

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Шортанды ауданы бойынша білім бөлімі
Степной ауылының жалпы орты білім
беретін мектебі» КММнің директоры
Б.К. Тынысбекова



**"Өмір қауіпсіздігінің негіздері"
Міндетті оқу курсы
«Ақмола облысы білім басқармасының
Шортанды ауданы бойынша білім бөлімі
Степной ауылының жалпы орты білім
беретін мектебі» КММ
2023-2024 оқу жылы**

1 тарау. Жалпы ережелер

1-4 сыныптардағы "Өмір қауіпсіздігінің негіздері" оқу курсының мазмұны "Дүниетану" оқу курсы аясында жүзеге асырылады:

- 1-3 сыныптарда жылдық оқу жүктемесі 6 сағат, 4 сыныпта-10 сағат, бастауыш сынып мұғалімдері.

2 тарау. "Өмір қауіпсіздігінің негіздері" оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру

**1-4 сыныптардың "Өмір қауіпсіздігінің негіздері" бағдарламалары
БӨЛІМДЕР БОЙЫНША ОҚУ САҒАТТАРЫН ШАМАМЕН ЕСЕПТЕУ**

Бөлімнің атауы	Сыныптар бойынша сағат саны				Жалпы сағат саны
	I	II	III	IV	
1. Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы	4	4	4	6	18
2. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері	2	2	2	2	8
3. Медициналық білім негіздері				2	2
Барлығы	6	6	6	10	28

1 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ШАМАМЕН БӨЛУ

Бөлім және тақырып атауы	Сағат саны
1. Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы	4
1.1 "Менің қауіпсіздігім" нені білдіреді?	1
1.2 Назар аударыңыз, жол! Көлік және ондағы мінез-құлық ережелері	1
1.3 Үйде жалғыз. Өрт туындаған кездегі мінез-құлық ережелері. Отпен абайлап жұмыс істеу дағдылары	1
1.4 Мектептегі және көшедегі қауіптер	1
2. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері	2
2.1 Денсаулық дегеніміз не? Денсаулықты қалай сақтау керек?	1
2.2 Денсаулыққа әсер ететін факторлар. Жеке гигиена ережелері.	1
БАРЛЫҒЫ	6

1 бөлім. Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы

"Менің қауіпсіздігім" нені білдіреді?

Қауіпті және қауіпсіз орындар. Үлкен қалада, ауылда, Сіз тұратын аулада жүріс-тұрыс ережелері.

Назар аударыңыз жол!

Сіздің елді мекеніңіздегі жол белгілері. Мектепке және үйге қауіпсіз жол. Көшелер мен жолдардағы қауіпсіз мінез-құлық ережелері. Көлік және ондағы мінез-құлық ережелері

Сіздің елді мекеніңіздегі көлік түрлері. Аялдамаларда, отырғызу және түсіру кезінде, сондай-ақ қоғамдық көліктерде жүріс-тұрыс ережелері. Көлік және ондағы мінез-құлық ережелері.

Сіздің елді мекеніңіздегі көлік түрлері. Аялдамаларда, отырғызу және түсіру кезінде, сондай-ақ қоғамдық көліктерде жүріс-тұрыс ережелері.

Үйде жалғыз

Сізді үйде күтетін қауіптер (дәрі-дәрмектер мен тұрмыстық химия, терезелер, өткір, пышақтайтын және кесетін заттар). Электр аспаптарын, суды қауіпсіз пайдалану ережелері. Теледидар, компьютер, жасырын қауіптердің тасымалдаушысы ретінде.

Өрт туындаған кездегі мінез-құлық ережелері. Отпен абайлап жұмыс істеу дағдылары

Өрт сөндіру бөліміне қоңырау шалу телефондары. Шағын өрт ошақтарын сөндіруге арналған импровизацияланған құралдар. Жанып жатқан ғимараттан эвакуациялау ережелері. Түтінді бөлмедегі мінез-құлық ережелері. Отпен жұмыс істеу кезіндегі сақтық шаралары.

Мектептегі және көшедегі қауіптер

Үзілісте қалай жарақат алмауға болады. Стандартты емес спорттық жабдықтар және қауіпсіз жаттығулар ережелері. Ойындар мен коньки тебуге арналған орындар. Саябақтарға, кинотеатрларға, стадиондарға маршруттар.

