

МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

ВУЧЭБНАЯ ПРАГРАМА

па вучэбным прадмеце

«АСНОВЫ БЯСПЕКІ ЖЫЦЦЯДЗЕЙНАСЦІ»

для ўстаноў
агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання
і выхавання

II, V класы

*Зацверджана
Міністэрствам адукацыі
Рэспублікі Беларусь*



МІНСК
НАЦЫЯНАЛЬНЫ ІНСТЫТУТ АДУКАЦЫІ
2016

УДК 373.121.414:373.3/.5:614.8.084
ББК 74.266.8
П78

ISBN 978-985-559-651-7

© Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь, 2016
© НМУ «Нацыянальны інстытут
адукацыі», 2016

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Найважнейшай часткай сістэмы грамадскай бяспекі з'яўляецца навучанне падростаючага пакалення асновам бяспекі жыццядзейнасці, што замацавана ў Дырэктыве Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь ад 11 сакавіка 2004 г. № 1 «Аб мерах па ўмацаванні грамадскай бяспекі і дысцыпліны».

Мэтамі вучэбнага прадмета «Асновы бяспекі жыццядзейнасці» з'яўляюцца выхаванне ў вучняў адказных адносін да асабістай і грамадскай бяспекі і фарміраванне ў іх вопыту адэкватных бяспечных паводзін.

Задачы:

- ✧ прывіць вучням навывкі абароны і самаабароны, аказання дапамогі і ўзаемадапамогі ў сітуацыях, небяспечных для іх фізічнага, псіхалагічнага здароўя і жыцця;
- ✧ сфарміраваць веды пра небяспеку рознага паходжання, меры па яе папярэджанні, ліквідацыі яе наступстваў;
- ✧ навучыць уменню распазнаваць і ацэньваць небяспеку навакольнага асяроддзя;
- ✧ навучыць асновам бяспекі дарожнага руху;
- ✧ закласці асновы ведаў самазахавальных паводзін чалавека ў сучасных умовах жыцця (бяспека харчавання, знаходжання ў месцах адпачынку і масавага збору людзей, рызыкі паводзін і інш.).

II КЛАС

(34 гадзіны)

Раздзел «АСАБІСТАЯ І КАЛЕКТЫЎНАЯ БЯСПЕКА» (16 гадзін)

Правілы дарожнага руху¹ (12 гадзін)

Знаёмства з асноўнымі паняццямі Правіл дарожнага руху

Дарожны рух, удзельнік дарожнага руху (вадзіцель, пасажыр, пешаход). Элементы дарогі: праездная частка дарогі, астравок бяспекі, тратуар, пешаходны пераход (наземны, падземны, надземны), пешаходная дарожка, прыпыначны пункт маршрутных транспартных сродкаў.

Транспартныя сродкі: аўтамабіль (легкавы аўтамабіль, грузавы аўтамабіль, аўтобус), веласіпед, колавы трактар, прычэп, мапед, матацыкл, трамвай, тралейбус, гужавы транспартны сродак. Ступень небяспекі кожнага з іх (п. п. 2.17, 2.77, 2.8, 2.44, 2.46, 2.55, 2.42, 2.72, 2.49, 2.47, 2.41, 2.78, 2.1, 2.2, 2.5, 2.22, 2.54, 2.27, 2.28, 2.67, 2.71, 2.13 п. 2 Правіл).

Бяспечны маршрут «дом — школа — дом»

Перамяшчэнне з дому ва ўстанову адукацыі і назад, выкарыстанне святлоадбівальных элементаў. Схемы індывідуальных маршрутаў («дом — школа — дом»), патэнцыяльная небяспека на іх.

Святлафор

Віды святлафораў. Сігналы святлафора, іх прызначэнне. Абавязак удзельнікаў дарожнага руху кіравацца сігналамі святлафора (п. 39, 42, Дадатак 1 да Правіл).

¹ Далей — Правілы.

Надвор'е, пара года, час сутак і дарога

Уплыў пары года, надвор'я і часу сутак на бяспеку дарожнага руху. Правілы бяспечных паводзін пры катанні на дзіцячых веласіпедах, роліках, лыжах, санках і каньках. Прафілактыка дарожна-транспартнага траўматызму.

