



«Бекітемін»  
Мектеп директоры  
Қ.Асанова

**Жалпы орта білім беру деңгейінің 1-11-сыныптарына арналған  
«Өмір қауіпсіздік негіздері»  
жаңартылған мазмұндағы білім беру бағдарламасы**

1-тарау. Жалпы ережелер

«Өмір қауіпсіздігінің негіздері» оқу курсының мазмұны 1-4-сыныптарда «Дүниетану» оқу курсының аясында жүзеге асырылады:

- 1-3-сыныптарда жылдық оқу жүктемесі 6 сағат, 4-сыныпта 10 сағат көлемінде бастауыш сынып мұғалімдері жүргізеді;

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

- 10-11-сыныптарда «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу курсының аясында 12 сағаттық жылдық оқу жүктемесімен алғашқы әскери дайындық пәнінің оқытушы-ұйымдастырушысы жүзеге асырады. Өмір қауіпсіздігінің негіздері бойынша сабақтар міндетті болып табылады және оқу процесі кезінде жүргізіледі.

Жалпы орта білім беру мектептерінің 10-сыныптарында «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу бағдарламасына енгізілген «ӨҚН» бөлімі (12 сағат) оқытылады.

Жалпы орта білім беру мектептерінің 11-сыныптарында «Технологиялық дайындық» бөлімі (34 сағат) оқытылады, онда автокөлік құралдарының қозғалысы мен қауіпсіз жүру ережелерін зерделеу қарастырылған.

2-тарау. «Өмір қауіпсіздігінің негіздері»

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
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>28</b>

## 1 СЫНЫП

### ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
<b>1 СЫНЫП</b>	
<b>1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»</b>	<b>4</b>
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
<b>2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»</b>	<b>2</b>
2.1 Денсаулық деген не? Денсаулықты қалай сақтауға болады?	1
2.2 Денсаулыққа әсер ететін факторлар Жеке гигиена ережелері	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>6</b>

#### 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
<b>1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»</b>	<b>4</b>
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
<b>2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»</b>	<b>2</b>
2.1 Аурулар, олардың себептері, өмір салтымен байланысы	1
2.2 Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>6</b>

### 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 кезеңдерде 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
<b>1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»</b>	<b>4</b>
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
<b>2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»</b>	<b>2</b>
2.1 Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттерден сақтану	1
2.2 Күн тәртібі	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>6</b>

**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
<b>1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»</b>	<b>6</b>
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
<b>2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»</b>	<b>2</b>
2.1 Дұрыс тамақтану	1
2.2 Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері	1
<b>3. «Медициналық білім негіздері»</b>	<b>2</b>
3.1 Түрлі жарақаттар туралы түсінік	1
3.2 Жарақаттану кезіндегі алғашқы медициналық көмек	
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>10</b>

#### 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
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>87</b>

## ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

### 5-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
<b>1. Қауіпсіздік және адамды қорғау</b>	<b>5</b>
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
<b>2. Табиғи сипаттағы қауіп</b>	<b>3</b>
2.1 Біз және табиғат	1
2.2 Табиғи апаттар және адам үшін болуы ықтимал салдары	1
2.3 Климаттық-географиялық жағдайлардың ауысуы	1
<b>3. Техногендік сипаттағы қауіп</b>	<b>2</b>
3.1 Химиялық ластану және оның салдары	1
3.2 Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі	1
<b>4. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты</b>	<b>3</b>
4.1 Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері	1
4.2 Қимыл белсенділігі – денсаулық кепілі	1
4.3 Тамақтану гигиенасы	1
<b>5. Медициналық білім негіздері</b>	<b>2</b>
5.1 Дәрілік заттармен және тұрмыстық химия құралдарымен улану кезінде алғашқы медициналық көмек	1
5.2 Таңу және қайта таңу туралы түсінік	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>15</b>

