

государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ивдельская вечерняя школа»

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
«31» августа 2023г.  
Протокол № 1

**Утверждаю**  
директор школы  
Алексеева Н.Г.

«01» сентября 2023 г.  
Приказ № 14-од



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам безопасности жизнедеятельности 5-9 класс

Гуро И.О.

г. Ивдель  
2023г.



**Пояснительная записка по предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности» 5-9 класс**

Рабочая программа по ОБЖ для 5-9 классов разработана для базового (профильного) уровня обучения.

Программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» учитывает требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленным в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения.

***В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования:***

**Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
  - использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
  - использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
  - классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
  - безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
  - безопасно использовать бытовые приборы;
  - безопасно использовать средства бытовой химии;
  - безопасно использовать средства коммуникации;
  - классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
  - предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
  - безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
  - адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
  - безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
  - безопасно применять первичные средства пожаротушения;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства
- правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
  - использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
  - классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
  - готовиться к туристическим походам;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
  - адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;



- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;



- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
  - готовиться к туристическим поездкам;
  - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
  - анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
    - анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
    - безопасно вести и применять права покупателя;
    - анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
    - предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
      - характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
      - классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
      - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
        - классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
        - оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
        - оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
        - оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
        - оказывать первую помощь при коме;
        - оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
        - использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
        - усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
        - исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
        - творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.



**Календарно-тематическое планирование. ОБЖ 5 класс (35ч.)**

№	Содержание	Тема	Дата	
			план	факт
<b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b>				
<b>Личная безопасность в повседневной жизни.</b>				
1.	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности.	Особенности города как среды обитания человека		
2.	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем! ».	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта)		
3.	Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем! ».	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)		
4.	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины.	Пожар		
5.	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту.	Первичные средства пожаротушения. <b>Тест</b>		
6.	Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире).	Затопление квартиры		
7.	Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора).	Электричество		
8.	Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора).	Опасные вещества и продукты питания		
9.	Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.	Взрыв и обрушение дома.		
10.	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия.	Безопасность в нестандартных ситуациях		
11.	Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению. Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами. Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений.	<b>Контрольная работа №1 «Личная безопасность в повседневной жизни»</b>		



	<p>Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома. Нестандартных ситуациях.</p> <p>Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры).</p> <p>Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.). Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки.</p>			
<b>Безопасность на дорогах и на транспорте.</b>				
12.	<p>Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика.</p>	<p>Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий</p>		
13.	<p>Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла.</p>	<p>Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.</p> <p><b>Практическая работа.</b></p>		
14.	<p>Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро).</p>	<p>Безопасность в общественном транспорте и автомобиле</p>		
15.	<p>Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристика. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях.</p>	<p>Железнодорожный, авиационный, морской и речной транспорт</p>		
16.	<p>Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде.</p> <p>Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду.</p> <p>Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна.</p>	<p><b>Контрольная работа №2</b> <b>«Безопасность на дорогах и на транспорте»</b></p>		



	Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна			
<b>Опасные ситуации социального характера</b>				
17.	Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты в опасных ситуациях криминогенного характера.	Психологические основы самозащиты		
18.	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире): звонок в дверь; дверь квартиры пытаются открыть; вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде		
19.	Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства		
20.	Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как предотвратить опасные домогательства. Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или в месте массового скопления людей.	Правила поведения при захвате в заложники		
21.	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях. Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания. Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве	Загрязнение воды. Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы. <b>Тест.</b>		
<b>Средства индивидуально защиты органов дыхания</b>				
22.	Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия	Фильтрующие противогазы и		
23.	фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования. Детский противогаз ПДФ-2Ш, устройство и правила пользования. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлем-маски, подготовка противогаза к работе. Пользование противогазом. Переноска противогаза. Положения противогаза: «походное», «наготове», «боевое».	Пользование противогазом		



	Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза			
<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни.</b>				
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>				
24.	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.	Виды ранений, их причины и первая помощь.		
25.	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности.	Общая характеристика кровотечений и первая помощь		
26.	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.	<b>Контрольная работа №3 «Оказание первой помощи»</b>		
<b>Основы здорового образа жизни</b>				
27.	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) —	Движение и здоровье		
28.	причина некоторых заболеваний человека.	Нарушения осанки и причины их возникновения		
29.	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.	Телевизор и компьютер — друзья или враги?		
30.	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере.	Информационная безопасность		
31.	Роль и значение информации в нашей жизни. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Основные правила информационной безопасности.	Физическое и нравственное взросление человека		
32.	Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, влияющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами. Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте. Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений	<b>Итоговая контрольная работа</b>		



**Календарно-тематическое планирование. ОБЖ 6 класс (35ч.)**

№	Содержание	Тема	Дата	
			план	факт
<b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b>				
<b>Экстремальные ситуации в природных условиях.</b>				
1.	Понятие о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Смена климатогеографических условий. Резкое изменение природных условий. Заболевания или повреждения организма, требующие оказания экстренной помощи.	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях		
2.	Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования (потеря ориентировки на местности, потеря группы, авария транспортных средств).	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях		
3.	Понятие о факторах выживания в природных условиях (личностные, природные, материальные, постприродные) и их характеристика. Стрессоры выживания в природных условиях и их влияние на организм человека. Элементы выживания в условиях вынужденного автономного существования. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление	Психологические основы выживания в природных условиях		
4.	страха и стрессового состояния.	Страх — главный психологический враг		
5.	Психическое состояние человека при выживании в природных условиях. Понятие о психических познавательных процессах (внимание, ощущения и восприятие, память и мышление, воображение), их характеристика. Управление психическими познавательными процессами в экстремальных ситуациях. Психологическая установка на выживание в условиях	Подготовка к походу и поведение в природных условиях		
6.	природной среды и ее элементы.	Надежные одежда и обувь-важное условие безопасности		
7.	Понятие о страхе и паническом поведении, их характеристика. Основные причины страха. Развитие черт характера, позволяющих преодолевать страх и выживать в сложных условиях. Роль волевых качеств человека в преодолении страха. Рекомендации по формированию волевых качеств.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях		
8.	Подготовка к походу (путешествию) — важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности.	Действия при потере ориентировки		
9.	Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение местности. Разработка маршрута. Приобретение продуктов питания. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Правила безопасного поведения в природных условиях. Требования к одежде и обуви. Выбор и подготовка одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви. Особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.	Способы ориентирования и определение направления движения		



10.	Правила поведения в экстремальных ситуациях в условиях природной среды. Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств и попавших в экстремальные условия на природе. Варианты выбора решения. Правила оборудования аварийного лагеря и действия членов группы при ожидании помощи на месте происшествия.	Техника движения в природных условиях		
11.	Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе.	Сооружение временного жилища.		
12.	Правила определения направления выхода. Определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы.	Добывание и использование огня		
13.	Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время.	Обеспечение питанием и водой		
14.	Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени от шеста, с помощью часов, по Полярной звезде. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам и приметам.	Поиск и приготовление пищи		
15.	Движение по азимуту. Коррекция курса движения замыкающим. Правила передвижения по выбранным ориентирам.	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов		
16.	Техника передвижения в лесной местности. Техника передвижения в горной местности. Правила и техника переправы через водоемы и преодоления болот. Особенности передвижения в лесу зимой без лыж.	Безопасность на водоемах		
17.	Правила безопасного передвижения по руслам замерзших рек. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время (шалаш, навес и др.). Виды и способы сооружения временных жилищ в горах. Виды и способы сооружения временных жилищ зимой (снежный домик иглу, траншея в снегу, снежная пещера и др.). Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования. Способы сохранения огня. Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Охота и рыбалка. Изготовление средств для рыбалки	Сигналы бедствия		



