріледі. Оқытушы қолда бар материалдарға, құралдар мен жабдықтарға сүйене отырып, үлгілік өнімді орындау негізінде оқушыларды ұқсасты әзірлеуге шақыруға құқылы.

Бірінші бөлім «Төтенше жағдайлардағы қауіпсіздік және қорғаныс» бөлімі «Қауіпсіздік және адамды қорғау» бөлімімен ауыстырылды және ол жаңа тақырыпты оқып-үйрену және практикалық жұмыстарды жүргізу кезінде жаңартылған мазмұнның әрбір бөлімінде қарастырылған.

Екінші «Медициналық білім негіздері және бала денсаулығы» тарауы 1-4 сыныптардағы «Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері» және «Медициналық білім негіздері» тарауларымен ауыстырылды. 5-сыныптан бастап «Табиғи қауіптер», «Техногендік қауіптер», «Төтенше жағдай және қауіпсіздік», «Азаматтық қорғаныс» тараулары енгізілген.

Тіршілік қауіпсіздігі негіздері және ақпараттық технологиялар бөлімінде 10-сыныпта азаматтық қорғау және медициналық білім негіздері бойынша сабақтар қарастырылған, оған бейбіт және соғыс уақытында Қазақстан Республикасының халқын апаттың зардаптарынан қорғау бойынша жүргізілген іс-шаралар туралы материал енгізілген. табиғи апаттар, ірі апаттар, апаттар және терроризм актілері.

Технологиялық оқытуға арналған бөлімде 11-сыныпта жол қозғалысы ережелерін және көлік құралдарын қауіпсіз жүргізуді үйрену қарастырылған. Осыған байланысты «ӨҚН» курсы оқыту:

- 1-4-сыныптарда «Дүниетану» оқу курсының аясында;
- 5-9-сыныптарда – «Дене шынықтыру» пәні аясында;
- 10-сыныптарда «Алғашқы әскери дайындық» оқу курсының аясында жүзеге асырылады.

Бұл ретте «ӨҚН» курсы бойынша өткізілген тақырыптар, міндетті түрде, мектеп журналына жазылуы тиіс.

Жаңа оқу бағдарламасына сәйкес ӨҚН-нің әр тақырыбын «Дүниетану», «Дене шынықтыру» және «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» пәндерімен байланыстыру қарастырылады, бұл білім беру курсының оқу міндеттілігін қамтамасыз етеді.

«ӨҚН» курсы 10-11 сыныпта «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» жаңа пәнінің аясында оқытылады.

Өмір қауіпсіздігінің негіздері күнтізбелік-тақырыптық жоспар 1 сынып

1. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕ

I. Барлық үлгідегі жалпы білім беретін мектептерде «Тіршілік әрекетінің қауіпсіздік негіздері» бойынша сабақтар осы Бағдарлама бойынша өткізіледі:

- 1-3 сыныптар - 6 сағат бойынша;
- 4 сыныптар - 10 сағат;
- 5-9 сыныптар - 15 сағат;
- 10-11 сыныптар - («Азаматтық қорғаныс» бөлімі жалпы мөлшерде 12 сағат, алғашқы әскери дайындыққа кіреді).

Жалпы білім беретін орта мектептердің 10-сыныптарында бастапқы әскери және технологиялық даярлық бағдарламасына кіретін «ҚЖЖ» (12 сағат) бөлімі оқытылады.

Жалпы білім беретін орта мектептердің 11-сыныптарында жол қозғалысы және автокөлік құралдарын қауіпсіз жүргізу ережелерін зерделеу көзделген «Технологиялық даярлық» (34 сағат) бөлімі оқытылады.

2. Бөлімдер бойынша оқу сағаттарын үлгі есептеу

"Өмір қауіпсіздік негіздері" бағдарламасы

Өмір қауіпсіздік негіздері бағдарламалары 1-4 сыныптар (дүниетану пәніне кіріктірілген)

Бөлімнің атауы	Сыныптар бойынша сағат саны				Жалпы сағат саны
	I	II	III	IV	
1. Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы	4	4	4	6	18
2. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері	2	2	2	2	8
3. Медициналық білім негіздері				2	2
Барлығы	6	6	6	10	28

3. ТІРШІЛІК ӘРЕКЕТІНІҢ ҚАУІПСІЗДІК НЕГІЗДЕРІ

1 СЫНЫП.