Знаёмства з дарожнымі знакамі і дарожнай разметкай

Дарожныя знакі: «Пешаходная дарожка», «Канец пешаходнай дарожкі»; «Пешаходны пераход», «Падземны пешаходны пераход», «Надземны пешаходны пераход»; «Веласіпедная дарожка», «Канец веласіпеднай дарожкі»; «Жылая зона», «Канец жылой зоны»; «Прыпыначны пункт» (дарожныя знакі 4.6.1, 4.6.2, 5.16.1, 5.16.2, 5.17.1—5.17.4, 4.5.1, 4.5.2, 5.38, 5.39, 5.12.1, 5.12.2, 5.13.1, 5.13.2, 5.14.1 (Дадатак 2 да Правіл), гарызантальная дарожная разметка 1.29—1.31 (Дадатак 3 да Правіл)).

Паводзіны на прыпыначным пункце маршрутных транспартных сродкаў

Аўтобус, тралейбус, трамвай — маршрутныя транспартныя сродкі. Экспрэс-маршрут. Зона прыпыначнага пункта. Правілы паводзін на пасадачных пляцоўках пры чаканні, па прыбыцці, пры адпраўленні маршрутных транспартных сродкаў. Пасадка ў маршрутны транспартны сродак і выхад з яго.

Пабочныя прадметы і бяспека дарожнага руху (п. 2.25, 18.4, 23, 24 Правіл).

Агульныя правілы пераходу праезджай часткі дарогі

Пераход праезджай часткі дарогі на скрыжаванні па сігнале святлафора. Пераход праезджай часткі дарогі ў спецыяльна абазначаных для пераходу месцах. Пераход праезджай

часткі дарогі па-за населеным пунктам (без святлафора і дарожнага знака «Пешаходны пераход») (п. 17, 42 Правіл, Дадатак 1 да Правіл, дарожныя знакі 5.16.1, 5.16.2 (Дадатак 2 да Правіл), лініі гарызантальнай дарожнай разметкі 1.14.1—1.14.3 (Дадатак 3 да Правіл)).

Гарызантальная дарожная разметка на пешаходным пераходзе

Прызначэнне гарызантальнай дарожнай разметкі. Сувяз паміж значэннем гарызантальнай дарожнай разметкі, дарожных знакаў і сігналамі святлафораў на пешаходным пераходзе. Паўтарэнне асноўных правіл пераходу праезджай часткі дарогі (п. 17, 39, 42, 114 Правіл, Дадатак 1 да Правіл, дарожныя знакі 5.16.1, 5.16.2 (Дадатак 2 да Правіл), лініі гарызантальнай дарожнай разметкі 1.14.1—1.14.3, 1.15, 1.17.1, 1.17.2 (Дадатак 3 да Правіл)).

Асабістая бяспека (4 гадзіны)

Бяспечнае асяроддзе дома

Паводзіны дома ў выпадку адсутнасці дарослых. Дзеянні пры званку ў дзверы, званку па тэлефоне, спробе пранікнення ў кватэру чужога чалавека. Правілы абароны дома ад чужых людзей. Спосабы захоўвання ключоў ад дома. Паводзіны пры сустрэчы з чужымі людзьмі. Дамашні адрас і тэлефон — канфідэнцыяльная інфармацыя.

Правілы паводзін у выпадку выяўлення безгаспадарных або падазроных прадметаў

Безгаспадарныя або падазронныя прадметы. Дзеянні пры выяўленні безгаспадарных, падазронных, выбухованебяспечных прадметаў.

Раздзел «АБАРОНА АД НАДЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦЫЙ» (5 гадзін)

Пажарная бяспека

Агонь карысны і небяспечны

Агульныя звесткі пра працэс гарэння, пажар і яго развіццё. Карысьць, якую прыносіць агонь чалавеку. Уменне чалавека выкарыстоўваць агонь на карысьць. Шкода ад агню, які выйшаў з-пад кантролю.

Пажары ад гульні дзяцей з агнём

Пажары, якія ўзнікаюць з-за гульні дзяцей з запалкамі, запальнічкамі, іншымі прадметамі, якія могуць стаць прычынай узгарання ў доме. Пажаранебяспечныя гульні дзяцей.

Восеньскае і вясновае спальванне травы, небяспека агню паблізу драўляных пабудоў. Наступствы пажараў. Меры па іх папярэджанні.

