

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №391

_____ Т.О. Гапотченко

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУДОД ДОД
"Ц Б Ж Д",

_____ К. Б. Панкрашкин

Рабочие программы по ОБЖ в 5 -11 классах.

Преподавателя-организатора ОБЖ- Ермильцевой А. П.

Рабочая программа по ОБЖ для 5 класса.

Раздел 1. Безопасность и защита человека в Чрезвычайных ситуациях.

Подраздел 1.2 Экстремальные ситуации локального характера и безопасность детей.

Тема 1. Город (поселок) как источник опасности.

Урок 1. Особенности города (поселка) как среды обитания человека.

Урок 2. Государственные и муниципальные системы обеспечения безопасности, их задачи и возможности.

Тема 2. Ситуации локального характера, связанные с нарушением экологического равновесия.

Урок 3. Экология - что это за наука? Некоторые понятия экологии.

Урок 4. Равновесие экологических систем. Нарушение экологического равновесия. Влияние человека на экологические системы.

Урок 5. Ситуации локального характера, связанные с нарушением экологического равновесия. Загрязнение воздуха в местах проживания.

Урок 6. Загрязнение воды в местах проживания.

Урок 7. Загрязнение почв, недоброкачество продуктов питания и возможные опасности для здоровья.

Урок 8. Основные мероприятия по обеспечению безопасности человека при нарушении экологического равновесия в местах проживания.

Тема 3. Ситуации аварийного характера в жилище.

Урок 9. Современное жилище, его конструкция и особенности жизнеобеспечения. Возможные ситуации аварийного характера в жилище.

Урок 10. Пожар в жилище. Возможные причины возникновения пожара. Правила поведения при пожаре.

Урок 11. Особенности горения синтетических материалов. Огнестойкость строений. Способы эвакуации из многоэтажных зданий.

Урок 12. Средства пожаротушения и правила пользования ими. Подручные средства пожаротушения. Огнетушители, их типы и особенности применения.

Урок 13. Затопление жилища, причины, правила поведения.

Урок 14. Средства бытовой химии и возможные опасности при пользовании ими. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отравлениях.

Тема 4. Опасные ситуации локального характера на транспорте.

Урок 15. Современный транспорт - зона повышенной опасности. Краткая характеристика видов современного транспорта: общественного, железнодорожного, авиационного, водного.

Урок 16. Опасности, подстерегающие пассажира при посадке и высадке, при передвижении и в аварийных ситуациях. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами.

Урок 17. Общественный транспорт. Правила поведения участников дорожного движения. ДТП, их причины и возможные последствия. Правила поведения в аварийных ситуациях, первая помощь пострадавшим.

Урок 18. Железнодорожный транспорт. Обеспечение безопасности пассажиров. Возможные ЧС.

Урок 19. Водный транспорт. Меры по обеспечению безопасности. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Возможные ЧС, способы эвакуации с судна, правила поведения в ЧС.

Урок 20. Авиационный транспорт. Обеспечение безопасности при полетах самолетов. Правила поведения пассажиров в различных опасных ситуациях (при взлете, посадке, возникновении пожара, вынужденной посадке и аварийном покидании самолета, при захвате самолета террористами). Безопасное расположение в салоне.

Тема 5. Ситуации криминогенного характера.

Урок 21. Возможные варианты покушения на имущество и жилище. Основные способы защиты жилища от проникновения посторонних. Правила поведения детей дома в различных криминогенных ситуациях.

Урок 22. Криминальные ситуации вне жилища. Эвакуация при пожаре и панике.

Урок 23. Прогнозирование экстремальных ситуаций криминального характера. Самооборона и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Подраздел 1.4. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени.

Тема 6 Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи.

Урок 24. Назначение респиратора и правила пользования им. Простейшие средства защиты органов дыхания (ватно-марлевая повязка, противопыльная тканевая маска).

Урок 25. Назначение детского противогаза и правила пользования им.

Урок 26. Надевание, снятие противогаза и пребывание в нем.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.