Елді мекенде бағдарлаудың қарапайым тәсілдері.

2 бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері

Денсаулық дегеніміз не? Денсаулықты қалай сақтау керек?

Кімді сау адам деп санауға болады? Оқушының күн тәртібі және оның денсаулыққа әсері.

Қимыл белсенділігінің әдістері. Денсаулыққа әсер ететін факторлар. Жеке гигиена ережелері.

2 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ШАМАМЕН БӨЛУ

Бөлім және тақырып атауы	Сағат саны
1.Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы	4
1.1 Жолаушылар мен жаяу жүргіншілер. Жол қозғалысы ережелері	1
1.2 Мен велосипедшімін. Роликпен, скейтбордпен сырғанау кезінде жарақаттанудың алдын алу	1
1.3 Табиғаттағы қауіпті жағдайлар: жаңбыр, найзағай, қар. Табиғатта демалу кезіндегі қауіпсіздік	1
1.4 Су айдындарында қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері	1
2. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері	2
2.1 Аурулар, олардың себептері, өмір салтымен байланысы	1
2.2 Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы	1
БАРЛЫҒЫ	6

1 бөлім. Адамның қауіпсіздігі мен қорғанысы жолаушылар мен жаяу жүргіншілер

Жаяу жүргіншілер мен жолаушыларға арналған Жол ережесінің ережелері. Жолаушылардың міндеттері. Жаяу жүргіншілердің реттелетін және реттелмейтін жаяу жүргіншілер өткелдері арқылы қозғалысы. Ұйымдастырылған жаяу бағандар қозғалысы. Практикалық дағдыларды пысықтау.

Мен велосипедшімін. Жол қозғалысы ережелері

Велосипедшілерге тыйым салу және нұсқау белгілері. Жүріс бөлігі бойынша жүру ережесі.

Велосипедпен жүру кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Роликпен, скейтбордпен сырғанау кезінде жарақаттанудың алдын алу

Коньки тебуге арналған орындар. Қорғаныс құралдары. Жылдамдықты және олардың қозғалысын

ауа-райы дегеніміз не? Метеорологиялық төтенше жағдайлардың әсер ететін факторлары және қауіпсіз мінез-құлық ережелері. Жақындап келе жатқан найзағайдың белгілері. Көшеде, орманда, судың жанында жүріс-тұрыс ережелері.

Табиғатта демалу кезіндегі қауіпсіздік

Табиғатта отпен қалай күресуге болады. Саңырауқұлақтар мен жидектерді жинау. Жәндіктердің, соның ішінде кенелердің шағуы.

Су айдындарында қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері

Күзгі, қысқы, көктемгі және жазғы кезеңдерде су айдындарында қауіпсіз жүріс-тұрыс шаралары.

2 бөлім. Аурудың денсаулығы мен салауатты өмір салтының негіздері, олардың себептері, өмір салтымен байланысы

Ұялы телефондардың зияны мен пайдасы. Компьютерлік ойындар және олардың баланың денсаулығына әсері.

Қозғалыс белсенділігі. Қуат функциялары. Дене шынықтыру және спортпен белсенді айналысу

Таза ауа, оның адам денсаулығы үшін маңызы

Таза ауа-денсаулық кепілі. Қалалар мен кенттерді көгалдандыру. Оқу сыныптарының әуе ортасына қойылатын талаптар.

Алғашқы медициналық көмек көрсету дағдыларын пысықтау бойынша практикалық сабақтар (сынық, шағу, көгеру)

Дезинфекцияның қарапайым ережелері. Суық компресстерді қолдану ережелері. Қысымды таңғыштар және оларды қалай қолдану керек.

3 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ШАМАМЕН БӨЛУ

Бөлім және тақырып атауы	Сағат саны
1. Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы	4
1.1 Жол және оның элементтері. Көлік құралдарының түрлері	1
1.2 Қазіргі заманғы тұрғын үйдің қауіптілігі. Өрт кезінде қауіпсіз мінез-құлық дағдылары	1
1.3 Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялау ережесі.	1
1.4 Бейтаныс адамдармен мінез-құлық ерекшеліктері	1
2. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері	2
2.1 Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Жаман әдеттердің алдын алу	1
2.2 Күн тәтібі	1
БАРЛЫҒЫ	6

1 бөлім. Адамның қауіпсіздігі мен қорғанысы қымбат және оның элементтері

Көшелер мен жолдарды белгілеу. Жолдың жүріс бөлігі және оның шеті. Бөлу жолағы. Бір жақты және екі жақты қозғалыс. Тротуарлар мен жол жиегіндегі қозғалыс. Көшелер мен жолдарды кесіп өту ережелері. Қала маңындағы жолдардағы қозғалыс ерекшеліктері.

