

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»

Утверждена приказом директора МКОУ СОШ
№ 5 г.Алзамай № 101-од от 25.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ОБЖ» для 5-6 класса

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы: Князева Наталья Павловна, учитель ОБЖ МКОУ СОШ № 5 г.
Алзамай

Алзамай 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай, реализующей ФГОС.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения. Как приложение 1 к программе включены оценочные материалы, приложение 2 – методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс	6 класс	Всего
Количество учебных недель	17	17	34
Количество часов в неделю	1/нед	1/нед	
Количество часов в год	17	17	34

Уровень подготовки учащихся – базовый

Место предмета в учебном плане – обязательная часть.

Учебники:

Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Н.Ф.Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В.Сидоренко, А.Б. Таранин.- М.: Вентана- Граф, 2012/.

Цели и задачи изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5-6 классах направлено на достижение следующих целей:

- расширение знаний и умений младших подростков по организации здорового образа жизни, правильного поведения в различных неординарных ЧС
- развитие общей культуры младшего подростка,
- формирование осознания необходимости беречь своё здоровье,
- овладение умениями и навыками решения жизненных задач, связанных с опасными ситуациями.

Основными задачами изучения данной предметной области являются следующие:

- осознание необходимости правил поведения в необычных, нестандартных и чрезвычайных ситуациях, овладение умением ориентироваться в них,
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления,
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них,
- воспитание самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения.

Содержание

учебного предмета 5 класс (17 часов)

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса содержит следующие разделы.

Введение (1 час)

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (11 часов)

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм.

Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы.

Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды.

Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы).

Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

Школьная жизнь (5 часов)

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребёнку.

Если в школе пожар. Техника безопасности. Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приемами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе

Содержание учебного предмета 6 класс (17 часов)

Введение

Необходимость изучения предмета ОБЖ.

На игровой площадке (4 часа)

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учетом сезона, состояния погоды и степени подвижности игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием и сооружениями на площадке, езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

Опасные игры.

На природе (4 часа)

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу; солнцу и часам; полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

Опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи, других животных.

Правила поведения на водоемах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда для передвижения по нему в осеннее, зимнее и весеннее время. Переправа через водные преграды. Экскурсии на природу.

Туристический поход: радость без неприятностей (5 часов)

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила подготовки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок. Подготовка аптечки для похода.

Лесная аптечка. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи.

Режим для в туристическом походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения.

Организация питания в походе. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода.

Первая помощь при потертостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.

Когда человек сам себе враг (2 часа)

Человек сам создает проблемы для своего здоровья. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вред алкоголя для растущего организма. Курение наносит значительный вред организму.

Вредные и опасные привычки. О чем мы узнали за два года? Чему научились? Что еще хотим узнать об основах безопасности жизнедеятельности подростка?

Практические работы.

Оценка поведения собаки; выбор ориентиров на местности; ориентирование на местности по компасу; определение сторон света по Солнцу и часам; определение сторон света по местным приметам , измерение расстояния шагами; оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей; составление режима для многодневного туристического похода; определение отличительных признаков ядовитых грибов.

Тематическое планирование учебной программы ОБЖ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Введение		
1.	Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».	1
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (11 часов)		
2.	Особенности организма человека	1
3.	Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы.	1
4.	Принципы рационального питания.	1
5.	Здоровье органов чувств	1
6.	Как вести здоровый образ жизни.	1
7.	Движение-это жизнь.	1
8.	Закаливание.	1
9.	Компьютер и здоровье.	1
10.	Безопасный дом.	1
11.	Животные и насекомые, распространяющие инфекцию.	1
12.	Техника безопасности в доме.	1
Школьная жизнь (5 часов)		
13.	Дорога в школу и обратно. Пешеходы и пассажиры-участники дорожного движения.	1
14.	Безопасная дорога. Школьник как пассажир.	1
15.	Общие правила школьной жизни. Правила поведения в школе.	1
16.	Если в школе пожар. Техника безопасности.	1
17.	Повторение и обобщение пройденного.	1
Итого:		17