	<p>из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных.</p> <p>Опасные факторы природной среды, воздействующие на участника лыжного похода.</p> <p>Подготовка к лыжному походу. Требования к одежде, обуви и снаряжению. Основные правила передвижения в лыжном походе.</p> <p>Средства передвижения, используемые в водных походах. Основные правила безопасности при организации и проведении водных походов. Подготовка к лыжному походу. Состав туристской группы. Средства обеспечения безопасности. Выбор велосипеда для похода. Требования к одежде, обуви и снаряжению. Основные правила передвижения в велосипедном походе.</p> <p>Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоемах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоемов. Действия человека, провалившегося под лед.</p> <p>Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств (одинарного и двойного сигнальных зеркал)</p>			
<b>Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме</b>				
18.	<p>Понятие о дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме. Понятие о безопасности в туризме. Факторы, влияющие на безопасность внутреннего и выездного туризма. Правила поведения туриста в зарубежных поездках. Уважение к религии, обычаям и традициям местного населения.</p>	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме		
19.	<p>Смена климатогеографических условий. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Основные принципы адаптации при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Рекомендации по адаптации к местному времени. Смена климата. Рекомендации по адаптации к смене климата. Акклиматизация к условиям жаркого климата, условиям горной местности, условиям Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий</p>	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях		
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях</b>				
20.	<p>Понятие об убежище (защитном сооружении). Отдельно стоящие и встроенные убежища. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде: при</p>	Коллективные и индивидуальные средства защиты		



21.	незначительном разрыве шлем-маски, при значительных повреждениях лицевой части противогаза, при замене поврежденного противогаза на исправный. Общие сведения об имевших место террористических акциях на транспортных средствах. Правила безопасного поведения пассажиров в момент захвата преступниками транспортного средства. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося заложником в захваченном транспортном средстве. Правила безопасного поведения заложников во время операции по освобождению.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств		
22.	Понятие о местах массового скопления людей. Признаки, указывающие на возможную установку взрывных устройств. Правила поведения при обнаружении признаков взрывного устройства. Правила безопасного поведения: при непосредственной угрозе взрыва, после взрыва	Взрывы в местах массового скопления людей		
<b>Оказание первой помощи и здоровый образ жизни</b>				
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>				
23.	Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами оказания помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного автономного существования.	Средства оказания первой помощи		
24.	Признаки укуса насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Клещевой энцефалит. Признаки укуса клещом. Оказание первой помощи при укусе клещами. Как уберечься от энцефалита. Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи пострадавшему, укушенному змеей.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей		
25.	Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки.	Первая помощь при ожогах		
26.	Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Рекомендации по предотвращению солнечных ожогов. Признаки солнечного ожога. Оказание первой помощи при солнечном ожоге.	Тепловой и солнечный удар		
27.	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара.	Обморожение и общее охлаждение организма		
28.		Беда на воде		
29.		Закрытые травмы		
30.	Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении. Основные причины бедствий на водоемах. Первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Признаки утопления. Последовательность оказания первой помощи в таких случаях. Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первой помощи при закрытых травмах: ушибах,	Способы переноски пострадавших		



	растяжениях, разрывах связок и мышц. Понятие о переломах. Понятие о сдавлении. Оказание первой помощи при сдавлении. Приемы и правила переноски пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке.			
<b>Основы здорового образа жизни</b>				
31.	Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Регулирование потребления и расхода энергии. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Суточный рацион питания. Функции белков, их источники для организма человека. Функции жиров. Жиры растительного и животного происхождения. Источники жиров для организма человека.	Правильное питание — основа здорового образа жизни человека		
32.	Функции углеводов, их источники для организма человека. Роль витаминов в организме человека. Основные источники витаминов. Роль минеральных веществ в организме человека.	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека		
33.	Основные источники минеральных веществ. Роль воды в организме человека. Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Распределение калорийности	Гигиена и культура питания		
34.	по приемам питания и продолжительность приемов пищи. Понятие о культуре и этикете питания. Правила питания и соблюдение культуры питания.	Особенности подросткового возраста		
35.	Особенности развития организма в подростковом возрасте. Изменение поведения в подростковом возрасте. Отношения с родителями	<b>Итоговое тестирование.</b>		