Подраздел 2.1. Основы медицинских знаний и правила оказания медицинской помощи.

Тема 7. Оказание первой помощи при перегревании и тепловых ударах, при ожогах и обморожениях.

Урок 27. Солнечный (тепловой) удар. Признаки солнечного (теплого) удара. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Отморожения, признаки, ПМП.

Урок 28. Укусы насекомых и змей. ПМП.

Урок 29. Правила оказания ПМП при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения жгута и закрутки из подручных средств.

Урок 30. Правила оказания ПМП при ожогах. Как правильно пользоваться перевязочным пакетом.

День защиты детей.

Урок 31. Отработка действий учащихся в условиях возникновения пожара в учебном заведении. Отработка последовательности действий при экстренной эвакуации.

Урок 32. Спортивно - пожарная эстафета.

Урок 33. Отработка нормативов пребывания в противогазе.

Урок 34. Правила оказания ПМП при кровотечениях и ожогах.

Рабочая программа по ОБЖ для 6 класса.

Раздел 1. Безопасность и защита человека в Чрезвычайных ситуациях.

Подраздел 1.2 Экстремальные ситуации локального характера и безопасность детей.

Тема 1 Ситуации локального характера в природе.

Урок №1. Экстремальные ситуации в природе, их разновидности и возможные причины возникновения.

Тема 2 Смена климатогеографических условий.

Урок 2. Вынужденная смена климатогеографических условий.

Тема 3. Автономное существование человека в природных условиях.

Урок 3. Возможные случаи автономного существования человека в природных условиях. Действия в случае, когда человек заблудился в лесу.

Урок 4. Автономное существование в случае, если человек отстал от группы.

Урок 5. Преодоление страха и возможного стрессового состояния.

Урок 6. Последовательность действий в случае выживания в природных условиях. Действия в случае аварии транспортного средства.

Урок 7. Сигналы бедствия и сигнальные средства.

Урок 8. Проблемы, возникающие при вынужденном автономном существовании человека в природных условиях по сохранению жизни и здоровья.

Урок 9. Обеспечение пищей и проблема выживания в условиях голодания.

Урок 10. Обеспечение водой и пути преодоления отрицательного воздействия жажды.

Урок 11. Сооружение временного укрытия из подручных средств.

Урок 12. Способы добычи огня. Виды костров.

Урок 13. Определение сторон горизонта по компасу и по приметам.

Урок 14. Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по луне.

Урок 15. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

Урок 16. Определение времени по компасу и солнцу.

Урок 17. Определение времени по компасу и луне.

Урок 18. Туристские узлы, способы завязывания и применение.

Урок 19. Медицинская аптечка на случай вынужденной автономии.

Урок 20. Использование природных лекарственных средств.

Урок 21. Профилактика возможных заболеваний и оказание самопомощи при травмах, укусах насекомых и животных, отравлениях.

Подраздел 1.4. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени.

Тема 4 Средства коллективной защиты.

Урок 22. Устройство и внутреннее оборудование убежища. Порядок использования средств коллективной защиты в условиях ЧС.

Урок 23. Порядок заполнения убежища; правила поведения в нем.

Урок 24. Действия при отбое воздушной опасности. Отработка нормативов по укрытию в убежище (в составе группы без учета времени).

Урок 25. Правила пользования неисправным противогазом.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.

Подраздел 2.1. Основы медицинских знаний и правила оказания медицинской помощи.

Тема 5. Оказание первой помощи при травмах и переломах.

Урок 26. Переломы и вывихи костей, растяжение и порыв связок. Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Что испытывает человек при травмах? Понятие о травматическом шоке.

Урок 27. Шины и способы их наложения.

Урок 28. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки, ноги. Безносилочные способы.

Урок 29. Первая помощь при порезах и ссадинах. Ушибы и их последствия. Гематомы и кровоизлияния. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке? Как остановить кровотечение из носа?

Тема 6. Первая помощь при попадании инородных предметов в глаз, ухо, нос.