Папярэджанне пажараў і траўм у побыце

Узнікненне пажараў ад электрапрыбораў. Навыкі правільнага карыстання электрапрыборамі (уклучэнне, выключэнне). Правілы паводзін, якія дазваляюць пазбегнуць апёкаў і траўм у кватэры (доме), у памяшканнях малой плошчы.

Спосабы паведамлення пра неабходнасць аказання дапамогі пры пажары

Выклік пажарнай службы па тэлефоне. Звесткі, якія пры гэтым неабходна паведаміць. Іншыя спосабы паведамлення: зварот да дарослых (суседзяў, пракожых), падача сігналу пра сваё месцазнаходжанне пасля прыбыцця пажарнай службы. Шкода, якая наносіцца лжывым выклікам.

Раздзел «НАВАКОЛЬНАЕ АСЯРОДДЗЕ І БЯСПЕКА»

(5 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вадзе

Возера, рака, іншыя прыродныя вадаёмы, басейн, аквапарк, ванна. Небяспека знаходжання каля вадаёмаў у розныя поры года. Правілы бяспечных паводзін пры купанні.

Бяспечныя паводзіны дома

Магчымая небяспека ў жылых і адміністрацыйных памяшканнях, небяспека вышыні. Бяспечныя і небяспечныя прадметы ў доме (газавая і электрычная пліта, прас, сталовыя прыборы, прылады для рукадзелля і дробнага рамонту). Бяспечнае абыходжанне з прадметамі хатняга ўжытку.

Паводзіны на лесвічнай пляцоўцы, у выпадку, калі выпадкова зачынілася памяшканне (кватэра, ліфт, дача). Нормы паводзін з суседзямі і чужымі людзьмі. Небяспека ў падвалах, ліфтах, на гарышчах. Бяспека пры ўваходзе ў ліфт. Паводзіны ў ліфце.

Месцы асаблівай небяспекі (ачышчальныя збудаванні, калодзежы, траншэі, кар’еры, цеплатрасы, параправоды).

Бяспечнае асяроддзе ва ўстанове адукацыі

Калідоры, класы і іншыя памяшканні, іх прызначэнне. Бяспечнае абыходжанне з прадметамі ў класе. Бяспечныя паводзіны ў класе, калідорах, гардэробе, на лесвіцах, прышкольнай тэрыторыі. Правілы забеспячэння захаванасці асабістых рэчаў. Правілы міжасабовых зносін.

Свойскія жывёлы

Свойскія жывёлы ў горадзе і сельскай мясцовасці. Выпадкі агрэсіўнасці і шаленства жывёл. Магчымасць атрымання траўм ад жывёл і іх наступствы. Меры бяспекі пры абыходжанні са свойскімі жывёламі і іх догляд.

Раздзел «ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ» (8 гадзін)

Актыўныя формы здаровага ладу жыцця

Значэнне рэжыму дня, ранішняй гімнастыкі і загартоўвання для здароўя. Адзенне па сезоне. Роля заняткаў фізкультурай і спортам.

Правілы гігіены

Асабістая гігіена, мыццё рук. Шляхі перадачы інфекцыйных захворванняў. Прафілактыка захворванняў, выкліканых паразітамі. Гігіена харчавання.

Небяспека ўжывання алкаголю

Небяспека ўжывання алкагольных напояў. Алкагалізм. Уплыў алкаголю на здароўе і паводзіны чалавека.

Небяспека курэння

Шкода, якая наносіцца здароўю чалавека курэннем. Нікацінавая залежнасць. Небяспека выкарыстання электронных цыгарэт.

Парадак выкліку «хуткай дапамогі»

Навучанне парадку выкліку «хуткай дапамогі»: паведамленне прозвішча, імя, нумара ўстановы адукацыі, дамашняга адрасу, апісанне месца падзеі. Адказнасць за лжывы выклік.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ II КЛАСА

Асобасныя вынікі вучэбнай дзейнасці:

- разуменне значнасці ведаў пра бяспечныя паводзіны;
- здольнасць распазнаваць патэнцыяльна небяспечныя месцы, усведамленне небяспекі іх самастойнага наведвання;

- здольнасць распазнаваць патэнцыяльна небяспечныя прадметы ў побыце;
- здольнасць распазнаваць небяспечныя сітуацыі і адэкватна дзейнічаць для забеспячэння ўласнай бяспекі;
- усведамленне неабходнасці ўзаемадзеяння з дарослымі пры ўзнікненні небяспечных сітуацый;
- дысцыплінаванасць пры выкананні патрабаванняў дарослых у небяспечных сітуацыях;
- уважлівасць і асцярожнасць як якасці асобы.