## 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. Нашақорлық, 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, иістенгенде 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
<b>1. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік</b>	<b>6</b>
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	
<b>2. Табиғи сипаттағы қауіп</b>	<b>4</b>
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
<b>3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты</b>	<b>3</b>
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
<b>4. Медициналық білім негіздері</b>	<b>2</b>
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
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>15</b>

## 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. Өзіңді 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**

<b>Бөлім атаулары және тақырыптары</b>	<b>Сағат саны</b>
<b>1. Табиғи сипаттағы қауіптер</b>	<b>8</b>
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 өмір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері	
<b>2. Қоршаған орта және адам денсаулығы</b>	<b>3</b>
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
<b>3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты</b>	<b>3</b>
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
<b>4. Медициналық білім негіздері</b>	<b>1</b>
4.1 Жарақаттап алу және сыну, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>15</b>

## 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 көшкіндер

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 агрессивті мінез-құлық танытуы оның психологиялық қорғанышының көрінісі ретінде. Күйзелістің жасөспірім денсаулығына әсері. Күйзелісті қалай жеңуге болады.

**Жасөспірім мен қоғамның қарым-қатынасы. Кәметке толмағандардың жауапкершілігі**

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

## **4-бөлім. Медициналық білім негіздері**

**Жарақаттап 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.

## ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

### 8-СЫНЫП

Бөлім атаулары және тақырыптары	Сағат саны
<b>1. Техногендік сипаттағы қауіптер</b>	<b>8</b>
1.1 Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы жалпы ұғымдар	1
1.2 Өрттер мен жарылыстар	1
1.3 Қауіпті химиялық заттарды шығарылуымен болған өндірістік апаттар	1
1.4 Химиялық қауіпті объектілердегі апат кезінде іс-әрекет ережелері және қорғану шаралары	1
1.5 Радиоактивті заттардың шығарылуымен болған өндірістік апаттар	1
1.6 Халықты радиоактивті апаттар кезінде қорғау	1
1.7 Гидродинамикалық апаттар	1
1.8 Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы	
<b>2. Қауіпсіздік және адамды қорғау</b>	<b>3</b>
2.1 Криминогендік ахуалда жүріс-тұрыс ережелері	1
2.2 Жастар ортасындағы экстремизм құбылыстары: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері	1
2.3 Қалада жеке тұлғаның қауіпсіздігін техникалық және медициналық қамтамасыз ету	1
<b>3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты</b>	<b>3</b>
3.1 Адамның жеке денсаулығы, оның дене (физикалық), рухани және әлеуметтік мәні	1
3.2 Шудың адам денсаулығына әсері	1
3.3 Киім және аяқ киім – ыңғайлы және қауіпсіз	1
<b>4. Медициналық білім негіздері</b>	<b>1</b>
4.1 Жарақаттану түрлері. Қысқы жарақаттану себептері. Жара инфекциясының қаупі. Күйік шалу кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Басты және кеудені стерильді таңғыштармен таңудың ережелері	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>15</b>

## ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

### 1-бөлім. Техногендік сипаттағы қауіптер

Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы жалпы ұғымдар

Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлардың себептері мен халық үшін ықтимал салдары. Жіктелуі. Техногендік қауіп-қатерлердің негізгі сипаттамалары. Техногендік сипаттағы ТЖ-дың туындау қаупі кезіндегі іс-әрекеттердің негізгі ережелері мен алгоритмдері.

### **Өрттер мен жарылыстар**

Туындауының негізгі себептері. Өндірістегі өрт пен жарылыстардың салдары. Алдын алу шаралары.

### **Қауіпті химиялық заттарды шығарылуымен болған өндірістік апаттар**

Химиялық қауіптілік дәрежелері. Қауіпті заттардың адам ағзасына әсер ету дәрежесі бойынша жіктелуі. Халықты химиялық қорғаудың ерекшеліктері.

### **Химиялық қауіпті объектілердегі апат кезінде іс-әрекет ережелері және қорғану шаралары**

Халықты хабарландыру жүйесі. Жеке және ұжымдық қорғану құралдарын дайындау. Уланған аймақта қозғалу ережелері. Эвакуациялауға дайындық іс-шаралары.