Урок 30. Инородные тела (пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др.), когда они падают человеку в глаз, ухо, нос, способы извлечения инородных тел из организма. Что произойдет, если не удалить инородное тело?

Практические занятия.

Урок 31. Игра-соревнование “Ориентирование на площадке”.

Урок 32. Первая помощь при переломах конечностей. Способы наложения шин.

Урок 33. Отработка норматива ГО: надевание противогаза из положения “наготове”; порядок действий при пользовании неисправным противогазом.

Урок 34. Игра “Экологический туризм”.

Рабочая программа по ОБЖ для 7 класса.

Раздел 1. Безопасность и защита человека в Чрезвычайных ситуациях.

Подраздел 1.3 Экстремальные ситуации природного и техногенного происхождения и защита населения от их последствий.

Тема 1. Землетрясения.

Урок 1. Общие понятия о чрезвычайных ситуациях. Классификация чрезвычайных ситуаций.

Урок 2. Землетрясения. Происхождение землетрясений.

Урок 3. Основные параметры землетрясений.

Урок 4. Последствия землетрясений. Меры снижения потерь от них. Правила поведения во время землетрясения.

Урок 5. О предвестниках землетрясений, о вторичном ущербе и действиях до и после землетрясений.

Урок 6. Пути к прогнозу землетрясений.

Тема 2. Оползни, сели, обвалы.

Урок 7. Оползни, сели, обвалы. Меры по безопасному поведению.

Урок 8. Снежные лавины.

Тема 3. Ураганы, бури, смерчи.

Урок 9. Понятие гидросферы. Различные виды ветров. Шкала Бофорта.

Урок 10. Тропические циклоны: тайфуны, ураганы.

Урок 11. Смерчи и торнадо.

Урок 12. Песчаные, пыльные и снежные бури. Правила поведения.

Тема 4. Наводнения.

Урок 13. Наводнения. Основные понятия и их классификация. Основные понятия гидрологии. Классификация наводнений.

Урок 14. Из истории наводнений.

Урок 15. Виды наводнений. Причины их возникновения.

Урок 16. Наводнения при заторах и зажорах льда

Урок 17. Нагонные наводнения в морских устьях рек.

Урок 18. Возможные последствия от наводнений. Действия населения при угрозе и во время наводнений.

Тема 5. Лесные и торфяные пожары.

Урок 19. Лесные и торфяные пожары. Их классификация и особенности.

Урок 20. Борьба с лесными пожарами и профилактика их возникновения.

Подраздел 1.4. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени.

Тема 6. Состояние защиты населения и территорий. Готовность к ликвидации ЧС. Специальные мероприятия и контроль обстановки.

Урок 21. Действия населения по сигналу “Внимание всем!” Содержание речевой информации.

Урок 22. Состояние защиты населения и территорий. Готовность сил и средств РФ к ликвидации ЧС.

Урок 23. Инженерно-технические мероприятия. Наблюдение за обстановкой и ее контроль.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.

Подраздел 2.1. Основы медицинских знаний и правила оказания медицинской помощи.

Тема 7. Симптомы отравления ядовитыми растениями и грибами. Первая медицинская помощь

Урок 24. Лекарственные и съедобные растения. Ядовитые растения Симптомы отравления ядовитыми растениями и грибами. Первая медицинская помощь.

Подраздел 2.2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

Тема 8. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и наружном кровотечении.

Урок 25. Виды ран и их особенности

Урок 26.

Урок 27. Правила наложения стерильных повязок на конечности.

Урок 28. Виды наружных кровотечений. Способы остановки крови.

Урок 29. Практика наложения кровоостанавливающего жгута.

Урок 30. Способы безносилочного переноса пострадавших

Практические занятия

Урок 31. “С Т И Х И Я”.

Урок 32. Игра по правилам дорожного движения для учащихся.

Урок 33. Викторина: “Стихийные бедствия. Действия учащихся при стихийных бедствиях”

Урок 34. Тесты для контроля знаний (журнал ОБЖ №1/99)

Рабочая программа по ОБЖ для 8 класса.