Көлік құралдарының түрлері

Қозғалыс тәсілі бойынша көлік. Мақсаты бойынша көліктің негізгі түрлері. Өр түрлі көлік түрлеріндегі жолаушылардың мінез-құлқының ерекшеліктері.

Қазіргі заманғы тұрғын үйдің қауіптілігі

Тұрғын үй ортасының жағдайы және адам денсаулығы. Заманауи сынған құрылғылар және қауіпсіз пайдалану ережелері. Газ плиталарын қалай дұрыс пайдалану керек және күйіп қалмаңыз. Үй жануарларын ұстау және күту кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Өрт кезінде қауіпсіз мінез-құлық дағдылары

Оқушылардың өрт кезіндегі іс-әрекетінің элементтері бойынша: мектепте, қалалық көлікте, ойын-сауық орталықтарында және адамдар көп жиналатын басқа жерлерде талдау және пысықтау.

Үй-жайдан, көліктен шұғыл эвакуациялау ережесі

Сигналдар және ескерту әдістері. Эвакуация схемалары. Қосалқы шығу орындары.

Шұғыл эвакуациялау әдістері. Эвакуация жүргізудегі жаттығу.

Бейтаныс адамдармен мінез-құлық ерекшеліктері

Көшеде бейтаныс адам. Бейтаныс адам есікке қоңырау шалады. Үйдің кіреберісінде, лифтте бейтаныс адам. Кімнен көмек сұрау керек.

Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

Салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру. Жаман әдеттердің алдын алу.

Денсаулық туралы түсінік. Салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік (СӨС). Денсаулықтың негізгі факторлары. Артық тамақтану жаман әдет сияқты. Алдын алу ережелері. Чиптер мен крекерге тәуелділік.

Күн тәртібі

Еңбек пен демалыстың дұрыс ауысуы. Тұрақты тамақтану. Салауатты ұйқы. Таңертеңгі гимнастика және гигиеналық процедуралар. Ашық ауада максималды демалу.

Көміртегі тотығымен улану кезіндегі алғашқы медициналық көмек

Жәбірленушіні қауіпті жұқтырған аймақтан шығару тәртібі. Суық компресс. Ауыр улану кезінде көмек көрсету ережелері. **Практикалық жұмыс.**

Зардап шеккендерді тасымалдау әдістері. Зардап шеккендерді тасымалдау тәсілдерін таңдау шарттары. Тәсілдері:

сүйреу, артқы жағында, "құлыпта", таяқшада. **Практикалық жұмыс.**

4 СЫНЫП

ОҚУ УАҚЫТЫН ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ШАМАМЕН БӨЛУ

Бөлім және тақырып атауы	Сағат саны
1. Адамның қауіпсіздігі және қорғанысы	6
1.1 Жол-қауіптілігі жоғары аймақ	1
1.2 Көліктегі мінез-құлық ережелері жүйесі	1
1.3 Тұрғын үйдегі өрт	1
1.4 Пәтерлерді ұрылар мен қарақшылардан қорғау	1
1.5 Табиғи ортадағы адам қауіпсіздігі	1
1.6 Жергілікті заттар мен компас белгілері бойынша бағдарлау негіздері	1
2. Денсаулық және салауатты өмір салтының негіздері	2
2.1 Дұрыс тамақтану	1
2.1 Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері	1
3. Медициналық білім негіздері	2
3.1 Жарақаттың әртүрлі түрлері туралы түсінік	1
3.2 Жарақат алған кездегі алғашқы медициналық көмек	1
БАРЛЫҒЫ	10

1 бөлім. Адамның қауіпсіздігі мен қорғанысы жол-қауіптілігі жоғары аймақ

Қалалық көлік қозғалысының қарқындылығы мен жылдамдығы. Жолдың жағдайы және көліктің тежеу жолы. Тұрған немесе тоқтаған көлікті қалай айналып өтуге болады. Трамвай, троллейбус пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шарттары. Теміржол арқылы өту және өту ережелері.

