

**Министерство просвещения Кабардино - Балкарской Республики
Управление образования местной администрации
Терского муниципального района
МКОУ СОШ №5 г.п. Терек**

РАССМОТРЕНА

на заседании

Педсовета

протокол №1

от 31.08.2025г.

СОГЛАСОВАНА

И.о. заместителя

директора по УВР



Такова Д.Х.

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора МКОУ

СОШ №5 г.п. Терек

Тумова В.Х.

приказ №12

от 31.08.2025г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа безопасности»
(для 5-7 классов)**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа безопасности» составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ СОШ №5 г.п. Терек. Направление развития личности социальное и спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа рассчитана для 5 - 7 классов. Всего 34 ч в год, по одному часу в неделю, внеаудиторного времени.

Результаты освоения курса

Личностными результатами прохождения программы являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. *В познавательной сфере:*
 - знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
3. *В коммуникативной сфере:*
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
4. *В эстетической сфере:*
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
5. *В трудовой сфере:*
- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
 - умения оказывать первую медицинскую помощь.
6. *В сфере физической культуры:*
- формирование установки на здоровый образ жизни;
 - развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Учебно-тематический план 5 класс

Наименование раздела, темы	Количество часов
I. Основы безопасности личности, общества и государства	27 часов
1. Личная безопасность в повседневной жизни	9 часов
2. Безопасность на дорогах и на транспорте	7 часов
3. Опасные ситуации социального характера	4 часа
4. Загрязнение среды обитания	3 часа
5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания	2 часа
II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни	9 часов
6. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3 часа
7. Основы здорового образа жизни	6 часа
Итого	36 часов

Учебно-тематический план 6 класс

Наименование раздела, темы	Количество часов
I. Основы безопасности личности, общества и государства	23 часа
1. Экстремальные ситуации в природных условиях	18 часов
2. Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме	2 часа
3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях	3 часа
II. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни	13 часов
3. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	8 часов
4. Основы здорового образа жизни	5 часов
Итого	36 часов

Содержание программы и календарно-тематическое планирование 1-й год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Содержание	Дата проведения	
				План	Факт
1	Особенности города как среды обитания человека.	1	Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования.		
2	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта).	1	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!».		
3	Опасные и аварийные ситуации в	1	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные		

	доме (квартире).		ситуации в доме (квартире) и их причины.		
4	Опасные факторы и причины пожаров.	1	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту.		
5	Правила поведения при пожаре. Эвакуация.	1	Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора).		
6	Средства тушения пожаров.	1	Огнестойкость зданий и сооружений. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.		
7	Затопление квартиры.	1	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.		
8	Электричество .	1	Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами.		
9	Опасные вещества и продукты питания.	1	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.		
10	Взрыв и обрушение дома.	1	Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома.		
11	Безопасность в нестандартных ситуациях	1	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры). 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.		
12	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	1	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.		
13	Безопасное поведение пешеходов.	1	Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами.		
14	Безопасное поведение пассажиров.	1	Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила		

			поведения пассажира мотоцикла.		
15	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	1	Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). 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 характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях.		
16	Железнодорожный транспорт.	1	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.		
17	Авиационный транспорт	1	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.		
18	Морской и речной транспорт	1	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. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна.		
19	Психологическое основы самозащиты	1	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.		
20	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде.	1	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. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке.		
21	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.	1	Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как предотвратить опасные домогательства.		
22	Правила поведения при захвате в заложники.	1	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 месте массового пребывания		

			людей.		
23	Загрязнение воды.	1	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях.		
24	Загрязнение воздуха.	1	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.		
25	Загрязнение почвы	1	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		
26	Фильтрующие противогазы.	1	Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования.		
27	Пользование противогазом.	1	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. Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза.		
28	Виды ранений, их причины и первая помощь	1	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.		