Прадметныя вынікі вучэбнай дзейнасці:

- разуменне ўзаемасувязі небяспечнай сітуацыі з неабходнасцю прымянення ўласных ведаў пра меры яе папярэджання, здольнасць звязваць разуменне патэнцыяльнай небяспекі з'яў навакольнай рэчаіснасці з ведамі, атрыманымі пры вывучэнні іншых навучальных прадметаў; першасны вопыт бяспечных паводзін у выпадку ўзнікнення небяспечнай сітуацыі ў непасрэднай зоне пастаяннага пражывання (кватэра, двор) і часовага знаходжання;
- бяспечныя паводзіны ў найбольш тыповых сітуацыях дарожнага руху;
- граматычнае прымяненне ведаў па пажарнай бяспецы пры ўзгаранні ў асобных памяшканнях кватэры, падчас узгарання электрапрыбораў;
- здольнасць адрозніваць небяспечныя сітуацыі пры зносінах з іншымі людзьмі;
- здольнасць самастойных бяспечных паводзін пры знаходжанні дома без дарослых, па-за домам у суправаджэнні дарослых;
- ўменне самастойна эвакуіравацца з памяшкання пры ўзнікненні небяспекі;
- ўменне выклікаць пажарную службу і «хуткую дапамогу».

V КЛАС

(35 гадзін)

Раздзел «АСАБІСТАЯ І КАЛЕКТЫЎНАЯ БЯСПЕКА»

(11 гадзін)

Правілы дарожнага руху (8 гадзін)

Гісторыя Правіл дарожнага руху

Гісторыя ўзнікнення Правіл дарожнага руху. Іх змяненне ў сувязі з развіццём транспартных сродкаў, дарог і грамадскіх адносін у сферы дарожнага руху (гл. 2, 4, 5 Правіл).

Рух вучняў групамі і ў калоне

Парадак руху вучняў групамі па тратуары, пешаходнай і веласіпеднай дарожках, абочыне дарогі, пешаходным пераходзе, у жылой і пешаходнай зонах. Парадак руху вучняў у калоне. Правілы пасадкі і высадкі групы вучняў з аўтобуса, тралейбуса, трамвая (п. 2.21, 2.25, 2.48, 17, 18, 21, 22, 23.1, 24.2, 131.1, 135 Правіл, дарожныя знакі 4.5.1—4.6.2, 5.16.1, 5.16.2, 5.38—5.41 (Дадатак 2 да Правіл), гарызантальная дарожная разметка 1.29—1.31, 1.33 (Дадатак 3 да Правіл)).

Правілы дарожнага руху і пераходу праезджай часткі на скрыжаванні

Скрыжаванне — месца перасячэння дарог на адным узроўні. Абазначэнне скрыжаванняў. Правілы пераходу праезджай часткі дарогі на скрыжаванні па пешаходным пераходзе. Дзеянні пешаходаў пры адсутнасці на перакрыжаванні пазначанага дарожнымі знакамі і (або) дарожнай разметкай пешаходнага перахода (п. 2.33, 2.45, 17, 18, 42 Правіл, дарожныя знакі 5.16.1, 5.16.2 (Дадатак 2 да Правіл), гарызантальная дарожная разметка 1.14.1, 1.14.3 (Дадатак 3 да Правіл)).

Папераджальныя сігналы вадзіцеляў і сігналы рэгуліроўшчыка

Падача вадзіцелем транспартнага сродку папераджальных сігналаў светлавымі паказальнікамі паваротаў або рукой. Сігналы і жэсты рэгуліроўшчыка. Дзеянні пешаходаў у сітуацыях, калі падаюцца папераджальныя сігналы светлавымі паказальнікамі паваротаў або рукой вадзіцелем транспартнага сродку, сігналы (гукавыя і жэстамі) рэгуліроўшчыка (п. 2.8, 2.59, 35, 36, 50.2, 50.3, 56 Правіл).