Раздел 1. Безопасность и защита человека в Чрезвычайных ситуациях.

Подраздел 1.3 Экстремальные ситуации природного и техногенного происхождения и защита населения от их последствий.

Тема 1. Тема “Производственные аварии и катастрофы”. (2).

Урок 1. Аварии на объектах экономики. Основные определения аварий и катастроф.

Урок 2. Основные причины аварий и катастроф.

Тема 2. Тема “Пожары и взрывы” (4).

Урок 3. Горение, виды пожаров, способы прекращения огня.

Урок 4. Взрывы, последствия взрывов. Взрывоопасные объекты.

Урок 5. Характеристика причин и возможных последствий пожаров и взрывов.

Урок 6. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.

Тема 3. Тема “Аварии с выбросом СДЯВ” (4).

Урок 7. Химические вещества и ХОО.

Урок 8. Характеристика СДЯВ и их поражающих факторов.

Урок 9. Возможные последствия при авариях на ХОО.

Урок 10. Правила поведения при авариях на ХОО.

Тема 4. Тема “Аварии с выбросом радиоактивных веществ” (6).

Урок 11. Радиоактивность и излучение. Единицы измерения. Источники искусственного и естественного излучения.

Урок 12. Последствия радиационных аварий. Особенности радиоактивного загрязнения местности, при авариях на АЭС.

Урок 13. Характер поражения людей. НРБ-76/87.

Урок 14. Измерение радиоактивного излучения. Знакомство с работой дозиметров.

Урок 15. Правила поведения и действия людей при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении местности.

Урок 16. Использование продуктов, загрязненных радионуклидами.

Тема 5. Тема “Гидродинамические аварии” (3)

Урок 17. Гидродинамические аварии и гидротехнические сооружения.

Урок 18. Причины и виды гидродинамических аварий, их последствия.

Урок 19. Правила поведения при угрозе и во время гидродинамических аварий.

Тема 6. Тема “Нарушение экологического равновесия” (4).

Урок 20. Состояние природной среды в связи с жизнедеятельностью человека.

Урок 21. Глобальная проблема загрязнения атмосферы.

Урок 22. Глобальная проблема загрязнения природных вод и почвы.

Урок 23. Загрязнение продуктов питания нитратами и нитритами.

Подраздел 1.4. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени.

Тема 1. Тема “Мероприятия по защите населения” (2).

Урок 24. Оценка обстановки, оповещения, эвакуации населения. Организация неотложного жизнеобеспечения.

Урок 25. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.

Подраздел 2.1. Основы медицинских знаний и правила оказания медицинской помощи.

Тема 1. Тема “Болезнетворные организмы” (1)

Урок 26. Значение личной гигиены в развитии желудочно-кишечных заболеваний. Паразиты животных и их значение в распространении инфекций.

Тема 2. Тема “Оказание ПМП при отравлении СДЯВ” (2).

Урок 27. Отравление хлором, соединениями азота, соляной и серной кислотами, щелочами, сероводородом, угарным газом. Симптомы, первая помощь.

Урок 28. Химические ожоги кожи, глаз. Отравление кислотами, щелочами.

Тема 3. Тема “Отравление препаратами бытовой химии и ПМП” (2)

Урок 29. Общие сведения о препаратах бытовой химии, первая помощь. Пути проникновения в организм. Причины смерти.

Урок 30. Понятие о СДР, клинической и биологической смерти.

Практические занятия (4). Проводятся в ДЗД.

Урок 31. Экскурсия на ЗАО “Парус” с целью изучения организации мер по обеспечению безопасности населения.

Урок 32. Отработка нормативов по надеванию противогаза на пораженного.

Урок 33. Игра “Защита” (Действия населения при аварии на АЭС).

Урок 34. Спортивная эстафета “Выручай-ка”.

Рабочая программа по ОБЖ для 9 класса.

1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.4. Правила безопасного поведения в быту

Занятие 1. Правила безопасного использования различных инструментов при выполнении хозяйственных работ дома.