### **Радиоактивті заттардың шығарылуымен болған өндірістік апаттар**

Радиоактивті заттардың шығарылуымен болатын апат түрлері. Аумақтардың радиоактивтік зарарлануы. Зарарлану аймақтары. Радиацияның адам ағзасына әсері.

### **Халықты радиоактивті апаттар кезінде қорғау**

Қорғаудың негізгі тәсілдері. Халықтың құлақтандыру сигналы бойынша іс-қимылдары. Радиоактивті заттармен зарарланған ауданда іс-қимыл тәртібі мен жүріс-тұрыс ережелері. Жеке қорғаныш құралдарын пайдалану. Радиоактивтік зарарлану кезіндегі алғашқы көмек.

### **Гидродинамикалық апаттар**

Гидротехникалық құрылыстар. Гидродинамикалық апаттардың себептері мен түрлері. Халықтың гидродинамикалық апат болған жағдайдағы іс-әрекеті. Халықтың гидродинамикалық апаттан кейінгі қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері.

### **Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы**

Экологиялық қауіп факторлары. Атмосфераның, табиғи сулардың, топырақтың ластануы. Шумен ластануы. Күнделікті өмірде экологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету бойынша ұсыныстар.

## **2-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау**

### **Криминогендік ахуалда жүріс-тұрыс ережелері**

Сендердің қалаларындағы, ықшам аудандарындағы қауіптілігі жоғары орындар. Негізгі қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері. Ситуациялық тапсырмаларды шешу.

### **Жастар ортасындағы экстремизм құбылыстары: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері**

Жастар субмәдениеті. Интернеттегі экстремизм. Жастар ортасында экстремизмнің алдын алу шаралары. Экстремистік іс-рекеттерді жүзеге асырғаны үшін жауапкершілік.

### **Қалада жеке тұлғаның қауіпсіздігін техникалық және медициналық қамтамасыз ету**

Бейнебақылау жүйесі. Жедел көмек көрсету қызметтері. Өзін-өзі қорғаудың қарапайым құралы бола алатын заттар. Сатып алуды жүзеге асырудың ережелері. Үйдегі дәрі-дәрмек қобдишасы. Қиын сәтте көмектесе алатын заттар жиынтығы.

## **3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты**

### **Адамның жеке денсаулығы, оның дене (физикалық), рухани және әлеуметтік мәні**

Қоғамдық және жеке денсаулық. Жеке денсаулықтың негізгі құрамдас бөліктері. Дене (физикалық) денсаулығы. Рухани денсаулық. Әлеуметтік денсаулық.

### **Шудың адам денсаулығына әсері**



Зиянды шулар және олардың адамға әсері. Рұқсат етілген нормалар. Шудан қалай қорғануға болады. Адам денсаулығына жақсы әсер ететін шулар.

#### **Киім және аяқ киім – ыңғайлы және қауіпсіз**

Киімнің сапасы мен қасиеттері. Аяқ киімді дұрыс таңдау. Күнделікті күтім. Дұрыс сақтау. Спорттық киім.

#### **4-бөлім. Медициналық білім негіздері**

**Жарақаттану түрлері. Қысқы жарақаттану себептері. Жара инфекциясының қаупі. Күйік шалу кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Басты және кеудені стерильді таңғыштармен таңудың ережелері**

Балалардың тұрмыстық жарақаттануы. Көшеде жарақаттанудың себептері. Балалар мен жасөспірімдердің жарақаттануының алдын алу бойынша шаралар. Көктайғақ – қысқы жарақаттанудың басты себебі.

Жара инфекциясының қаупі. Күйік шалу кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Асептика және антисептика. Дезинфекциялау құралдары. Термиялық күйік кезіндегі алғашқы көмек. Практикалық жұмыс.

Басты және кеудені стерильді таңғыштармен таңудың ережелері

Басты «тақия», «жүген» түрінде таңу. Желке тұсына айқышты таңғыш байлау. Кеудені таңу: спиральді және айқышты.