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағаттар саны
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ"		
1.1. Оқушылардың қауіпсіз қылығының ережесі		
1	Қауіпсіздік	1
2.	Көше күтпеген жағдайлармен толы	2
3.	Судағы қауіпсіздік	1
4.	Бөлмедегі қауіпсіздік	1
5.	Практикалық сабақтар	1

Қауіпсіздік

Қауіпсіздік деген не және төтенше жағдай деген не? Біз тұратын қала, кент, шағын аудан.

Көше күтпеген жағдайлармен толы

Көшедегі қауіпсіздік. Мектепке және үйге аса қауіпсіздік жол. Жолды қалай дұрыс өту керек. Нақты жол бағытты талдау.

Көшелерде және жолдарда біздің адал достарымыз

Жол қозғалысын реттеу сигналы. Бағдаршам және оның сигналдары. Жол белгілерімен танысу: "Жаяу жүріп өту", "Жаяу жүретін жол", "Жаяу жүретіндерге қозғалу тыйым салынады", "Балалар", "Жерасты жүріп өту" және басқалар.

Мұны бәрі білу тиіс

Көшелерде және жолдарда қауіпсіз мінез-құлық ережесін неге білу қажет. Топтармен қозғалу. Су және тайғақ жолмен қозғалу ерекшелігі және қай жерде ойнауға болмайды.

Біз— жолаушылармыз

Қала (кент) көлігімен танысу. Аялдамада қоғамдық көлікті күту. Жолаушыларды отырғызу және түсіру. Көлікте өзін ұстау ережесі Балаларға арналған қауіпсіз орындар.

Судағы қауіпсіздік

Күзгі, қысқы, көктемгі және жазғы кезеңдерде суқоймалардағы қауіпсіздік ережелері мен шаралары. Негізгі құтқару құралдары.

Бөлмедегі қауіпсіздік

Бөлмеде бізді қандай қауіп күтеді. Өрт қауіпсіздігінің негізгі ережелері. Өрттен сақталу шаралары. Балалардың өтпен ойнауы және олардың зардабы. Үйде, мектепте, көлікте өрт пайда болған жағдайда қалай әрекет ету.

Практикалық сабақтар

Біз – жаяу жүрушілерміз. Мектепке және үйге аса қауіпсіз жол бағытын талдау. «Қандау белгі тап», «Қала, кент жолдары», «Көше қиылыстарының түрлері», «Біз-жолаушылармыз» ойындары. Қала (кент) көліктерімен танысу, жеке және қызметтік көлік. Ауыл шаруашылық көліктерінің қозғалу ерекшеліктері. Егер мектепте өрт шықша не ітеу керек? «Барлығына назар аудаңыздар!» ескерту сигналы бойынша оқушылардың әрекетін өңдеу. Жер сілкінісі, көрші кәсіпорында өндірістік апат ауқытында оқушылардың әрекет ету ережесі.

II СЫНЫП ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағаттар саны
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ"		
1.1. Оқушылардың қауіпсіз қылығының ережесі		
1.	Қоршаған орта және заманауи тұрғын үй	1
2.	Өрт – адамның досы және дұшпаны	1
3.	Табиғат	1
4.	Суқоймалар	1
5.	Көшеде және жолда оқушылардың әрекет етудің негізгі ережелері	1
6.	Қауіпсіздік бойынша практикалық сабақтар	1

Қоршаған орта – бұл не?

Адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесуі. Күн сайынғы өмірде қандай қауіп пайда болуы мүмкін. Телефондар: 01 – өрт күзетін шақыру, 02 – милицияны шақыру, 03 – жедел жәрдемді шақыру, 04 — авариялық газ қызметін шақыру.

Заманауи тұрғын үй

Заманауи тұрғын үйде тіршілікті қамтамасыз ету ерекшеліктері. Ол адамға немен қауіпті. Заманауи тұрғын үйдің қауіпті және зиянды факторлар түрі. Электр аспаптармен, газбен, сумен қалай дұрыс пайдалану керек. Үйде тағы да қандай қауіпті жағдайлар пайда болуы мүмкін, одан қалай құтылу керек және төтенше жағдайларда қандай әрекет ету керек (тұрмыстық химия, үшкір кесетін заттар және құрал-саймандар, бөгде адам есікке қоңырау соғады, онымен көшеде, лифте, подъезде кездесу). Үй жануарларымен қатынас және күту кезіндегі қауіпсіз шаралары.