Тематическое планирование учебной программы ОБЖ

6 класс

1		-
1.	Необходимость изучения предмета ОБЖ	<i>1</i>
На игровой площадке (4 часа)		
2.	Подготовка к прогулке.	1
3.	Меры безопасности.	1
4.	Животные на игровой площадке. Практическая работа № 1 « Оценка поведения собаки»	1
5.	Опасные игры.	1
На природе (4 часа)		
6.	Ориентирование на местности . Практическая работа №2 « Выбор ориентиров на местности; определение сторон света по местным приметам , измерение расстояния шагами».	1
7.	Опасности, которые могут встретиться во время прогулок.	1
8.	Опасные встречи. Практическая работа № 3 «Оказание доврачебной помощи при укусах насекомых и змей».	1
9.	Правила поведения на водоемах.	1
Туристический поход: радость без неприятностей (5 часов)		
10	Правила организации безопасного туристического похода.	1
11	Лесная аптечка.	1
12	Режим дня в туристическом походе. Практическая работа № 4 «Составление режима для многодневного туристического похода»	1
13	Организация питания в походе. Практическая работа № 5 « Определение отличительных признаков ядовитых грибов»	1
14	Первая помощь.	1
Когда человек сам себе враг (2 часа)		
15	Человек сам создает проблемы для своего здоровья.	1
16	Вредные и опасные привычки. Курение, алкоголь, наркотики.	1
17	Итоговая аттестация.	1
Итого:		<i>17</i>

Планируемые общеобразовательные результаты 5 класс

Личностные результаты:

- осознание важности здорового образа жизни;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
- способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
- способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности.

Метапредметные результаты:

- анализ ситуаций, влияющих положительно или отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- сравнение примеров опасного и безопасного поведения;
- планирование и организация своей жизни и деятельности с учётом безопасности;
- обобщение изученного материала, формулирование выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций.

Предметные результаты:

- расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения;
- использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;
- расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно.

Планируемые общеобразовательные результаты 6 класс

Требования к результатам изучения учебного предмета разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Личностными результатами обучения являются:

- Осознание важности здорового образа жизни;

- Соблюдение правил здорового образа жизни;
- Соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках;
- Способность оценивать свое поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности;
- Способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- Быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности;

Метапредметные результаты обучения представлены универсальными учебными действиями:

- Анализом ситуаций, влияющих положительно и отрицательно на самочувствие и здоровье человека;
- Сравнением примеров опасного и безопасного поведения;
- Планированием и организацией своей жизни и деятельности с учетом безопасности;
- Обобщением изученного материала, формулированием выводов о возможных причинах возникновения опасных ситуаций;

Предметные результаты обучения нацелены на решение, прежде всего образовательных задач:

- Расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения;
- Использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;
- Расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно;

Приложение 1

Оценочные материалы

**Итоговая контрольная работа по ОБЖ
5 класс**

Вариант 1.

1. Какая служба не входит в систему обеспечения безопасности города?

- А) служба спасения
- Б) служба связи
- В) служба газа

2. Укажите причину затопления жилища:

- А) неисправность запорных устройств (кранов)
- Б) неисправность электропроводки и освещения
- В) сквозные трещины в перегородках

3. Отравление бытовым газом в квартире (доме) может произойти в результате:

- А) полного сгорания газа
- Б) неполного сгорания газа
- В) отключения электроэнергии в квартире

4. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Выберите из предлагаемых вариантов ваше дальнейшее действие:

- А) позвонить родителям или в аварийную службу
- Б) пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу
- Д) зажечь спичку, чтобы определить место утечки газа

5. Определите из приведенных ниже причину пожаров в жилых зданиях:

- А) нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми и электронагревательными приборами
- Б) отсутствие первичных средств пожаротушения
- В) неисправность внутренних пожарных кранов

6. Из предложенных вариантов выберите причину транспортных аварий:

- А) отсутствие разметки на дороге
- Б) невнимательность участников дорожного движения
- В) отсутствие светофоров на перекрестках

7. Для выхода из автобуса в случае аварии можно использовать:

- А) вентиляционные люки
- Б) кабину водителя
- В) двери и окна

8. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус? Укажите правильный ответ:

- А) через окно
- Б) будете выходить через двери по ступенькам
- В) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током

9. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия:

- А) перейдете несколько раз улицу и, убедившись в своих подозрениях, побежите в людное место
- Б) остановитесь и уясните причину преследования
- В) броситесь бежать к телефонной будке