Транспартныя сродкі аператыўнага прызначэння. Іх знешні выгляд і сігнальнае абсталяванне: спецыяльная афарбоўка, светлавая і гукавая сігналацыя

Транспартныя сродкі аператыўнага прызначэння: МНС, міліцыі, «хуткай дапамогі», аварыйных службаў (газавай і камунальнай), крыміналістычных лабараторый, мытных органаў, спецсувязі і фельдсувязі (перавозкі спецыяльнай пошты), Дзяржаўнай інспекцыі абароны жывёльнага і расліннага свету пры Прэзідэнце Рэспублікі Беларусь, органаў пагранічнай службы, ваеннай аўтамабільнай інспекцыі (ВАІ), органаў дзяржаўнай абароны, следчага камітэта, транспартнай інспекцыі Мінтранса. Права пераважнага праезду і адступленні ад патрабаванняў Правіл дарожнага руху транспартных сродкаў, якія падаюць спецыяльныя гукавыя і светлавыя сігналы. Дзеянні пешаходаў, калі па дарозе рухаюцца транспартныя сродкі аператыўнага прызначэння, якія падаюць спецыяльныя гукавыя і светлавыя сігналы (п. 2.70, 20, 29 Правіл).

Экскурсія па населеным пункце, пераход праезджай часткі дарогі на скрыжаваннях складанай канфігурацыі і ўчастку праезджай часткі дарогі па-за скрыжаваннем і пешаходным пераходам

Правядзенне экскурсіі па населеным пункце. Назіранне за рухам транспартных сродкаў і пешаходаў. Правілы бяспекі пры пераходзе праезджай часткі дарогі на скрыжаван-

ні, па пешаходным пераходзе, па-за пешаходным пераходам (п. 2.29, 17.2, 18, 42, 114, 135 Правіл, дарожныя знакі 5.16.1, 5.16.2, 5.22.1—5.23.2 (Дадатак 2 да Правіл), гарызантальная дарожная разметка 1.14.1, 1.14.3 (Дадатак 3 да Правіл)).

Асабістая бяспека (3 гадзіны)

Месцы асаблівай небяспекі. Сустрэча з небяспечнай кампаніяй

Канфлікты ў калектывах. Адказнасць за правапарушэнні. Бяспечныя зносіны пры сустрэчы з незнаёмымі людзьмі на вуліцы, у транспарце, пад'ездзе, ліфце, парку і іншых месцах.

Правілы паводзін у выпадку ўзяцця ў заложнікі і правядзення спецаперацыі па вызваленні заложнікаў

Дзеянні ў выпадку ўзяцця ў заложнікі і ў ходзе аперацыі па вызваленні заложнікаў.

Бяспека работы ў інтэрнэце

Меры бяспекі пры рабоце ў інтэрнэце, зносінах у сацсетках. Адказнасць за парушэнне заканадаўства.

Раздзел «АБАРОНА АД НАДЗВЫЧАЙНЫХ СІТУАЦЫЙ» (8 гадзін)

Пажарная бяспека (5 гадзін)

Небяспека пажараў

Небяспека ўзгарання сухога лісця, травы, сена. Небяспека развядзення вогнішчаў для спальвання смецця на прысядзібных і дачных участках. Недапушчальнасць выкарыстання для распальвання лёгкаўзгаральных рэчываў. Небяспека ўзнікнення пажару ў доме ад крыніц агню зблізку яго (вог-

нішча, падпаленая сухая трава або суседні будынак, лясны пажар), у кватэры, пад'ездзе, размешчаных побач кватэрах.

Пажаранебяспечныя аб'екты

Небяспека пры неасцярожным абыходжанні з агнём у хлявах, падвалах, гаражах, сенасховішчах, на гарышчах. Недапушчальнасць выкарыстання для асвятлення падобных аб'ектаў запалак, запальнічак, свечак. Небяспека ўзнікнення і хуткага распаўсюджвання пажару ў месцах, дзе захоўваецца сена. Павышаная пажарная небяспека гарышчаў і падвальных памяшканняў з-за іх загрузашчвання. Небяспека пралітых лёгкаўзгаральных і гаручых вадкасцей. Дзеянні пры першых прыметах узгарання (з'яўленне дыму, паху электраправодкі, якая тлее, іскрэння).