Өрт – адамның досы және дұшпаны

Өрт неден пайда болуы мүмкін (бөлмеде, көлікте, табиғатта)? Ол немен қауіпті? Қандай өртке қарсы шараларды біз білуіміз керек және өрт кезінде қалай әрекет ету керек.

Табиғат

Табиғат ортасында адам үшін экстремальдық жағдай. Бұл не (ыстық, суық, жел, жауын, аштық, шөлдеу, шаршау, дене ауруы, улану және басқалары)?

Жеуге болатын және болмайтын жидектер, жемістер, саңырауқұлақтар. Ормандағы өрт. Судан өту. Бағдарлап біл (бағдарлаудың қарапайым амалдар).

Суқоймалар

Біздің көл, өзен, әуіт. Күзгі және қысқы уақыттағы қауіпсіздік шаралар. Судан өтуді пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шаралар. Мұзда қозғалу, шаңғы мен конькиде сырғанау кезіндегі қауіпсіздік. Мұздағы жағдай. Өзіне көмектесу, қатерге төнгенге көмек көрсету әрекеттері. Негізгі қолдағы құтқару құралдары.

Көшеде және жолда оқушылардың әрекет етудің негізгі ережелері

Неге көшеде қауіпті. Жол-көлік оқиғасы. Стадион, саябаққа, кинотеатрға, мұражайға және т.б. нақты жол бағыттар. Ойын және велосипедте, шаңғыда, конькиде және шанада сырғанау орындары.

Жол қозғалысын реттеу үшін жол белгілерімен және сигналдарымен танысу

Жол белгілері: "Жаяу жүріп өту", "Кіруге тыйым салынады", "Жаяу жүретіндерге тыйым салынады", "Жаяу жүретін жол", "Аялдама орны", "Тұратын орын", "Жерасты өту", «Жерден өту», "Телефон" және т.б. Көшелер мен жолдарды белгілеу. Бағдаршам. Қозғалысты реттеуші.

Практикалық сабақтар

«Барлығына назар аударыңыздар!» ескерту сигналы бойынша оқушылардың әрекетін өңдеу. Білім мен білікті бекіту: - жол қозғалысының ережесін қадағалауды үйреніп жүрміз, үстел ойындары, моделдер, макеттер;

-қала, балалар қаласының бөлмелеріне, МАИ экскурсия; - табиғатта экскурсия – орман дәріханасы.

Бағдарлаудың қарапайым амалдары.

ІІІ СЫНЫП

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағаттар саны
I БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ"		
1.1. Оқушылардың қауіпсіз қылығының ережесі		
1.	Төтенше жағдай – бұл не?	1
2.	Тұрмыстық жарақатты ескерту	1
3.	Оқушылардың көшедегі, жолдағы қылық ережесі	2
4.	Қауіпсіздік бойынша практикалық сабақ	2

Төтенше жағдай — бұл не?

Мектеп ауданында және оқушылардың тұратын орындарында орналасқан мүмкін, өндірістік авариялар, стихиялық апат және олардың салдары. Төтенше жағдайлар кезіндегі қорқыныш пен үрей және оларды жеңу.

Тұрмыстық жарақатты алдын алу

Жарақат түрлері (сынықтар, соғылу, жажарақаттар, күйіктер және т.б.) Биіктіктен құлау кезіндегі жарақаттар, оларды алдын алу. Шапшаң ойындар, үшкір және кесетін заттармен ойнау, шомылу және т.б. кезіндегі жарақаттар. Көз жарақаты. Улану. Еңбек сабағындағы және үй-жай мекеніндегі учаскеде жұмыс істеу кезіндегі жарақаттар. Өзіне және жолдасына қалай көмексету керек.

Суқоймаларда өзін ұстау ережесі

Судан өту кезіндегі қауіпсіз шаралар (кентте, тұрсыяхатта, және басқа да жағдайларда). Жабдықталған орындарда суға түсу ережесі және қауіпсіз шаралар. Судағы қауіпсіз белгілер ("суға шомылу орны", "Суға шомылуға тыйым салынады" және басқалар). Суда және мұзда апат болғандарға көмек көрсетудің қарапайым амалдары. Өзін құтқару тәсілдері.

Көшеде, жолдарда оқушылар қылығының негізгі ережелері. Балалар жол-көлік жарақаты.