10. Вы заходите в свой подъезд и слышите громкие крики, смех, шум и понимаете, что этажом выше на лестничной клетке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

- А) спокойно подниматься домой

- Б) ждать, пока они уйдут
- В) дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить вас до квартиры

11. Вы пришли домой и замечаете, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т.п.). Ваши действия:

- А) войдете в квартиру, осмотрите ее, установите, какие вещи исчезли, и сообщите об этом в полицию
- Б) войдете в квартиру и сразу сообщите в полицию по телефону 02
- В) не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей

12. Находясь дома одни, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Ваши действия:

- А) это сигнал «Внимание всем!». Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение
- Б) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище
- В) это сигнал «Радиоактивная опасность». Вы плотно закроете все форточки и двери

13. Гиподинамия, это:

- А) недостаток движения
- Б) избыток движения
- В) физическое перенапряжение организма

14. Перечислите, что необходимо использовать для переноски школьных принадлежностей, чтобы не было искривления позвоночника и была правильная осанка:

- А) портфель
- Б) школьный рюкзак
- В) сумку

Вариант 2.

1. Какая служба не входит в систему обеспечения безопасности города?

- А) пожарная охрана
- Б) городская справочная служба
- В) служба газа

2. Из предложенных вариантов выберите причину возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):

- А) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами
- Б) отсутствие аварийного освещения
- В) отсутствие сигнализации

3. Электротравма или электрический удар током происходит в результате:

- А) соприкосновения друг с другом нескольких оголенных электропроводов, находящихся под напряжением
- Б) прикосновения мокрыми руками к электророзетке
- В) прикосновения к неисправной отключенной электропроводке

4. В бытовой газ добавляют специальное вещество для того, чтобы:

- А) увеличить или уменьшить давление газа
- Б) изменить цвет газа, чтобы его было лучше видно
- В) обнаружить утечку газа по запаху

5. Выберите из названных ниже причину взрывов в жилых зданиях:

- А) утечка бытового газа
- Б) неосторожное обращение с огнем
- В) нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов

6. Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильный ответ:

- А) выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом
- Б) при выходе по незадымлённой лестнице держаться за стены и поручни
- В) при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным карманным фонариком

7. Вы с родителями опаздываете на электричку. На путях перед вами стоит товарный поезд. Выберите из предлагаемых вариантов правильный ответ:

- А) бежать через пути к платформе, обегая товарный поезд
- Б) пройти до перехода и выйти на платформу
- В) пролезть к платформе под товарными вагонами

8. Вас пригласили на дачу отмечать Новый год. На улице -29°C. От автобусной станции вы должны ехать по шоссе 17 км. На остановке автобуса вы узнаете, что автобусы начнут ходить только через два часа. Вам сказали, что вы можете дойти через лес за час. Выберите из предлагаемых вариантов единственно правильный:

- А) пойти через лес
- Б) попытаться доехать на какой-либо проезжающей мимо машине
- В) вернуться домой

9. Из предложенных вариантов выберите причину транспортных аварий:

- А) отсутствие светофоров на перекрестках
- Б) отсутствие регулировщика на нерегулируемом перекрестке
- В) неправильное поведение пассажиров

10. Вы идете из школы домой. К вам подходит незнакомец и предлагает покататься на машине. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:

- А) скажете, что сейчас не можете, но с удовольствием покатаетесь в следующий раз и попросите позвонить вам по домашнему телефону, чтобы договориться о времени и месте встречи
- Б) скажете: «Нет. Я не поеду» и отойдете или перейдете на другую сторону дороги
- В) согласитесь покататься только 10-15 минут при условии, что он потом проводит вас домой

11. Возвращаясь вечером домой, вы будете:

- А) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места
- Б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги
- В) воспользуетесь попутным транспортом

12. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:

- А) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране
- Б) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас
- В) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания

13. Какого необходимо придерживаться правила при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?