#### **ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ**

##### **9-СЫНЫП**

<b>Бөлім атаулары және тақырыптары</b>	<b>Сағат саны</b>
<b>1. Қауіпсіздік және адамды қорғау</b>	<b>6</b>
1.1 Халықтың өмір қауіпсіздігі саласындағы қазіргі заманғы мәдениет деңгейін қалыптастыру	1
1.2 Терроризмге және діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі	1
1.3 Террористік акт қаупі төнгендегі іс-әрекет ережелері	1
1.4 Жәбірлеушілер мен бұзақылар шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері	1
1.5 Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері	1
1.6 Тобырдың психологиялық көрінісі. Тобырда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері	1
<b>2. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік</b>	<b>6</b>
2.1 Экстремалды жағдайлар туралы жалпы ұғымдар	1
2.2 Экстремалды жағдайлардың адам мамандығына тәуелділігі	1
2.3 Экстремалды жағдайларда тірі қалуға дайындық	1
2.4 Адамның табиғатта автономды өмір сүруі	1
2.5 Тұрғын үйдегі апаттық экстремалды жағдайлар	1
2.6 Көліктегі апаттық экстремалды жағдайлар. Қала тұрғынының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жабдықтар	1

<b>3. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты</b>	<b>2</b>
3.1 Салауатты өмір салты, оны құрамдастары	1
3.2 АИТВ (адамның иммун тапшылығы вирусы) – инфекциясы және ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы)	1
<b>4. Медициналық білім негіздері</b>	<b>1</b>
4.1 Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1
<b>БАРЛЫҒЫ</b>	<b>15</b>

### ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША БӨЛУ ҮЛГІСІ

#### 1-бөлім. Қауіпсіздік және адамды қорғау

##### Халықтың өмір қауіпсіздігі саласындағы қазіргі заманғы мәдениет деңгейін қалыптастыру

Өмір қауіпсіздігі саласындағы білім, білік және дағдыларды қалыптастыру. Халықтың моральдық-психологиялық дайындығы. Өмір қауіпсіздігі саласындағы білімді насихаттау.

##### Терроризмге және діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі

Терроризм және оның көріністері. Қоғам мен мемлекеттің террористік қауіп-қатерден қауіпсіздігін қамтамасыз ету шараларының жүйесі. «Терроризмге қарсы күрес туралы» ҚР Заңы. Қазақстан Республикасында діни экстремизм мен терроризмге қарсы іс-қимыл жөніндегі мемлекеттік бағдарлама.

##### Террористік акт қаупі төнгендегі іс-әрекет ережелері

Егер сендер күдікті зат байқасандар. Көшеде атыс-шабысқа тап болғанда не істеу керек. Егер адамдар кепілге алынса. Террористердің қолына кепілге түскен адамның іс-әрекет ережелері.

##### Жәбірлеушілер мен бұзақылар шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері

Қорғану құралдары және тәсілдері. Психологиялық өзін-өзі қорғау тәсілдері. Дене дайындығы. Өзін-өзі қорғаудың қарапайым тәсілдеріне жаттығу бойынша практикалық сабақ.

##### Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері

Күнделікті өмірде жиі кездесуге тура келетін алаяқтық түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері.

##### Тобырдың психологиялық көрінісі. Тобырда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері

Тобырдың мінез-құлық психологиясы. Тобырдағы адамның жүріс-тұрысы. Аса қауіпті орындар. Сақтық шаралары. Егер сен қозғалушы тобырға кезіккен жағдайда.

#### 2-бөлім. Экстремалды жағдай және қауіпсіздік

##### Экстремалды жағдайлар туралы жалпы ұғымдар

Экстремалды жағдайларға тән ерекшеліктер. Қазіргі заманда өмір сүру проблемалары. Табиғатта, мегаполисте көп болатын типтік экстремалды жағдайлар.