Жол қозғалысының ережелерін қадағалау – жаяу жүрушілердің қауіпсіздік кепілі. Жол-көлік оқиғасының нақты жағдайларын талдау, және оның себептері қалада (кентте), шағын ауданда.

Жаяу жүрушілердің көшелер мен жолдар бойынша қозғалуы

Жаяу жүрушілердің тротуармен және жолдың жағасы бойынша қозғалуы. Көлік құралдары мен жаяу жүрушілердің оң жақтық қозғалысы. Қиылыстар және олардың түрлері. Қала сыртындағы жолдарда жаяу жүрушілердің қозғалу ерекшеліктері.

Көшелер мен жолдар элементтері

Жол және оның басты құрам бөлігі туралы әңгіме: жүретін бөлік, жолдың жағасы, кювет, жаяу жүретін және велосипед жолы. Жол белгілеуі және жол белгілері. Қиылыстар. Бағдаршам және реттеуші сигналдары. Көлік құралдарының жүргізушілері беретін сигналдар. Көшелер мен жолдардан өту. Бір жақтық және екі жақтық қозғалыс.

Қоғамдық көлікті пайдалану кезіндегі қауіпсіздік ережелері

Жолаушылар міндеттері. Көшеден өту ережесі (қоғамдық көліктен, автобустан, трамвайдан, троллейбустан түсу кезіндегі жолдар).

Практикалық сабақтар

Табиғатқа саяхат- мекенде қалай дұрыс бағдарлау. Орман дәріханасы- емдік шөптер мен жидекті жинау.

«Барлығына назар аударыңыздар!» ескерту сигналы бойынша оқушылардың әрекетін өңдеу.
 Зілзала (жер сілкінісі) кезінде оқушылардың қылығын өңдеу.
 Оқушылармен дем алу органдарын қарапайым құралдармен қорғау дағдыларын өңдеу.

IV СЫҢЫП
ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағаттар саны
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ"		
1.1. Оқушылардың қауіпсіз қылығының ережесі		
1.	Тұрмыстық жарақатты алдын алу	1
2.	Судағы қауіпсіздік	1
3.	Жаяу жүрушілердің қауіпсіздігі	1
4.	Жол қозғалысының ережелерін білеміз бе	1
5.	Практикалық сабақтар	2
6.		
2 БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ»		
2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері		
6.	Кіші мектеп жасындағы балалардағы жарақаттардың негізгі түрлері және бірінші дәрігерлік көмек көрсету	2
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері		
7.	Денсаулық және оған әсер ететін факторлар туралы түсінік	2

Тұрмыстық жарақатты алдын алу

Балалар арасындағы тұрмыстық жарақаттың негізгі себептері: балконда, шатырда және төбеде, ашық терезе алында, баспалдақ сүйенішінде ойнау, отпен ойнау, "химикалық эксперименттер" карбидпен, күкіртпен, сынаппен және басқалармен, садақпен, таяқтармен, оқшауланбаған электр сымдарын ұстау, лифте, құрылыс алаңында және жолды жөндеу орындарында, коммуникацияда, ашық люктер және басқа да жерлерде ойнау.

Судағы қауіпсіздік

Қырлы қайықты пайдалану кезіндегі қауіпсіз шаралар. Біздің жердегі суқоймалар, оларда суға шомылу ережелері және қауіпсіз шаралар. Суда құтқарудың негізгі және қолдағы құралдар.

Жаяу жүрушілердің қауіпсіздігі

Көлік құралдарының түрлері. Қозғалатын әр бір көлік адамның өмірінің қауіпсіздігіне қауіп төнеді. Қала көлігі қозғалысының белсенділігі және жылдамдылығы. Көлік (автобус, трамвай және т.б.) дереу тоқтай ала ма? Тежегіш жолы. Тежегіш қашықтығы. Тұрған (тоқтаған) көлік – оны қалай айналып өту керек.

Оқушылардың темір жол бойындағы қылықтары. Олардан өту және жүру ережелері. Күзетілетін және күзетілмейтін теміржол жолы. Электр поездыны пайдалану кезіндегі қауіпсіздік ережелері.

Жол қозғалысының ережелерін білеміз бе (ЖҚЕ)

Жаяу жүрушілер мен жолаушылардың жол-көлік жарақатының себептері: жаяу жүрушілердің қозғалыс ережесін орындамау, жолаушылардың көлікте болу ережесін орындамау, көшедегі және көліктегі тәртіпсіздік және басқалар.