- А) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола
- Б) сидеть, опираясь левым локтем на стол
- В) грудная клетка и голова должны держаться прямо, лишь немножко наклоняясь вперед

14. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:

- А) заболевание костей скелета
- Б) сколиоз
- В) заболевание мышц

Ответы к тесту:

Вариант 1: 1) Б; 2) А; 3)Б; 4)Б; 5)А; 6)Б; 7)Б; 8) В; 9)А; 10) В; 11) В; 12)А; 13) А; 14) Б.

Вариант 2: 1) Б; 2) А; 3)Б; 4)В; 5)А; 6)А; 7)Б; 8) В; 9)В; 10) Б; 11) Б; 12)В; 13) В; 14) Б.

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 14 баллов. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 6-9 баллов; «4» - 10-13 баллов и «5» - 14 баллов.

Итоговая контрольная работа (тестирование) учащихся 6 класса по ОБЖ

Часть 1.

Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.

1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:

- А) с 12 лет;
- Б) с 13 лет;
- В) с 14 лет;
- Г) с 15 лет.

2. При аварийной посадке самолета необходимо:

- А) выполнять указания командира корабля и экипажа;
- Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;
- В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.

3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

- А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

- А) по часам;
- Б) по луне;
- В) по полярной звезде.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- А) по памяти;
- Б) по растениям;
- В) по небесным светилам;
- Г) По компасу;
- Д) по местным признакам.

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

- А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- Б) температуру воздуха и насекомых;
- В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?

- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели;
- Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ);
- В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)

8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра;
- Б) сделаю навес над костром;
- В) буду сушить на себе;
- Г) буду сушить одежду и обувь в руках над костром

9. Укажите последовательность разведения костра.

- А) в любой последовательности;
- Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова);
- В) поджечь костер 2-3 спичками;
- Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.

10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:

- А) выдавливать из ранки в течение 4—5 мин. несколько капель крови;
- Б) промыть ранку под сильной струей воды;
- В) отсосать яд из ранки ртом;
- Г) приложить к ранке холод.

11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:

- А) интоксикацией;
- Б) акклиматизацией;
- В) реакклиматизацией.

12. К ядовитым растениям относятся:

- а) ландыш;
- б) малина;
- в) крапива;
- г) купена;
- д) подорожник

13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:

- А) закаливание и солнечные ванны
- Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться
- В) купаться, загарать, мыть руки, умываться

14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:

- А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
- Б) уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок;
- В) напоить горячим чаем.

15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?

- А) через 1-2 мин.;
- Б) через 10-15 мин.;
- В) через 1,5-2 часа;
- Г) не рекомендуется менять.

16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):

- А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности;
- Б) наложить жгут на конечность;
- В) наложить давящую повязку;

Г) продезинфицировать рану.

17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В) оптимальный уровень двигательной активности;
- Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:

- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение;
- В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива;
- Д) употребление наркотиков.

19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

- А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;
- Б) ежедневная утренняя зарядка;
- В) ежедневное выполнение гигиенических процедур;
- Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет;
- Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);
- Е большое увлечение играми в карты, домино, лото;
- Ж) систематическое курение;
- З) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

Часть II.

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
2. Любое повреждение кожи -
3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
5. Дополните фразу: «Многokратное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется _____».

Ключ к тесту

Часть 1.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	В	А	БВГ	В	ВГД	БВГ	Б	А	БВГ	В
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Ответ	Б	Г	Б	В	А	БГВ	В	БГД	БВДЗ	

Часть 2.

1. ожог
2. рана
3. ушиб
4. йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода
5. закаливание

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 24 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» - 18-22 и «5» - 23-24 балла.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 5 класс

Тема урока: «Здоровый образ жизни»

Цели урока:

1. Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие», «вредные привычки и их влияние на здоровье».
2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.
3. Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни; способствовать формированию здорового образа жизни

Тип урока: объяснение нового материала

Оборудование: ПК, проектор мультимедиа, экран, учебник ОБЖ .

План урока.

1. Понятие «здоровье»
2. Понятие «здоровый образ жизни»
3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
4. Значение здорового образа жизни

ХОД УРОКА

I . Организационный момент.

Проверка готовности учащихся к уроку.

II. Вступительное слово учителя

Тема сегодняшнего урока – «Здоровый образ жизни молодежи»

Эпиграфом нашего урока являются слова: «Человек – украшение мира».