Көліктегі мінез-құлық ережелері жүйесі

Отырғызу және түсіру. Салондағы қауіпсіз орын. Багажды қалай дұрыс орналастыру керек. Метродағы мінез-құлық ерекшеліктері. Практикалық жұмыс

Тұрғын үйдегі өрт

Өрттің ықтимал себептері. Жағдайды бағалау. Ерекшеліктері жану синтетикалық материалдар. Қолда бар өрт сөндіру құралдары. Өрт сөндіргіштер, олардың жіктелуі және пайдалану ережелері.

Пәтерлерді ұрылар мен қарақшылардан қорғау

Қорғаудың негізгі әдістері. Терезелер мен есіктерді қорғаңыз. Дабыл және бейнебақылау жүйесі. Ит ұрылар мен қарақшыларға қарсы. Егер олар пәтерге кіруге тырысса, әрекет ету тәртібі.

Табиғи ортадағы адам қауіпсіздігі

Адам ағзасына әсер ететін табиғи факторлар. Күн, ауа және су-біздің ең жақсы достарымыз. Табиғи ортадағы адамдар үшін Төтенше жағдайлар. Су айдындарында болған кездегі қауіпсіздік шаралары. Жергілікті заттар мен компас белгілері бойынша бағдарлау негіздері

Бағдарлаудың негізгі ережелері. Бақылау. Белгілерді табиғи жағдайлармен салыстыру. Даладағы бағдарлау белгілері. Қыста бағдарлау ережелері. Компаспен танысу. Практикалық жұмыс.

2 бөлім. Денсаулық пен салауатты өмір салтының негіздері дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану-тамақтану режимі. Дұрыс тамақтанудың негізгі компоненттері. Дененің жас қажеттіліктері. Тамақтану мен интеллекттің байланысы. Жұқпалы аурулардың алдын алу негіздері Жеке гигиена ережелері. Үй-жайларды ұстауға қойылатын талаптар (сынып, балалар бөлмесі). Тамақтану гигиенасы. Коммуналдық гигиена (оқулықтарды, дәптерлерді, жабдықтар мен мүкәммалды пайдалану).

3 бөлім. Медициналық білімнің негіздері әртүрлі жарақат түрлері туралы түсінік

Жарақат дегеніміз не. Жарақаттардың жіктелуі. Ауырлық дәрежесі бойынша жарақат түрлері. Алғашқы көмек көрсетуге арналған арнайы және импровизацияланған құралдар.

Жарақат алған кездегі алғашқы медициналық көмек

Мұрыннан қан кету, көгеру және абразия, кесу, күйік кезінде алғашқы көмек көрсету топтарында практикалық жұмыс.

5-9 сыныптардағы "Өмір қауіпсіздігінің негіздері" оқу курсының мазмұны дене шынықтыру педагогтарының жылдық оқу жүктемесі 15 сағаттан "Дене шынықтыру" пәні оқу курсы шеңберінде іске асырылады
ӨҚН бойынша күнтізбелік - тақырыптық жоспарлау
5 сынып

№ п/п	Сабақ тақырыптары	Сағат саны
	1 тоқсан	
1	ӨҚН №1 1.1 Тұрғын үймен су-газ-электрмен жабдықтау жүйелерін пайдалану	1
2	ӨҚН №2 1.2 Күнделікті өмірдегі өрттердің сипаттамасы және жіктелуі	1
3	ӨҚН №3 1.3 Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету	1
4	ӨҚН №4 1.4 Экстремизм және терроризм: негізгі ұғымдар	1
5	ӨҚН № 5 1.5. Қоғамға қарсы мінез-құлық. Кәмелетке толмағандардың қоғамға қарсы мінез-құлқы үшін жауапкершілігі.	1
	2 тоқсан	