Занятие 2-3. Соблюдение мер безопасности при обработке древесины (строгание, пиление, сверление отверстий).

Соблюдение мер безопасности при обработке металлов (резка, сверление, клепка).

Соблюдение мер безопасности при работе на приусадебном участке.

2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

2.3. Нарушение экологического равновесия в местах проживания

Занятие 4. Мероприятия, проводимые по защите здоровья человека в местах нарушения экологического равновесия. Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

3.3. Международное гуманитарное право по защите населения в вооруженных конфликтах

Занятие 5-7. Международное гуманитарное право по защите населения. Право войны. Гаагские конвенции. Женевские конвенции. Защита жертв вооруженных конфликтов: военнопленных, раненых, больных, гражданского населения.

Категории лиц и объектов, которым предоставляется международным правом особая защита (медицинской, духовный персонал, гражданская оборона).

Занятие 8-10. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях, её предназначение структура и задачи. Роль и место гражданской обороны по защите населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Система управления гражданской обороной.

Занятие 11. План мероприятий по гражданской обороне образовательного учреждения (при аварии на ЛАЭС, химически опасном объекте, на военное время) и обязанности учащихся по планам школы.

4. Основы медицинских знаний

4.1. Меры по профилактике травм в школьном возрасте

Занятие 12. Меры по профилактике травм в школе: на занятиях в кабинете физики, на занятиях в кабинете химии и на переменах.

Занятие 13. Меры по профилактике травм на занятиях физической культурой и спортом.

Занятие 14-15. Меры безопасности при работе на компьютере. Организация рабочего места. Режим труда и отдыха.

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи

Занятие 16. Медицинская (домашняя) аптечка. Перевязочные и лекарственные средства. Правила приема лекарственных средств. Использование природных лекарственных средств.

5. Первая медицинская помощь

5.3. Отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи

Занятие 17. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

Занятие 18. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе.

Занятие 19. Оказание первой медицинской помощи при отморожении.

Занятие 20. Правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

6. Основы здорового образа жизни

6.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Занятие 21. Здоровье человека, общие понятия и определения. Способность человека приспосабливаться к окружающей среде и к своим собственным возможностям, расширять свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности.

Занятие 22. Здоровье индивидуальное и здоровье общественное, факторы, влияющие на них. Взаимосвязь между индивидуальным и общественным здоровьем.

Занятие 23. Здоровье духовное и физическое - составные части индивидуального здоровья. Факторы, определяющие индивидуальное здоровье. Пути достижения высокого уровня индивидуального здоровья.

Занятие 24. Основные критерии здоровья, понятие о резервах здоровья. Оценка общего состояния здоровья. Оценка своих физических возможностей. Общие понятия о резервах физического и духовного здоровья.

Занятие 25. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поддержания и укрепления здоровья. Общие понятия и определения.

Занятие 26. Особенности режима труда и отдыха в подростковом возрасте. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, влияние режима жизнедеятельности на здоровье человека. Особенности организации режима учебы и отдыха подростков.

Занятие 27. Биологические ритмы организма человека и здоровье. Общие понятия о биологических ритмах и их влияние на состояние человека в процессе жизнедеятельности. Учет влияния биологических ритмов в процессе жизнедеятельности человека.

Занятие 28. Двигательная активность и здоровье. Биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическому занятию физической культурой - неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни.

Занятие 29. Закаливание и здоровье. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания в повседневной жизни. Система, обеспечивающая выполнение закаливающих процедур в течение года с учетом климатических условий.

6.3. Охрана репродуктивного здоровья

Занятие 30. Взаимоотношение полов. Ранние половые связи. Контрацепция. Нежелательная беременность. Аборт, его последствия. Заболевания, передающиеся половым путем. СПИД и пути передачи.

Физиологические процессы, происходящие во время оплодотворения. Особенности половой функции мужчин и женщин. Поведение в период полового созревания. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка.

Роль половых отношений в формировании репродуктивной функции девушек и юношей. Понятие о любви и браке, о семье и ее правовых основах.