##### Экстремалды жағдайлардың адам мамандығына тәуелділігі

Біліктілігінің жеткіліксіздігі. Сыртқы жағдайлардың күрт өзгеруі. Техниканың, көлік құралдарының істен шығуы.

### **Экстремалды жағдайларда тірі қалуға дайындық**

Психологиялық дайындық. Техникалық дайындық. Сыртқы ортаның әсерінен қорғану. Ситуациялық тапсырмаларды шешу.

### **Адамның табиғатта автономды өмір сүруі**

Мәжбүрлі автономия. Күйзеліс және оны жеңу. Байланыс және сигнал беру. Киім-кешек және керек-жарақтар. Практикалық сабақ.

### **Тұрғын үйдегі апаттық экстремалды жағдайлар**

Тұрғын үйдегі апаттық жағдайлардың негізгі типтері. Үй-жайды су басу кезіндегі апаттық жағдайды талдау. Өрт кезіндегі іс-әрекет ережелері. Ситуациялық тапсырмаларды шешу.

### **Көліктегі апаттық экстремалды жағдайлар. Қала тұрғынының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жабдықтар**

Қазіргі заманғы көлік – жоғары қауіпті аймақ. Кез келген көліктік жағдайда қолданылатын негізгі ережелерді құрастыру. Көліктегі қауіпсіз жүріс-тұрыс бойынша дағдыларын пысықтау.

Экстремалды және төтенше жағдайларға тап болғандағы негізгі қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдыларын пысықтау бойынша практикалық сабақ.

## **3-бөлім. Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты**

### **Салауатты өмір салты, оны құрамдастары**

Біздің денсаулығымыз неге байланысты. Салауатты өмір салтының құрамдастары.

**АИТВ (адамның иммун тапшылығы вирусы) – инфекциясы және ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы) АИТВ-инфекциясы және иммунитет. АИТВ-ның берілу жолдары. АИТВ және ЖИТС белгілері. Алдын-алу және емдеу. Нашақорлықтың алдын алу**

Жасөспірімдер арасындағы нашақорлықтың ерекшеліктері. Жасөспірімдік нашақорлықтың себептері. Жою тәсілдері. Жасөспірімдер арасында нашақорлықтың алдын алу бойынша іс-шаралар.

### **Отбасы және салауатты өмір салты**

Психикалық ақыл-ой және дене дамуы үшін салауатты өмір салтының әдеттері. Отбасында салауатты өмір салтын ұстануға жеке өзіндік мысал. Рухани денсаулықты дамытудағы отбасылық дәстүрлер.

## **4-бөлім. Медициналық білім негіздері**

**Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек**

Жараны және аспаптарды дезинфекциялау үшін қолда бар құралдар. Таңу материалдары ретінде және қан кетуді тоқтату құралдары ретінде нені пайдалануға болады. Зардап шеккендерді тасымалдау және құтқару жұмыстарын жүргізу үшін қолда бар құралдар.

Шприц-тюбиктің көмегімен ауырсынуды басатын дәрілерді салу. Жоғарғы тыныс алу жолдарын шырыштан, қаннан, заттан тазалау. Өкпені жасанды желдету және жүрекке тікелей емес массаж жасау.

### **Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек**

Психобелсенді заттарды қолдану белгілері. Мөлшерден тыс қабылдаудың негізгі белгілері. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезінде алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері.

**ЕСЕРТУ:** «Өмір қауіпсіздігінің негіздері» 10-11-сыныптарда «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу курсының аясында 12 сағаттық жылдық оқу жүктемесімен алғашқы әскери дайындық пәнінің оқытушы-ұйымдастырушысы жүзеге асырады.

«Өмір қауіпсіздігінің негіздері» пәні бойынша сабақтар міндетті болып табылады және жалпы білім беру мектептерінің жалпы кестесіне енгізіледі және сабақ уақытында өткізіледі.

Медициналық тақырып бойынша сабақтар медициналық білім алған немесе арнайы медициналық білімі бар мамандармен жүргізіледі.