Практикалық сабақтар

Табиғатқа шығу: алаңда немесе орманда оқушылар едік және қауіпті өсімдіктерді, жидектерді және жемістерді табады. Оларды жинау және қолдану тәртібі туралы айтады.

Мекенде бағдарлау: қалай қашықтықты анықтау; жергілікті бағыт бойынша, күн және аспаптар бойынша горизонтальды қалай анықтауға болады.

Біз жол қозғалысының ережелерін білеміз бе (ЖҚЕ)- Макеттегі ойындар.

Өрт сөндірушіні қалай дұрыс пайдалану керек.

«Барлығына назар аударыңыздар!» ескерту сигналы бойынша оқушылардың әрекетін өңдеу.

Кіші мектеп жасындағы балалардағы жарақаттардың негізгі түрлері және бірінші дәрігерлік көмек көрсету

Кіші мектеп жасындағы оқушылар жарақаты себептерінің негізгі түрлері. Жарақат кезіндегі бірінші дәрігерлік көмек. Жарақат, кесу, күйік, жәндіктердің тістеуі, мұрын қанау, көзге бөтен нәрсенің түсуі кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету бойынша білікті жаттығу. Өзіндік және өзара көмек туралы түсінік.

Денсаулық және оған әсер ететін факторлар туралы түсінік

Қоршаған ортаның адам денсаулығына әсері. Денсаулық пен өмір салтының өзара байланысы. Оқу мен демалыс тәртібі. Сапалы тамақтану, дене шынықтыру, шынығу Жеке және қоғамдық гигиена. Инфекциялық аурулар және оларды алдын алу.

Зиянды дағдылар туралы алғашқы мәліметтер (шылым шегу" алкогольді, есірткіні қолдану) және олардың адам денсаулығына әсері. Енжарлық шылым шегудің зияндығы.

«ӨМІР ҚАУІПСІЗДІГІ НЕГІЗДЕРІ» БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ БӨЛІМДЕРІ БОЙЫНША ОҚУ САҒАТТАРЫНЫҢ ҮЛГІЛІК ЕСЕБІ 5-10 СЫҢЫПТАР

Бөлімнің атауы	Сыныптар бойынша сағат саны						Жалпы сағат саны
	5	6	7	8	9	10	
Адамның қауіпсіздігі және оны қорғау	5			3	6	1	15
Табиғи сипаттағы қауіптер	3	4	8				15
Техногендік сипаттағы қауіптер	2			8			10
Қоршаған орта және адам денсаулығы			3				3
Төтенше жағдай және қауіпсіздік		6			6		12
Азаматтық қорғау						9	9
Денсаулық және салауатты өмір салты негіздері	3	3	3	3	2		14
Медициналық білім негіздері	2	2	1	1	1	2	9
Барлығы	15	15	15	15	15	12	87

V СЫҢЫП

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағат тар саны	Пәндегі ықпалдастық	Сабақты өткізуге жауапты
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ				
1.2. Локальды мінезді төтенше жағдайлар				
1.	Қала (кент) қауіп көзі ретінде	1	Жаратылыстану	Сын.жет., жаратыл.мұғ.
2.	Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар	1	Жаратылыстану	Сын.жет., жаратыл.мұғ.
3.	Көліктегі төтенше жағдайлар	1	Сынып сағат	Сынып жетекші
4.	Криминогендік мінезді төтенше жағдайлар	1	Сынып сағат	Психолог
5.	Табиғаттағы төтенше жағдайлар	1	Жаратылыстану	Жаратылыстану мұғ.
6.	Климатогеографиялық жағдайды ауыстыру	1	Жаратылыстану	Жаратылыстану мұғ.
2 БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ»				
2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші				

	дәрігерлік көмек көрсету ережелері			
7.	Қан аққан және күйеу кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	2	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	Сынып жетекші және медқызметкер
8.	Табиғат жағдайында бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	2	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	
9.	Жарақат кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	2	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	
10.	Қатты әсер ететін улы заттармен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	1	Сынып сағаты	
	2.2. Салауатты өмір салтының негіздері			
11.	Денсаулық және саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	2	Дене шынықтыру	Дене шынықтыру мұғалімі

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 қамту, 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 күйеу 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, тоқпен қамтуда апат, экстремдік 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, суднаны 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 авариялы 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 күруінен тұрғын үйді қорғаудың негізгі амалдары. Үйде және әр түрлі криминогендік 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.). Адамның табиғатта қауіпсіз әрекет ету ережесі.