**Календарно-тематическое планирование. ОБЖ 7 класс (35ч.)**

№	Содержание	Тема	Дата	
			план	факт
<b>Основы безопасности личности, общества и государства.</b>				
<b>Безопасность в чрезвычайных ситуациях.</b>				
1.	Понятие об опасном природном явлении, стихийном бедствии, чрезвычайной ситуации природного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Общие сведения об опасных природных явлений и чрезвычайных ситуаций природного характера на территории Российской Федерации.	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера, их классификация		
<b>Землетрясения</b>				
2.	Понятие о землетрясениях, их происхождение и характеристика. Понятие о сейсмических поясах и сейсмически активных районах. Сейсмически активные районы в России. Причины возникновения землетрясений. Классификация землетрясений по происхождению.	Происхождение и классификация землетрясений		
3.	Оценка землетрясений. Понятие о магнитуде и интенсивности землетрясений	Оценка землетрясений, их последствия и меры по уменьшению потерь		
4.	Примерное соотношение между магнитудой землетрясения по шкале Рихтера и интенсивностью землетрясения по шкале Меркалли. Последствия землетрясений.	Правила безопасного поведения при землетрясении		
5.	Меры по снижению ущерба от землетрясений.	<b>Контрольная работа №1 «Землетрясения»</b>		
6.	Основные причины несчастных случаев при землетрясениях. Признаки приближающегося землетрясения. Наиболее безопасные места для укрытия в здании при землетрясении. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.			
<b>Вулканы</b>				
7.	Понятие о вулканах, их характеристика. Территории в России, подверженные вулканическим извержениям. Причины извержения вулканов.	Общее понятие о вулканах		
8.	Последствия извержений вулканов. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об извержении вулканов во время и после извержения.	Меры по уменьшению потерь и извержений вулканов.		
<b>Оползни, сели, обвалы и снежные лавины</b>				
9.	Понятие об оползнях, их происхождение. Природные и антропогенные факторы, влияющие на образование оползней. Оползне-опасные районы в России.	Оползни. Сели (селевые потоки)		
10.	Классификация оползней.	Обвалы. Снежные лавины		
11.		Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.		



12.	Понятие о селях, их происхождение. Причины образования селей. Селеопасные зоны в России. Классификация селей. Понятие об обвалах, их происхождение. Причины образования обвалов.	Правила безопасного поведения при угрозе и сходе оползней, селей, обвалов и лавин.		
13.	Разновидности обвалов (камнепады, обвалы грунта, обрушение ледников) и их характеристика. Понятие о лавинах, их происхождение. Причины образования лавин. Лавиноопасные районы в России. Основные поражающие факторы и последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин. Меры по снижению потерь от оползней, селей, обвалов и лавин. Рекомендации населению, проживающему в оползне-, селе-, обвало-, и лавиноопасных зон. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала, снежной лавины. Правила безопасного поведения во время и после селя, оползня, обвала, снежной лавины, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.	<b>Контрольная работа №2 «Оползни, сели, обвалы и снежные лавины»</b>		
<b>Ураганы, бури, смерчи</b>				
14.	Понятие об ураганах, бурях, смерчах, причины их возникновения. Понятие о циклонах, зоны их зарождения. Шкала Бофорта и показатели, определяющие разрушающее действие воздушных масс.	Происхождение ураганов, бурь и смерчей		
15.	Классификация ураганов в зависимости от скорости ветра. Классификация пыльных и песчаных бурь в зависимости от продолжительности и видимости.	Классификация ураганов, бурь, смерчей и метелей.		
16.	Классификация смерчей в зависимости от происхождения, строения, времени действия и охвата пространства. Классификация метелей.	Последствия ураганов, бурь и смерчей и меры по уменьшению ущерба от них.		
17.	Последствия ураганов и их особенности. Последствия пыльных и снежных бурь и их особенности. Последствия смерчей и их особенности. Меры по снижению потерь от ураганов, бурь, смерчей. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после урагана, бури, смерча.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь смерчей. <b>Тест.</b>		
<b>Наводнение</b>				
18.	Понятие о наводнении, его характеристика. Происхождение наводнений и причины возникновения. Классификация наводнений в зависимости от масштаба, повторяемости и наносимого ущерба. Классификация наводнений в зависимости от причин возникновения, их характеристика.	Виды наводнений		
19.	Понятие о затоплении. Последствия затопления для населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий и природных комплексов. Вторичные последствия наводнений. Меры по снижению потерь от наводнений.	Последствия наводнений и меры по уменьшению ущерба от них		
20.		Правила безопасного поведения при угрозе и во время наводнений		