Мой бяспечны дом

Правілы пажарнай бяспекі пры ацяпленні жылых памяшканняў. Бяспечнае карыстанне агнём, бытавымі электрааб'ектамі, газавымі катламі. Бяспечныя паводзіны пры выкарыстанні гаручых матэрыялаў. Недапушчальнасць абагрэву жылых памяшканняў з дапамогай газавых і электрычных пліт. Неабходнасць выканання правіл пажарнай бяспекі.

Бяспека ў надзвычайных сітуацыях (3 гадзіны)

Надзвычайныя сітуацыі прыроднага характару

Паняцце пра надзвычайныя сітуацыі. Прыродныя і тэхнагенныя надзвычайныя сітуацыі. Прыметы небяспечных прыродных з'яў. Агульныя звесткі пра віды прыродных надзвычайных сітуацый. Правілы паводзін пры пагрозе і ўзнікненні надзвычайных сітуацый прыроднага характару.

Гідралагічныя надзвычайныя сітуацыі

Агульная характарыстыка гідралагічных надзвычайных сітуацый. Надзвычайныя сітуацыі, характэрныя для Рэспублікі Беларусь: паводка, разводдзе, павышэнне ўзроўню грунтавых вод. Меры па папярэджанні і зніжэнні іх негатыўных наступстваў. Дзеянні людзей у зоне ўзнікнення падобных надзвычайных сітуацый, падрыхтоўка да рэкамендаванай эвакуацыі.

Раздзел «НАВАКОЛЬНАЕ АСЯРОДДЗЕ І БЯСПЕКА»

(8 гадзін)

Небяспека ртуцьзмяшчальных прыбораў

Ртуць і яе таксічныя ўласцівасці. Асноўныя ртуцьзмяшчальныя прыборы, якія выкарыстоўваюцца ў побыце. Візуальнае распазнаванне ртуці. Небяспека ртуці пры парушэнні герметычнасці прыбораў. Дзеянні пры пашкоджанні ртуцьзмяшчальных прыбораў і пры выяўленні ртуці.

Правілы паводзін у розных умовах надвор'я

Сонечныя апёкі, сонечныя і цеплавыя ўдары. Меры па іх папярэджанні. Першая дапамога пацярпелым. Правілы паводзін у спякотнае надвор'е. Адзенне і галаўныя ўборы для спякотнага надвор'я. Смага і яе спатоленне.

Меры па папярэджанні негатыўных наступстваў пры знаходжанні на вуліцы ў моцны мароз. Абмаражэнне, меры прафілактыкі. Адзенне і абутак для зімовага надвор'я. Меры аказання дапамогі пры абмаражэнні і пераахладжэнні.

Меры бяспекі пры купанні і плаванні

Правілы паводзін каля вадаёмаў. Месцы, небяспечныя для купання. Забараняльныя знакі. Меры бяспекі пры плаванні і ныранні. Прадухіленне траўм пры плаванні, ныранні, знаходжанні на беразе. Аказанне дапамогі і самадапамогі пры сутаргах і траўмах.

Траўмы і іх прычыны. Меры і спосабы аказання дапамогі

Траўма. Віды траўм. Прычыны траўм. Траўманебяспечныя месцы. Дамашні траўматызм. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, ранках, парэзах, насавым крывацёку.

Раздзел «ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ» (8 гадзін)

Асабістая гігіена

Захаванне гігіены цела, адзення і прадметаў хатняга ўжытку. Гігіена харчавання.

Фізічныя нагрузкі

Аптымальны рэжым фізічнай нагрузкі. Важнасць і становічы ўплыў фізічнай нагрузкі на арганізм. Фізічная нагрузка як прафілактыка захворванняў, у тым ліку ішэмічнай хваробы сэрца, артэрыяльнай гіпертэнзіі, атлусцення.

Інтэрнэт-залежнасць

Шкода празмернага карыстання інтэрнэтам, яго ўплыў на здароўе чалавека. Магчымая небяспека сацыяльных сетак, інтэрнэт-залежнасць.

Бяспека работы ў інтэрнэце

Махлярства ў інтэрнэце, рэклама і спам. Небяспека падману ў сацыяльных сетках. Недапушчальнасць выкарыстання сеткі Інтэрнэт для пагроз альбо загадзя лжывых паведамленняў пра небяспеку.

Шкода курэння

Навязваемы выбар курэння. Нікацінавая залежнасць. Шкода, якая наносіцца курэннем здароўю чалавека.