29	Общая характеристика кровотечений	1	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности.		
30	Первая помощь при кровотечении	1	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.		
31	Движение и здоровье	1	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) — причина некоторых заболеваний человека.		
32	Нарушения осанки и причины их возникновения	1	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки.		
33	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при		

			работе на персональном компьютере.		
34	Развитие и изменение организма в вашем возрасте	1	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.		
35	Физическое и нравственное взросление человека	1	Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте. Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений.		
36	Итоговое занятие	1			
	Итого с учётом каникул	36			

Содержание программы- 2-й год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
				План	Факт
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	1	Понятия о стихийном бедствии и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Причины вынужденного автономного существования.		
2	Факторы стрессоры выживания в природных условиях.	1	Понятие о факторах выживания в природных условиях 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 страха и стрессового состояния.		
3	Психологические основы выживания в природных условиях.	1	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 природной среды и ее элементы.		
4	Страх – главный психологический враг.	1	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.		
5	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1	Подготовка к походу – важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности. 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.		
6	Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности.	1	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.		
7	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях.	1	Правила поведения в экстремальной ситуации 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.		
8	Действия при потере ориентировки.	1	Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. 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. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время.		
9	Способы ориентирования и определение направления движения.	1	Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени на шесте. Способы определения		

			сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам. Азимут. Движение по азимуту.		
10	Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам.	1	Ориентирование на местности по Солнцу и часам, по Луне и звездам. Ориентирование по местным признакам: деревьям и растениям, муравейникам и снегу.		
11	Техника движения в природных условиях.	1	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. Правила безопасного передвижения по руслам замерзших рек.		
12	Сооружение временного жилища.	1	Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время. Виды и способы сооружения временных жилищ зимой.		
13	Добывание и использование огня.	1	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.		
14	Обеспечение питанием и водой.	1	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.		
15	Поиск и приготовление пищи.	1	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 из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных.		
16	Особенности лыжных, водных и велосипедных походов.	1	Опасные факторы природной среды, воздействующие на участника лыжного похода. Основные правила передвижения в лыжном походе. Средства передвижения, используемые в водных походах. Основные правила безопасности при организации и проведении водных походов. Подготовка к велосипедному походу. Выбор велосипеда для похода. Основные правила передвижения в велосипедном походе.		
17	Безопасность на водоемах.	1	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.		
18	Сигналы бедствия.	1	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.		
19	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1	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.		
20	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	1	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. Смена климата. Рекомендации по адаптированию при смене часовых поясов и климата. Акклиматизация к условиям жаркого климата, условиям горной местности, условиям		

			Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.		
21	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	1	Понятие об убежище. Отдельно стоящие и встроенные убежища. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Правила пользования поврежденным противогазом в непригодной для дыхания среде.		
22	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.	1	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.		
23	Взрывы в местах массового скопления людей.	1	Понятия 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.		
24	Средства оказания первой помощи	1	Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и другими средствами оказания помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи в условиях вынужденного		

			автономного существования.		
25	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей.	1	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.		
26	Первая помощь при ожогах.	1	Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки. 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.		
27	Тепловой и солнечный удар.	1	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара.		
28	Обморожение и общее охлаждение организма	1	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.		
29	Беда на воде.	1	Основные причины бедствий на водоемах. Первоочередные действия человека, заметившего утопающего. Признаки утопления.		

			Последовательность оказания первой помощи в таких случаях.		
30	Закрытые травмы.	1	Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первой помощи при закрытых травмах. Понятие о переломах. Понятие о сдавлении. Оказание первой помощи при сдавлении.		
31	Способы переноски пострадавших.	1	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.		
32	Правильное питание – основа здорового образа жизни.	1	Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Регулирование потребления и расхода энергии. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Суточный рацион питания.		
33	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1	Функции белка и их источники для организма человека. Функции жиров. Жиры растительного и животного происхождения. Источники жиров для организма человека. Функции углеводов и его источники для организма человека. Основные источники витаминов. Роль минеральных веществ в организме человека. Основные источники минеральных веществ. Роль воды в организме человека.		
34	Гигиена и культура питания.	1	Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания.		

			Распределение калорийности по приемам питания и продолжительность приемов пищи. Понятие о культуре и этикете питания. Правила питания и соблюдения культуры питания.		
35	Особенности подросткового возраста.	1	Особенности развития организма в подростковом возрасте. Изменение поведения в подростковом возрасте. Отношения с родителями.		
36	Итоговое занятие	1			
	Всего	36			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807227

Владелец Тумова Валентина Хусейновна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026