	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнении. Правила безопасного поведения при внезапном наводнении: до прибытия помощи, при вынужденной самоэвакуации. Правила безопасного поведения после наводнений.			
<b>Цунами</b>				
21.	Понятия о цунами, их характеристика. Происхождение цунами и причины их возникновения. Классификация цунами в зависимости от причин возникновения и интенсивности. Зависимость разрушительной силы цунами от скорости волны и направления ее движения. Основные поражающие факторы цунами. Вторичные последствия разрушительного воздействия цунами. Меры по снижению потерь от цунами. Признаки приближающегося цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении цунами. Правила безопасного поведения при внезапном приходе цунами: при эвакуации из здания; оставшись в здании. Правила безопасного поведения человека оказавшегося в волне цунами. Правила безопасного поведения после прохождения волны цунами.	Причины и классификация цунами		
22.		Последствия цунами и меры по уменьшению ущерба от них		
23.		Правила безопасного поведения при цунами. <b>Тест.</b>		
<b>Природные пожары</b>				
24.	Понятия о лесных и торфяных пожарах. Основные причины возгорания лесов. Классы лесных пожаров. Классификация лесных и торфяных пожаров в зависимости от характера распространения, их характеристика. Основные и вторичные поражающие факторы лесных и торфяных пожаров. Основные способы тушения лесных пожаров. Предупреждение лесных пожаров. Понятие о пожароопасном сезоне в лесах. Меры по предупреждению пожаров в пожароопасный сезон в лесах. Правила безопасного поведения при возникновении лесных пожаров: в зоне лесного пожара; в лесу, где возник пожар. Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу. Правила безопасного поведения при возникновении торфяных пожаров.	Причины и последствия природных пожаров, их классификация, их тушение и предупреждение		
25.		Правила безопасного поведения в зоне лесного или торфяного пожара и при его тушении		
26.		<b>Контрольная работа №3 «Природные пожары»</b>		
<b>Массовые инфекционные заболевания людей, животных и растений</b>				
27.	Понятие об эпидемии, эпизоотии, эпифитотии, их характеристика. Происхождение и последствия инфекционных заболеваний людей, животных и сельскохозяйственных культур. Меры предупреждения инфекционных заболеваний людей и животных. Структура и содержание правила личной гигиены. Основные мероприятия по защите сельскохозяйственных растений от инфекционных заболеваний.	Эпидемии, эпизоотии и эпифитотии		
28.		Защита от инфекционных заболеваний людей, животных и растений.		
<b>Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера</b>				