Климатогеографиялық жағдайды ауыстыру

Климатогеографиялық 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 күйеу кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі

Қан аққан кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі. Қанды ағуды уақытша тоқтату тәсілдері. Күйеу тамырды саусақпен басу нүктесі. Қанды тоқтататын буманы салу және қолдағы құралдармен байқау ережесі. Күйеу 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.

Қатты 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.

VI СЫНЫП

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағат тар саны	Пәндегі ықпалдастық	Сабақты өткізуге жауапты
1. БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ				
1.2. Локальды мінезді төтенше жағдайлар				
1.	Табиғатта адамның автономдық тіршілік етуі	1	География	Биология, география мұғ. және психолог
2	Дәрігерлік көмек көрсету құралдары	1	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	Биолог. мұғ., сын.жет, медқызметкер
1.3. Табиғи және техногендық жаратылысы бар				

төтенше жағдайлар, халықты олардың зардабынан қорғау				
3.	Зілзала (жер сілкінісі)	2	География	География мұғалімі
4.	Топырақтың жылжуы, көшуі, сел	1	География	
5.	Дауыл, боран, құйын	1	География	
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	1	Сынып сағаты	АӘД мұғалімі және медқызметкер
7.	Әр түрлі жарақат кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	1	Денсаулық сабағы	Сын.жетекші және медқызметкер
8.	Жаппай зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	2	Сынып сағаты	АӘД мұғалімі
9.	Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	3	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	Сын.жетекші және медқызметкер
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері				
10.	Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	2	Дене шынықтыру	Дене шынықтыру мұғалімі

Табиғатта адамның автономдық тіршілік етуі

Табиғат жағдайында адамның автономдық тіршілік етуінің мүмкін болатын жағдайлары. Шағын елді мекенде көлік құралдарының апат. Орманда, тауда, далада адасып кетсең. Турсаяхата топтан қалып қалсаң. 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. Мекенде бағдарлау, қолдағы 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

Топырақтың жылжуы, көшуі және сел ауқытында болатын зардап және қысқаша мінездеме. Топырақтың жылжуы, көшуі және селді ескерту бойынша қабылданатын шаралар. Топырақтың 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 бірінші дәрігерлік көмек

Жарақатты өңдеу тәсілдері. Асептика және антисептика шаралары. Тұрмыстық химия заттарымен улану, сілтілер және қышқылмен күйу 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 организмнің психологиялық және физиологиялық ерекшелігі. Психологиялық теңдік адам денсаулығы үшін маңызы. Өндеу ережесі және өзінің сезімін басқара алу. Жасөспірімнің оқу және демалыс режимі.

VII СЫНЫП

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағат тар саны	Пәндегі ықпалдастық	Сабақты өткізуге жауапты
1 БӨЛІМ "ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА АДАМ ӨМІРІНІҢ ҚАУПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ҚОРҒАУ				
1.3. Табиғи және техногендық жаратылысы бар төтенше жағдайлар, халықты олардың зардабынан қорғау				
1.	Су тасқыны	1	География, химия,	Химия, география, АӘД мұғалімі
2.	Орман және дала өрті	1		
3.	Өндірістік апат және күйреу	2		
4.	Қатты әсер ететін заттарды шашумен авария	2		
2. БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ»				
2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері				
5.	Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	7	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	Сынып жетекші және медқызметкер
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері				
6.	Салауатты өмір салтының дағылары туралы түсінік	2	Дене шынықтыру	Дене шынықтыру мұғалімі

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» Қазақстан Республикасының 1996 жылғы 5 шілдедегі N 19 Заңы. Апат мен күйреу туралы негізгі түсінігі және белгілеу. Зақымдау ошағы және мүмкін болатын заладың мінездемесі (өрттер, жарылыстар, қатты 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 зақымдаушы 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 тоқтату тәсілдері. Күре тамырды саусақпен басу нүктелері. Қанды тоқтататын 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. Сынық 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 астыңғы бөліктер.

Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік

Жасөспірімдердің еңбек және демалыс режимі. Күн, апта, жыл ішінде адамның ақыл мен тәннің жұмыс қабілеттілігінің динамикасы. Шаршауды алдын алу.