Предлагаю вашему вниманию высказывания великих людей, которые содержат мудрые мысли и прошу, подумав, ответить на вопрос:

-- какие из этих высказываний вам больше по душе, ближе по духу, по смыслу жизни.

(Ответы учащихся)

Вопрос: Как вы считаете, какое отношение имеют эти высказывания к теме нашего урока?

Как связаны понятия: «Человек – здоровье – красота»

(Ответы учащихся)

Сегодняшняя тема урока посвящена актуальной проблеме поддержания, сохранения и преумножения здоровья на всех этапах жизненного пути человека, но в большей степени в период молодости.

Сегодня мы должны с вами обсудить проблему состояния здоровья современной молодежи, укрепления его и продления активной жизнедеятельности. Хочется, чтобы вы задумались о состоянии своего здоровья и определили, насколько здоровый образ жизни вы сами ведете и наметили пути совершенствования своего здоровья.

3. Изучение нового материала.

Предлагается ответить на следующие вопросы:

- Чего вы в первую очередь желаете себе?
- Чего вы в первую очередь желаете своим близким?
- Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?

(– *Здоровье*)

Что же такое здоровье?

Здоровье -- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

(*запись в тетрадь*)

Вопросы: 1. Подумайте, насколько тесно взаимосвязаны компоненты здоровья?

(компоненты здоровья тесно связаны: если человек здоров физически, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя отлично).

2. От чего зависит здоровье человека? (*от образа жизни, поведения, образа мыслей и т.д.*).

ЗДОРОВЬЕ – главный дар, данный нам нашими предками и расточительно расходуемый нами. Как распорядиться этим бесценным (ведь оно нам дается совершенно бесплатно) даром?

Очень важно как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, в результате воспитания в себе здорового образа жизни, а для этого надо очень мало.

Ученые определяют такое стремление как движение в два шага:

1-й шаг состоит в выборе жизненных установок, определении своих целей в жизни.

2-й шаг: это выбор путей для реализации тех жизненных установок и целей, которые вы для себя определили в первом случае.

Есть очень мудрые слова: «Великие люди ставят перед собой цели. Остальные живут своими желаниями».

Если вы хотите добиться чего-то в жизни, сохранив молодость, красоту, энергию, жизнерадостность, а не влачить жалкое существование, охая и жалуясь на то, что жизнь не удалась и интереса жить нет, то вы должны, поставив цель и приложив усилия достичь этого.

ВОПРОС: Сложно это? _____ Да, очень сложно.

Возможно выполнить это? _____ Да, возможно.

Надо только запомнить, что главное условие здорового образа жизни – личная заинтересованность человека. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнете работать над собой.

Человек - это не просто высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

Какова же наша молодежь, с точки зрения статистики? Как влияют на нее общественные условия?

Необходимо привести некоторые цифры, свидетельствующие о росте заболеваемости среди молодежи.

Молодежью по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считаются люди в возрасте от 16 до 29 лет, и таких на Земле сейчас насчитывается около 30% (соответственно и в России). Заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %.

Эти данные содержатся в книге «Здоровьесберегающее образование в школе»

(авторы Л.Я.Доцоев, В.В. Аксенов, А.Т. Тутатчиков, А.М. Усынин), можете найти и прочитать ее.

Итак, что же мы на сегодняшний день имеем? Ознакомимся с со статистическими данными, которые относятся к периоду с 90-х годов).

Вопрос: Что является причиной заболеваний?

(отсутствие личной заинтересованности у молодежи в здоровом образе жизни и заботе о продолжении своего рода).

Вопрос: Что может повлиять на здоровье человека?

(социально-экономические факторы, природные, биологические,

психологические и ,конечно же, вредные привычки).

Вопрос: какие привычки считаются вредными?

(ответы учащихся)

Насколько распространены вредные привычки среди молодежи?

Исследования распространенности вредных привычек среди подростков показали, что количество курящих достигло в среднем 70% (40% - девушки, 60% - юноши);

Употребление алкоголя среди подростков составляет – 30%;

Прирост наркоманов, в целом по России составлял в среднем 24% (в период с 1991 по 2002 года), а за 2006 год этот прирост составил 0,5%.

Подумайте и ответьте на вопросы:

1. в чем причина увлечения молодежи курением, алкоголем и наркотиками?

2. к каким последствиям это увлечение приводит?