29.	<p>Особенности психологических процессов и свойств мышления человека при оценке ситуации, угрожающей здоровью и жизни. Влияние на поведение и способы повышения психологической подготовленности человека к опасным и экстремальным ситуациям.</p> <p>Понятие о темпераменте. Типы темперамента человека и их характеристики. Влияние темперамента на характер человека. Понятие о характере. Влияние характера на поведение в опасных ситуациях.</p> <p>Возникновение страха и паники при стихийном бедствии, их признаки и влияние на психику человека. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.</p>	Человек и стихия		
30.		Характер и темперамент		
31.		Психологические особенности поведения человека при стихийном бедствии. <b>Тест.</b>		
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.</b>				
32.	<p>Понятие о повязке и перевязке. Классификация повязок. Средства перевязки (марлевые, эластичные и трубчатые бинты) и их характеристика. Общие правила наложения повязок. Техника наложения повязок на руку и на ногу.</p> <p>Характеристика открытых и закрытых переломов, их особенности. Общие правила оказания первой помощи при переломе костей и способы наложения шин.</p>	Правила наложения повязок		
33.		Первая помощь при переломах, переноска пострадавших		
<b>Основы здорового образа жизни</b>				
34.	<p>Понятие о режиме. Составляющие режима дня и их характеристика. Влияние труда и отдыха на здоровье человека. Элементы режима труда и отдыха. Трудовая деятельность школьников.</p> <p>Основные принципы и содержание режима дня подростков. Примерный режим для учащихся. Утомление и переутомление, их причины и признаки.</p> <p>Профилактика утомления и переутомления.</p>	Режим человека. Профилактика переутомления.		
35.		<b>Итоговая контрольная работа.</b>		



	<p>одежды. Правила безопасного поведения человека, оказавшегося после взрыва в завал.</p> <p>Понятие о панике. Опасность паники во время пожара. Признаки паники, причины и возможные последствия. Механизм панического бегства людей при пожаре.</p> <p>Особенности эвакуации людей при пожаре. Правила безопасного поведения при возникновении паники во время пожара в общественном мест.</p>			
<b>Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ</b>				
11.	Из истории химических аварий. Понятие об опасном химическом веществе, химически опасном объекте, химической аварии. Классификация аварий на химически опасных объектах.	Виды аварий на химически опасных объектах		
12.	Классификация промышленных объектов по степени химической опасности. Классификация городов, городских и сельских районов, областей, краев и республик по степени химической опасности.	Аварийно - химически опасные вещества и их поражающее действие на организм человек		
13.	Классификация опасности вредных веществ по степени воздействия на организм человека. Понятие об аварийно химически опасном веществе (АХОВ).	Причины и последствия аварий на химически опасных объектах		
14.	Классификация АХОВ по характеру воздействия на человека. Характеристика наиболее распространенных АХОВ, их поражающее действие на организм человек.	Защита населения от аварийно - химически опасных веществ		
15.	<p>Причины химических аварий, их возможные последствия. Опасные факторы аварий на химически опасных объектах. Последствия аварий на химически опасных объектах. Понятие об очаге и зоне химического заражения, их характеристика. Стойкость заражения АХОВ.</p> <p>Основные способы защиты населения от АХОВ. Оповещение об авариях на химически опасных объектах. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания. Защитные свойства гражданских противогазов. Изготовление ватно-марлевой повязки. Укрытие людей в защитных сооружениях гражданской обороны. Порядок герметизации помещений в целях уменьшения поражающего действия АХОВ. Эвакуация населения из зон химического заражения.</p> <p>Правила безопасного поведения при оповещении об аварии с выбросом АХОВ. Правила безопасного поведения при движении по зараженной местности. Правила безопасного поведения после выхода из зоны заражения. Правила безопасного поведения при аварии с выбросом АХОВ при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища, а также возможности выхода из зоны аварии. Первоочередные действия при подозрении на поражение АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях при перевозке опасных грузов.</p>	Правила безопасного поведения при авариях с выбросом аварийно - химически опасных веществ		