Практические занятия (4). Проводятся в ДЗД.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЖ ДЛЯ 10 КЛАССА

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Занятие 1 (Практические занятия.) Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования.

Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов.

Занятие 2 (Практические занятия.) Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, на стадионе, на вокзале и др.

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Занятие 3 Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера,

Занятие 4 (Практические занятия.) Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)

1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

Занятие 5 РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Занятие 6 Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральный закон “О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера”, Закон РФ “О безопасности”, федеральные законы “О пожарной безопасности”, “О безопасности дорожного движения”, “Об обороне”, “О гражданской обороне” и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны

2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Занятие 7 Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

Занятие 8 Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Занятие 9 Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Занятие 10 Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала "Внимание всем!" Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Занятие 11 Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5. Средства индивидуальной защиты населения.

Занятие 12 Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Занятие 13 Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7. Организация гражданской обороны общеобразовательного учреждения.

Занятие 14 Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучающихся.

II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

3.1. Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.

Занятие 15 Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Занятие 16 Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

4. Основы здорового образа жизни

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Занятие 17 Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

4.2. Биологические ритмы и трудоспособность человека.

Занятие 18 Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биологических ритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека,

Занятие 19 Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия.

Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих процедур.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Занятие 20 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

III. Основы военной службы

5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил России.

Занятие 21 Организация вооруженных сил Московского государства в XIV- XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.

Занятие 22 Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Занятие 23 Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Занятие 24 Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска.

Занятие 25 Военно - Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Занятие 26 Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.

Занятие 27 Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основное содержание.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству.

Занятие 28 Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества.

Занятие 29 Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов - основное содержание патриотизма.

Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

6.2. Памяти поколений - дни воинской славы России.

Занятие 30 Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

6.3. Дружба, войсковое товарищество - основа воинской боевой готовности частей и подразделений.

Занятие 31 Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

7. Символы воинской чести

7.1. Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы.

Занятие 32 Боевое Знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

7.2. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Занятие 33 История государственных наград за военные отличия в России.

Основные государственные награды СССР и России, звание “Герой Советского Союза”, звание “Герой Российской Федерации”.

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Занятие 34 Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

8. Основы военной службы

(практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. Основы подготовки гражданина к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.

Занятие 1 Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и порядком дня на время учебных сборов, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. Размещение и быт военнослужащих.

Занятие 2 Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву; содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.

Занятие 3 Распределение служебного времени и повседневный порядок.

Занятие 4 Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.

Занятие 5-8 Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

8.4. Организация караульной службы, обязанности часового.

Занятие 9-12 Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

8.5. Строевая подготовка.

Занятие 13-17 Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строи отделения. Строи взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

8.6. Огневая подготовка.

Занятие 18-31 Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата; чистка, смазка и хранение автомата. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

8.7. Tактическая подготовка.

Занятие 32-35 Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

8.8. Физическая подготовка.

Занятие 36-40 Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЖ ДЛЯ 11 КЛАССА

I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1. Основы здорового образа жизни

1.1. Правила личной гигиены и здоровье.

Занятие 1 Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

1.2. *Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.*

Занятие 2 Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

1.3. *Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики.*

Занятие 3 Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

1.4. *СПИД и его профилактика.*

Занятие 4 ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения.

СПИД - это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Профилактика СПИД. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

1.5. *Семья в современном обществе. Законодательство о семье.*

Занятие 5 Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

2.1. *Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия).*

Занятие 6-7 Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

2.2. *Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия).*

Занятие 8 Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.

Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. *Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия).*

Занятие 9 Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Занятие 10 Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме.

Занятие 11 Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

2.4. *Первая медицинская помощь при остановке сердца.*

Занятие 12 Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки.

Занятие 13 Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

II. Основы военной службы

3. Военская обязанность

3.1. *Основные понятия о воинской обязанности.*

Занятие 14 Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

3.2. Организация воинского учета и его предназначение.

Занятие 15-18 Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе.

Занятие 19 Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

Занятие 20 Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.)

3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Занятие 21-22 Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.