3. способствует ли увлечение вредными привычками сохранению здоровья нации? Что нужно, чтобы в нашей стране было здоровое, жизнеспособное население?

4. Что значит вести здоровый образ жизни

(работа в группах)

Итак, мы выяснили, что здоровый образ жизни – это не роскошь, а жизненно важная необходимость. Недаром в цивилизованных странах ведение здорового образа жизни становится очень популярным, даже модным.

IV. Закрепление пройденного материала.

Вопросы: 1. От чего зависит состояние здоровья человека?

(состояние здоровья зависит от психологического климата в семье, в школе; соблюдения режима дня, учебы и отдыха; рационального питания, отношения к табаку, алкоголю, наркотикам; соблюдения правил личной гигиены и др.)

2.Какое значение для здоровья человека имеет здоровый образ жизни?
(Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья).

V. Подведение итогов урока.

Заключительное слово учителя

Практика показывает, что у многих людей, в особенности у молодежи, размылось, утратило ценность и цельность представления о здоровье. В сознании же многих людей оно накрепко связано именно с лечением.

Но ведь лечить можно бесконечно, здоровья это не прибавит!

Между тем здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей – означает, без всякого преувеличения, приумножить потенциал могущества страны.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6 класс

Тема урока: «Ориентирование на местности.»

Цель: научиться находить свое местоположение на местности при помощи компаса и других различных ориентиров.

Организационный момент : урок изучения новой темы

Оборудование урока: ТСО, компас, карта.

Учебные вопросы:

1.Понятие ориентирования.

2.Выбор ориентиров.

3.Способы ориентирования.

4.Что такое ориентир?

Местные предметы и формы рельефа, относительно которых определяют свое местоположение, положение объектов и указывают направление движения. А как вы понимаете ориентироваться на местности?

Ориентироваться на местности - это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути.

Сущность ориентирования

Общее- заключается в приближенном определении своего местонахождения, направления движения и времени, необходимого для достижения конечного пункта движения. Для выдерживания направления движения в таком случае необходимо постоянно следить за временем движения, пройденным расстоянием и контролировать по схеме прохождение населенных пунктов и других ориентиров.

Детальное- заключается в точном определении своего местонахождения, направления движения и времени, необходимого для достижения конечного пункта движения. Применяется при ориентировании по карте, аэроснимкам, приборам наземной навигации и азимуту.

Выбор ориентиров

Ориентиры подразделяются на площадные, линейные и точечные.

- К площадным ориентирам относятся населенные пункты, отдельные массивы леса, рожи, озера, болота и другие объекты, занимающие большие площади. Такие ориентиры легко опознаются и запоминаются при изучении местности.

- Линейные ориентиры - это местные предметы и формы рельефа, имеющие большую протяженность при сравнительно небольшой их ширине, например дороги, реки, каналы, линии электропередач, узкие лощины и т. п. Они используются, как правило, для выдерживания направления движения.

- К точечным ориентирам относятся трубы заводов и фабрик, постройки башенного типа, ретрансляторы, перекрестки дорог, путепроводы, пики горных вершин, ямы и другие местные предметы, занимающие небольшую площадь. Эти ориентиры используются обычно для точного определения своего местоположения, положения целей, указания секторов огня, полос наблюдения.

Ориентирование по карте

Для этого ориентируют крупномасштабную карту по линиям местности (по прямым участкам дорог, каналов, просек и т. п.) накладывают компас нулевым диаметром на линию истинного меридиана и по отклонению магнитной стрелки судят о величине и направлении магнитного склонения. Нужно помнить, что для ориентирования карт в этом случае нельзя использовать линии электропередач, линии железных дорог, линии связи и т. д., так как металл и электротоки будут влиять на показания магнитной стрелки. Магнитное склонение не есть величина постоянная. Оно является проявлением магнитных свойств Земли. На территории России оно изменяется в довольно широких пределах. Более того, магнитное склонение даже для одной и той же точки может быть различным, изменяясь из года в год. При движении группы по азимуту необходимо тщательно выдерживать направление и чаще сверяться с компасом. Для более точного выхода на ориентир не следует назначать очень большие расстояния между точками поворота. В случае обхода препятствий на противоположной стороне препятствия следует заметить какой-либо ориентир и, обойдя препятствие, продолжать движение по азимуту из этого ориентира.