	опасных объектах во время внезапного затопления: до прибытия помощи при вынужденной самоэвакуации из зоны затопления. Правила безопасного поведения после аварии и схода воды			
<b>Чрезвычайные ситуации на транспорте</b>				
23.	Понятие об автомобильной аварии и автомобильной катастрофе. Основные причины автомобильных аварий и катастроф. Автомобиль как источник повышенной опасности.	Автомобильные аварии и катастрофы		
24.	Назначение велосипеда и мопеда, их краткая характеристика. Возраст, с которого разрешается выезжать на дороги на велосипеде и мопеде. Требования Правил дорожного движения к передвижению на велосипедах и мопедах по улицам и дорогам. Правила подачи водителем велосипеда (мопеда) сигналов поворота, разворота и торможения	Безопасное поведение на дорогах велосипедистов и водителей мопедов.		
<b>Чрезвычайные ситуации экологического характера</b>				
25.	Антропогенные изменения в природе. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Формы негативного воздействия человека на биосферу.	Состояние природной среды и жизнедеятельность человека		
26.	Понятие о чрезвычайной ситуации экологического характера. Классификация чрезвычайных ситуаций экологического характера. Источники загрязнения окружающей среды и их классификация. Экологические последствия хозяйственной деятельности человека. Виды загрязнения биосферы.	Изменение состава атмосферы, гидросферы, суши.		
27.	Понятие об атмосфере. Источники загрязнения атмосферы. Изменение климата и прозрачности атмосферы. Парниковый эффект. Разрушение озонового экрана. Кислотные осадки. Выбросы вредных веществ.	Нормативы предельно допустимых воздействий на природ		
28.	Вода — важнейшая часть всего живого на Земле. Физико-химические качества питьевой воды. Значение пресной воды для жизнедеятельности человека. Причины ухудшения качества пресных вод. Понятие о сточных водах. Классификация сточных вод: бытовые, атмосферные, производственные. Их характеристика и влияние на здоровье населения. Функции и значение почвы. Основные причины сокращения сельскохозяйственных угодий. Деградация почвы и ее причины. Эрозия почвенного покрова и опустынивание земель. Причины опасного влияния почвы на здоровье человека. Промышленные и бытовые отходы как негативный фактор загрязнения почвы. Твердые и жидкие отходы. Влияние отходов на загрязнение почвы. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве. Нормы качества атмосферы, воды и почвы. Правила безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими	<b>Контрольная работа №3 «ЧС экологического характера»</b>		



Date	Description	Debit	Credit
1948-01-01	Balance forward		100.00
1948-01-15	John Doe	50.00	
1948-02-01	John Doe	25.00	
1948-02-15	John Doe	25.00	
1948-03-01	John Doe	25.00	
1948-03-15	John Doe	25.00	
1948-04-01	John Doe	25.00	
1948-04-15	John Doe	25.00	
1948-05-01	John Doe	25.00	
1948-05-15	John Doe	25.00	
1948-06-01	John Doe	25.00	
1948-06-15	John Doe	25.00	
1948-07-01	John Doe	25.00	
1948-07-15	John Doe	25.00	
1948-08-01	John Doe	25.00	
1948-08-15	John Doe	25.00	
1948-09-01	John Doe	25.00	
1948-09-15	John Doe	25.00	
1948-10-01	John Doe	25.00	
1948-10-15	John Doe	25.00	
1948-11-01	John Doe	25.00	
1948-11-15	John Doe	25.00	
1948-12-01	John Doe	25.00	
1948-12-15	John Doe	25.00	
1948-12-31	Balance forward		100.00