Шкода ўжывання алкаголю

Навязваемы выбар алкаголю. Шкода, якая наносіцца здароўю чалавека алкаголем. Алкагалізм: сацыяльныя наступствы, уплыў на рэпрадуктыўнае здароўе чалавека.

Наркатыкі

Навязваемы выбар наркотыкаў. Шкода, якая наносіцца наркотыкамі псіхічнаму і фізічнаму здароўю чалавека. Наркаманія: сацыяльныя наступствы, уплыў на рэпрадуктыўнае здароўе чалавека.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ V КЛАСА

Асобасныя вынікі вучэбнай дзейнасці:

- усведамленне неабходнасці адэкватных бяспечных дзеянняў у надзвычайнай сітуацыі;
- разуменне асноўнай небяспекі і прычын узнікнення пажараў у жыллі, аб'ектах захоўвання гаручых рэчываў і матэрыялаў;
- усведамленне неабходнасці ўзаемадзеяння з дарослымі пры розных небяспечных сітуацыях;
- разуменне асабістай адказнасці за парушэнне правіл бяспечных паводзін на дарозе;
- разуменне значэння ацэначных дзеянняў у небяспечных сітуацыях;
- уменне супрацьстаяць далучэнню да супрацьпраўнай дзейнасці;
- уменне бяспечна выкарыстоўваць ацяпляльныя і электрычныя прыборы;
- разуменне магчымай небяспекі прыродных з'яў;
- здольнасць устанаўліваць узаемасувязі паміж з'явамі і небяспекай;
- здольнасць вызначаць маральныя і бяспечныя паводзіны;

- усведамленне важнасці і неабходнасці вядзення здаровага ладу жыцця;
- уважлівасць і асцярожнасць як якасці асобы.

Прадметныя вынікі вучэбнай дзейнасці:

- здольнасць дзейнічаць пры ўзнікненні небяспечных прыродных з'яў;
- здольнасць удзельнічаць у дарожным руху, не ствараючы небяспекі для руху або перашкоды для дарожнага руху;
- здольнасць прымяняць веды пра рух у калоне;
- здольнасць выкарыстоўваць веды правіл бяспекі дома, на вуліцы, на прыродзе для прадухілення аварый, дарожна-транспартных здарэнняў;
- разуменне неабходнасці бяспечнага карыстання камп'ютарам і інтэрнэтам;
- здольнасць прымянення правіл бяспекі пры купанні і знаходжанні на вадаёмах;
- здольнасць самастойна дзейнічаць пры пажары або небяспецы яго ўзнікнення;
- веданне мер бяспекі ў сітуацыях, звязаных з гідралагічнай небяспекай.

ЗМЕСТ

Тлумачальная запіска	3
II клас	4
V клас	11

Вучэбнае выданне

**ВУЧЭБНАЯ
ПРАГРАМА**

па вучэбным прадмеце

**«АСНОВЫ БЯСПЕКІ
ЖЫЦЦЯДЗЕЙНАСЦІ»**

для ўстаноў
агульнай сярэдняй адукацыі
з беларускай мовай навучання
і выхавання

II, V класы

Нач. рэдакцыйна-выдавецкага аддзела *Г. І. Бандарэнка*

Рэдактар *А. М. Краўчанка*

Вокладка *Ю. М. Галавейка*

Тэхнічнае рэдагаванне і камп'ютарная вёрстка *М. І. Чэплаводскай*

Карэктары *Л. Г. Ганчарэнка, К. В. Шобік*

Падпісана ў друк 19.07.2016. Фармат 60×84¹/₁₆. Папера афсетная.

Друк афсетны. Ум. друк. арк. 1,16. Ул.-выд. арк. 0,63.

Тыраж 2600 экз. Заказ

Навукова-метадычная ўстанова «Нацыянальны інстытут адукацыі»
Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь.

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі выдаўца, вытворцы,
распаўсюджвальніка друкаваных выданняў № 1/263 ад 02.04.2014.

Вул. Караля, 16, 220004, г. Мінск

ААТ «Прамдрук». Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі выдаўца,
вытворцы, распаўсюджвальніка друкаваных выданняў

№ 2/21 ад 23.11.2013.

Вул. Чарняхоўскага, 3, 220049, г. Мінск