Занятие 23-27 (Практическое занятие в РВК) Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

Занятие 28 Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил РФ, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

4. Особенности военной службы

4.1. Правовые основы военной службы. Конституция Российской Федерации, федеральные законы: “Об обороне”, “О статусе военнослужащих”, “О воинской обязанности и военной службе”.

Занятие 29-34 Военная служба - особый вид федеральной государственной службы. Конституция РФ и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего. права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

4.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ — закон воинской жизни.

Занятие 35 Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Занятие 36-38 Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный Устав Вооруженных Сил РФ, Строевой Устав Вооруженных Сил РФ, их предназначение и основные положения.

4.3. Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России.

Занятие 39 Военная присяга - основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

4.4. Прохождение военной службы по призыву.

Занятие 40-42 Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Занятие 43-45 Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Занятие 46 Воинские звания военнослужащих ВС Российской Федерации. Военная форма одежды.

4.5. Прохождение военной службы по контракту.

Занятие 47-52 Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

4.6. Права и ответственность военнослужащих.

Занятие 53-54 Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Занятие 55 Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Занятие 56 Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

5. Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России

5.1. Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

Занятие 57 Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание - защитника Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества.

5.2. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Занятие 58-59 Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

5.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.

Занятие 60 Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

Занятие 61 Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

5.4. Военнослужащий-подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Занятие 62-63 Единначалие - принцип строительства Вооруженных Сил РФ. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, - постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в се-

бе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.5. Как стать офицером Российской армии.

Занятие 64 Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Занятие 65 Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Занятие 66-67 Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

5.6. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил РФ.

Занятие 68 Участие Вооруженных Сил РФ в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России.

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ II КЛАССА ДЛЯ ДЕВУШЕК

(Проводится в случае возможности проведения отдельного обучения)

1. Роль женщины в современном обществе

1.1. Социально-демографические процессы в России.

Занятие 1 Рождаемость и смертность. Продолжительность жизни. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

1.2. Социальная роль женщины в современном обществе и здоровье нации.

Занятие 2 Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.

2. Семья в современном обществе, функции семьи

2.1. Формы общения между людьми, выражение своих чувств и эмоций, проявление дружбы и любви.

Занятие 3-4 Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, быть предупредительным, оказывать друг другу знаки внимания.

2.2. Брак и семья, культура брачных взаимоотношений.

Занятие 5 Знакомство.

Занятие 6-7 Брак. Юридические аспекты брака.

Занятие 8 Супружеская верность. Гигиена и культура брачных взаимоотношений.

Занятие 9-10 Планирование семьи, основные понятия о контрацепции.

2.3. Законодательство о семье, права и обязанности родителей.

Занятие 11 Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г. Права и обязанности родителей.

Занятие 12 Применение семейного законодательства к семейным отношениям с участием иностранных граждан и лиц без гражданства.

3. Репродуктивное здоровье женщины

3.1. Репродуктивная система женщины.

Занятие 13-15 Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью. Консультативные службы: “Женская консультация”, “Брак и семья”, “Медико-генетическая консультация” и др.

3.2. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины.

Занятие 16 Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.

Занятие 17 Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

Занятие 18 Сексуальное домогательство и изнасилование. Психологические и юридические аспекты защиты от сексуального домогательства. Приемы самообороны при попытке изнасилования. Юридическая и психологическая помощь изнасилованным. Телефон доверия.

3.3. Здоровый образ жизни - неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья женщины.

Занятие 19 Здоровье физическое и духовное. Основные составляющие здоровья: наследственность, среда обитания и образ жизни.

Занятие 20-22 Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека. Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы. Рациональное питание, двигательная активность, закаливание организма, режим труда и отдыха, профилактика переутомления, личная гигиена, гигиена одежды.

4. Беременность и уход за младенцем

4.1. Беременность, гигиена беременности.

Занятие 23-25 “Желанный ребенок”. Подготовка к беременности. зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения. Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш). Роды.

4.2. Уход за новорожденным.

Занятие 26-28 Характеристика возрастных периодов детей: новорожденность, грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание). Ответственное родительство.