Ориентирование по компасу

- Из многочисленных систем компасов в туристской практике нашел самое широкое применение жидкостный компас «Спорт-3». При пользовании любым компасом следует помнить, что в свободно подвешенном состоянии магнитная стрелка своими концами будет направлена на север и на юг. Но это приближенно. Стрелка располагается не по направлению истинного (географического) меридиана, а по направлению магнитного меридиана. Угол между истинным меридианом и магнитным называется склонением магнитной стрелки (магнитное склонение). Оно для каждой местности различно и может быть восточным (со знаком +) или западным (со знаком -). Магнитное склонение можно определить на местности по восходу и закату солнца или по карте.

- При помощи компаса наиболее удобно и быстро можно определить север, восток, юг, запад. Для этого нужно компасу придать горизонтальное положение, освободить от зажима стрелку, дать ей успокоиться. Тогда темный конец ее будет направлен на север. Для определения точности отклонения направления движения от направления на север или для определения положений точек местности по отношению к направлению на север и их отсчета, на компасе нанесены деления, из которых нижние обозначены в градусных мерах (наименьшее деление равно 3°), а верхние деления угломера в десятках «тысячных». Градусы отсчитываются по ходу часовой стрелки от 0 до 360° , а деления угломера - против хода часовой стрелки от 0 до 600° . Нулевое деление находится у буквы «С» (север), там же нанесен светящийся в темноте

треугольник, заменяющий в некоторых компасах букву «С». Под буквами «В» (восток), «Ю» (юг), «З» (запад) нанесены светящиеся точки.

Ориентирование по местным предметам

Известно, что смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища с южной стороны дерева или куста и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный. Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками.

Физкультминутка

Ориентирование по таянию снега

Известно, что южная сторона предметов нагревается больше чем северная, соответственно и таяние снега с этой стороны происходит быстрее. Это хорошо видно ранней весной и во время оттепелей зимой на склонах оврагов, лунках у деревьев, снегу, прилипшему к камням.

Ориентирование по солнцу

Места восхода и захода Солнца по временам года различны: зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе; летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе; весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе. В полдень Солнце всегда находится в направлении юга. Самая короткая тень от местных предметов бывает в 13 часов, и направление тени от вертикально расположенных местных предметов в это время будет указывать на север.

Ориентирование по солнцу и часам

Надо направить часовую стрелку на Солнце, и угол, образуемый между направлением часовой стрелки и цифрой 1 (13 часов) циферблата, разделить воображаемой линией пополам. Линия, разделяющая этот угол, укажет направление: впереди - юг, сзади - север. При этом надо помнить, что до 13 часов нужно делить левый угол, а во вторую половину дня - правый угол.

По полярной звезде

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд, затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится в хвосте другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север

По луне

Для приблизительного ориентирования нужно знать, что летом в первую четверть Луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи - на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи - на востоке, в 8 часов утра - на юге. При полнолунии ночью стороны горизонта определяются так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце.

По тени

В полдень направление тени (она будет самая короткая) указывает на север. Не дожидаясь самой короткой тени можно ориентироваться следующим способом. Воткните в землю палку около 1 метра длиной. Отметьте конец тени. Подождите 10-15 минут и повторите процедуру. Проведите линию от первой позиции тени до второй и продлите на шаг дальше второй отметки. Станьте носком левой ноги напротив первой отметки, а правой - в конце линии, которую вы начертили. Сейчас вы стоите лицом на север.

По постройкам

К постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви, мечети, синагоги. Алтари и часовни христианских и лютеранских церквей обращены на восток, колокольни на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый - к северу.

Ну а самым главным средством ориентирования все же остается компас

Практическое задание

1. Сориентируйтесь на местности.
2. Определите свое местоположение на карте.
3. Определите азимут на АЗС

Вопросы для закрепления

- Как сориентировать карту на местности?
- Всегда ли стрелка показывает на север?
- Как определить направление на нужный вам объект?
- Как определить по солнцу стороны горизонта?
- Как по половинке луны определить стороны света?
- Каким правилом нужно руководствоваться при ориентировании по местным признакам?
- По каким признакам человеческого происхождения можно ориентироваться?