	<p>Постоянно действующие органы управления РСЧС и их функции. Органы повседневного управления РСЧС.</p> <p>Режимы функционирования РСЧС. Основные мероприятия, проводимые органами управления и силами РСЧС: в режиме повседневной деятельности, режиме повышенной готовности, режиме чрезвычайной ситуации. Силы и средства РСЧС. Силы и средства наблюдения и контроля. Силы ликвидации чрезвычайных ситуаций</p>			
<b>Международное гуманитарное право</b>				
9.	<p>Понятие о международном гуманитарном праве. Области международного гуманитарного права. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права.</p>	Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм		
10.	<p>Основные требования международного гуманитарного права по защите раненых и больных из состава действующей армии. Основные требования международного гуманитарного права по защите раненых, больных и потерпевших кораблекрушение из состава вооруженных сил на море.</p>	Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала		
11.	<p>Правовая защита медицинского и духовного персонала, выполняющего свои функции во время военных действий. Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца, его организации и эмблемы.</p>	Защита военнопленных и гражданского населения		
12.	<p>Понятие о комбатантах в международном гуманитарном праве. Категории лиц, относящиеся к комбатантам. Основные требования международного гуманитарного права по защите военнопленных. Основные требования международного гуманитарного права по защите гражданского населения, находящегося во власти противника. Особая защита международным гуманитарным правом женщин и детей</p>	<b>Контрольная работа №2 «Международное гуманитарное право»</b>		
<b>Безопасное поведение в криминогенных ситуациях</b>				
13.	<p>Понятие о мошенничестве. Основные черты мошенника. Виды мошенничества: хищение путем обмана, хищение путем злоупотребления доверием. Уголовная ответственность за мошенничество. Основные приемы мошенничества. Правила защиты от мошенников.</p>	Защита от мошенников		
14.	<p>Психология преступника в выборе жертвы. Признаки потенциальной жертвы и признаки неуязвимости уверенного в себе человека. Развитие качеств личности уверенного человека. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Самозащита покупателя</p>	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций		



<b>Личная гигиена</b>			
23.	Общие сведения о гигиене. Задачи гигиены. Понятие о личной гигиене, ее составляющие. Общие сведения о коже человека и ее функциях. Гигиена кожи. Главная функция одежды человека. Гигиенические требования к одежде, обуви и головным уборам.	Общие сведения о гигиене. Задачи гигиены. Понятие о личной гигиене, ее составляющие.	
24.	Зависимость жизнедеятельности организма человека от питания и воды. Общие сведения о продуктах животного и растительного происхождения. Гигиенические требования к питанию. Совместимость пищевых продуктов. Соотношение продуктов животного и растительного происхождения в рационе питания человека. Рекомендуемое количество белков, жиров и углеводов для детей и подростков. Режим питания. Распределение рациона питания в течение дня.	Гигиенические требования к питанию.	
25.	Общие сведения о воде. Гигиенические требования к воде.	Гигиена жилища и индивидуального строительства	
26.	Зависимость состояния здоровья человека от условий жизни. Гигиенические требования, предъявляемые к современному жилищу. Гигиенические требования к микроклимату жилого помещения: комнатной температуре, относительной влажности воздуха, скорости движения комнатного воздуха, естественному и искусственному освещению. Гигиенические требования, предъявляемые к индивидуальному строительству загородных домов. Гигиенические требования при планировке территории. Гигиенические требования к водоснабжению и канализации. Гигиенические требования к сбору, обезвреживанию и удалению отходов (отходов).	<b>Контрольная работа №3 «Личная гигиена»</b>	
<b>Физиологические и психологические особенности организма человека</b>			
27.	Особенности физиологического развития человека. Внешние изменения организма. Развитие нервной системы и двигательных функций. Активизация работы желез внутренней секреции. Развитие сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Неустойчивость организма к температурным воздействиям. Особенности психологического развития в подростковом и юношеском возрасте: повышенная эмоциональность и неустойчивость нервной системы. Рекомендации по предупреждению повышенной нервной возбудимости.	Особенности физиологического развития человека.	
28.	Понятие о конфликте. Виды конфликтов. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Общение с возбужденным собеседником. Приемы снятия эмоционального возбуждения.	Психологическое развитие человека	
29.		Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях	
30.		Суицидальное поведение. Профилактика суицидов.	
	Общие сведения о суицидах. Опасные ситуации, связанные с суицидами (самоубийствами). Причины и факторы, повышающие вероятность суицидов.		