Дене шынықтырумен және шынығумен жүйелі айналысуды ойластыру. Шынығу үшін қоршаған ортаның факторларын пайдалану ережесі. Жүктемені өзіндік бақылау негізгі нысандары бойынша білім алу.

VIII СЫНЫП

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№ №	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Сағат тар саны	Пәндегі ықпалдастық	Сабақты өткізуге жауапты
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	Химия,	АӘД және химия мұғалімдері
	Өрттер және жарылыстар	2	Химия, сын.сағ.	Сын.жет., хим.мұғ.
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	Сынып сағаты, Денсаулық сабағы	Сын.жет. және медқызметкер
4.	Инфекциялық ауру және оларды алдын алу	2	Биология	биология мұғалімі

2.2. Салауатты өмір салтының негіздері				
5.	Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	1	Дене шынықтыру	Дене шынықтыру мұғалімі
6	Жастардың денсаулығы және өмір салты	3	Дене шынықтыру	

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 шашумен 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. Негізгі инфекциялы емес аурулардың қауіп факторларын алдын алу.

Жастардың денсаулығы және өмір салты

Денсаулықтағы 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 организмне 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.

ІХ СЫҢЫП

ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ОҚУ УАҚЫТЫН ҮЛГІ ТАРАТУ

№ №	Сабақтар бөлімдері мен тақырыптар атаулары	Саға ттар сан ы	Пәндегі ықпалдастық	Сабақты өткізуге жауапты
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	Химия, биология, география.	Хим., геогр., биол. АӘД мұғалімі
2.	Гидродинамикалық апаттар	2	География	География мұғалімі
3.	Экологиялық теңдіктің бұзылуы	2	Географ.,технолог	Геогр., техн. мұғ.
2. БӨЛІМ «ДӘРІГЕРЛІК БІЛІМНІҢ НЕГІЗДЕРІ ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ»				
2.1. Дәрігерлік білімнің негіздері және Бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережелері				

4.	Ересек мектеп жасында оқушыларды жарақаттан алдын алу	1	ДШ, химия, физика, технология	ДШ, хим., физики, технология мұғалімдері
5.	Жараланғанда, жарақаттанғанда, қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	4	Сынып сағатс, анатомия, Денсаулық сабағы	Сын. жет., мед. қызметкер, анатомия мұғалімдері
2.2. Салауатты өмір салтының негіздері				
6.	Жастардың денсаулығы мен өмір салты	2	ДШ(дене шын)	Денешын мұғалімі

Радиоактивтік заттардың шашылуына себеп болатын апаттар

Радиациялы-қауіпті объектілер. АЭС апат кезінде зақымдану ошағының мінездемесі, АЭС апат кезінде мекен, ауа және судың радиоактивтік жұғу (ластану) ерекшеліктері. Адамдар мен жануарларды зақымдау мінездемесі, ауыл шаруашылық өсімдіктерді, шикі затты және азық-түлкті радионуклидпен ластау. Радиация зардабы. Радиация апаты және мекенді радиациялық жұғу кезіндегі халықтың әрекет ету ережесі.

Гидродинамикалық апаттар

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

Экологиялық теңдіктің бұзылуы

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

Ересек мектеп жасында оқушыларды жарақаттан алдын алу

Үйде, көшеде, мектепте, дене шынықтыру сабағында, спортпен айналысу кезінде қауіпсіз әрекет ету. Химия, физика сабақтарында, 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 найзамен зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек. Алкоголь, никотин, емдік препараттар, тұрмыстық химия препараттарымен улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсеу.

Жастардың денсаулығы мен өмір салты

Денсаулыққа әсер ететін негізгі факторларды талдау. Жеке, отбасы, қоғамдық денсаулық. Өнегелік және денсаулық. Жыныстардың дұрыс өзара қарым-қатынасты қалыптастыру. Ұжымда және отбасыда психогигиеналық өзара қарым-қатынас. Жасөспірімдердің физикалық және психологиялық денсаулығын сақтау үшін қылық нормалары және олардың маңызы. Зиянды дағдылардың әлеуметтік зардабы - алкогольді, есірткіні пайдалану. ЕСКЕРТУ: Жалпы білім беретін орта мектептерде оныншы (15 сағат) және он бірінші (10 сағат) сыныптарда «Азаматтық қорғаныс» бөлімі оқытылады, ол Алғашқы әскери дайындық ағдарламасына кіреді.