

«Бекітемін»

Мектеп директорының м.у.а.  Б.Асқаров.



«Келісемін»

Күтөрағасы:  П.Баймуратов.

**«№36 негізгі орта мектебі» коммуналдық
мемлекеттік мекемесінің дене шынықтыру
пәнінің мұғалімі Абдурахманов Сұлтанбектің
«Өмір қауіпсіздік негіздері» бойынша жоспары**

2022-2023оқу жылы.

ТҮСІНІК ХАТ

Балаларға қамқорлық үнемі үлкендердің қарауында болуы керек. Балалардың денсаулығы мен өмірін кез-келген төтенше жағдайдан қорғау негізгі тапсырма. Осыған байланысты үлкендердің балаларды төтенше жағдайдан қорғау бөлімдері болуы керек, сонымен қатар балаларды төтенше жағдай болған кезде қалай әрекет жасау керек екендігіне үйрету керек. Мектеп жасындағы балаларды жай және ойын түрінде өмір қауіпсіздік негіздеріне (ӨҚН) оқыту керек.

Адам үшін ең қымбаты – өмір. Өмір сүру – адам үшін ең басты байлық. Адам өміріне төнетін қауіп-қатердің түрі көп. Сондықтан да өмірді сақтап қалу әркімнің өзіне байланысты. Ол үшін сақтана білу керек. Әр адам өз өміріне ие болуға тиісті. Оқушылардың өздерінің жеке басының және қоршаған адамдардың қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарауға, болуы мүмкін апат, қирау және алапат зардаптарынан дұрыс қорғана білуді қатерлі жағдайларда сауатты шешім қабылдай және болжай алу, сондай ақ адам тіршілігінің барлық саласындағы қауіпті жағдайлардың алдын алып, өзіне және басқаларға көмек көрсете білуін қалыптастыру.

Теориялық алынған білімімен іс-жүзінде атқарылатын қауіпсіздік шараларын меңгеру, адамдардың қандай да болмасын экстремалды жағдайларда өмірін сақтап қалуға себеп болады. Арнайы дайындалған адамдар экстремалды жағдайларда қашанда дұрыс шешім қабылдай алады. Орта мектептерде, арнайы кәсіби-техникалық оқу орындарында ӨҚН пәні бөлімдері жан-жақты қамтылып оқытылып, оқушыларға терең білім беріледі.

Сондықтан да оқушыға өміріне төнген қауіптен құтылу үшін өмір қауіпсіздігі ережелерімен таныс болғандары дұрыс.

Балаларға үйретілген білім өмірде төтенше жағдайдан құтқарылуға көмектеседі. «Өмір қауіпсіздігі негіздері» бойынша тақырыптық күнтізбелік жоспары «Өмір қауіпсіздігі негіздері» атты оқу құралы негізінде (авторы Ардақ Мұқышева, Салиха Төрениязова Алматы «Өлке» баспасы 2009ж) және «Валеология» кітабы, ғаламтор материалдарын негізге ала отырып құрастырылды. ӨҚН пәні

«2018-2019 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы орта білім беретін (сонымен бірге инклюзивті білім беруді жүзеге асыратын) ұйымдарында ғылым негіздерін оқытудың ерекшеліктері туралы» әдістемелік нұсқау хаты бойынша дене шынықтыру пәнімен кіріктіріліп оқытылады.

Мақсаты мен міндеттері:

- Адам өміріне төнетін қауіп-қатердің түрлерімен таныстыру;
- Балаларға экологиялық мәдениет, салауатты өмірді тәжірибеде бекіту және түсіндіру, қауіпті заттармен абай болу, көшеде өзін дұрыс ұстау;
- Төтенше жағдайда ескерту шараларынан кейін өздерінің әрекеттеріне сенімділікті енгізу;
- Өмір жағдайларында бір-біріне қамқорлық және өзара көмек көрсету;
- Жауапкершілікті арттырып, қайратты, тапқыр, сабырлы, жігерлі болуға шақыру.

Күтілетін нәтиже:

- бір және бірнеше көзден ақпарат ала алады;
- алынған ақпаратқа сыни қорытынды жасай білуі;
- ақпаратты мазмұнына қарай топтастырады;
- өзіне-өзі сенімділікпен және жауапкершілікпен қарайтын тұлға қалыптасады.

**2022-2023 оқу жылына арналған «ӨМІР ҚАУІПСІЗДІК НЕГІЗДЕРІ»
оқу курсының күнтізбелік тақырыптық ЖОСПАРЫ**

1-СЫНЫП

1 СЫНЫП

1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	4
1.1 «Менің қауіпсіздігім» деген не?	1
1.2 Жолды абайла!	1
Көлік және ондағы тәртіп ережелері	
1.3 Үйде жалғыз болу. Өрт шыққан кездегі өзін-өзі ұстау ережелері. Отпен абай болу дағдылары	1
1.4 Мектептегі және көшедегі қауіп-қатер	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2
2.1 Денсаулық деген не? Денсаулықты қалай сақтауға болады?	1
2.2 Денсаулыққа әсер ететін факторлар	1
Жеке гигиена ережелері	
БАРЛЫҒЫ	6

3-СЫНЫП

1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	4
1.1 Жол және оның элементтері. Көлік құралдарының түрлері	1
1.2 Қазіргі заманғы тұрғын үйлердегі қауіп-қатер. Өрт кезіндегі қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдылары	1
1.3 Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялаудың ережелері	1
1.4 Бейтаныс адамдармен өзін-өзі ұстау ерекшеліктері	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2

2.1 Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Зиянды әдеттерден сақтану	1
2.2 Күн тәртібі	1
БАРЛЫҒЫ	6

2-4 СЫНЫП

1. «Қауіпсіздік және адамды қорғау»	6
1.1 Жол – аса қауіпті аймақ	1
1.2 Көлікте өзін-өзі ұстау ережелерінің жүйесі	1
1.3 Тұрғын үйдегі өрт	1
1.4 Пәтерді ұрылар мен тонаушылардан қорғау	1
1.5 Табиғи ортадағы адам қауіпсіздігі	1
1.6 Жергілікті заттардың белгілері және компас бойынша бағдарлау негіздері	1
2. «Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»	2
2.1 Дұрыс тамақтану	1
2.2 Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері	1
3. «Медициналық білім негіздері»	2
3.1 Түрлі жарақаттар туралы түсінік	1
3.2 Жарақаттану кезіндегі алғашқы медициналық көмек	
БАРЛЫҒЫ	10

5-6-СЫНЫП

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

7-8-СЫНЫП

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

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі:



Абдурахманов С.И