7	ӨҚН №7 2.2 Табиғи апаттар және адам үшін ықтимал салдары	1
3 тоқсан		
8	ӨҚН №8 3.1 Химиялық ластану және оның салдары	1
9	ӨҚН №9 3.2 Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі	1
10	ӨҚН №10 4.1 Жаман әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері	1
11	ӨҚН №11 4.2 Қозғалыс белсенділігі-денсаулық кепілі	1
12	ӨҚН №12 4.3 Тамақтану гигиенасы	1
4 тоқсан		
13	ӨҚН №13 5.1 Дәрі-дәрмектермен және тұрмыстық химикаттармен улану кезінде көгеру мен абразияға алғашқы медициналық көмек	1
14	ӨҚН №14 5.1 Дәрі-дәрмектермен және тұрмыстық химикаттармен улану кезінде көгеру мен абразияға алғашқы медициналық көмек	1
15	ӨҚН №15 5.2 Таңу және таңу туралы түсінік. Өр түрлі таңғыштарды қолдану дағдыларын пысықтау	1

6 класс

№ п/п	Сабақ тақырыптары	Сағат саны
1 тоқсан		
1	ӨҚН №1 1.1 Бағдарлау және уақытты анықтау әдістері	1
2	ӨҚН №2 1.2 Оттың түрлері және оларды өсірудің негізгі әдістері	1
3	ӨҚН №3 1.3 Ауа-райынан баспана жабдығы	1
4	ӨҚН №4 1.4 Су мен тамақ іздеу	1
5	ӨҚН №5 1.5 Апат сигналдары	1
2 тоқсан		
6	ӨҚН №6 1.6 Киілетін авариялық қор, жинақтау және пайдалану қағидалары	1
7	ӨҚН №7 2.1 Адам денсаулығына әсер ететін табиғи факторлар	1
3 тоқсан		
8	ӨҚН №8 2.2 Улы өсімдіктер мен саңырауқұлақтар	1
9	ӨҚН №9 2.3 Улы жыландар мен жәндіктер	1
10	ӨҚН №10 2.4 Жабайы жануарлармен кездескен кезде қауіпсіз мінез-құлық ережелері	1
11	ӨҚН №11 3.1 Ауа мен судың ластануының адам денсаулығына әсері	1
12	ӨҚН №12 3.2 Заттар мен есірткілерді қолданудың алдын алу	1
4 тоқсан		
13	ӨҚН №13.3 Компьютердің адам денсаулығына әсері	1
14	ӨҚН №14 4.1 Жеке гигиена және табиғи жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсету. Жылу және күн соққысы кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1

15	ӨҚН №15 4.2 Улы жыландар мен жәндіктердің шағуына алғашқы медициналық көмек. Жорықтағы ең типтік жарақаттар, олардың алдын-алу және алғашқы медициналық көмек көрсету	1
----	--	---

7 класс

№ п/п	Сабақ тақырыптары	Сағат саны
1 тоқсан		
1	ӨҚН №1 1.1 Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы түсініктер мен анықтамалар	1
2	ӨҚН №2 1.2 Жер сілкінісі. Себептері және ықтимал салдары	1
3	ӨҚН №3 1.3 Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері	1
4	ӨҚН №4 1.4 Орман және дала өрттері, олардың салдары. Оқшаулау және сөндіру әдістері 1.4 су мен тамақ іздеу	1
5	ӨҚН №5 ӨҚН №5 1.5 Қар көшкіні, боран және қар көшкіні.	1
2 тоқсан		
6	ӨҚН №6 1.6 Торнадо, дауыл және дауыл.	1
7	ӨҚН №7 1.7 Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау.	
3 тоқсан		
8	ӨҚН №8 1.8 Оқушылардың осы аймақ үшін ең ықтимал табиғи апаттардағы әрекеттері	1
9	ӨҚН №9 2.1 Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының ықтимал бұзылуы	1
10	ӨҚН №10 2.2 Климаттың өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері	1
11	ӨҚН №11 2.3 Қалалардың тұрмыстық қалдықтары және оларды кәдеге жарату	1
12	ӨҚН №12 3.1 Ересектермен қарым-қатынас кезінде жасөспірімнің жеке басын қалыптастыру	1
4 тоқсан		
13	ӨҚН №13 3.2 Стресс және оның жасөспірімге әсері	1
14	ӨҚН №14 3.3 Жасөспірім мен қоғамның қарым-қатынасы. Кәмелетке толмағандардың жауапкершілігі	1
15	4.1 Көгеру мен сынықтарға, қан кетуге арналған алғашқы медициналық көмек. Суға бату кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1

8 класс

№	Сабақ тақырыптары	Сағат саны
1 тоқсан		
1	ӨҚН №1 1.1 Техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы жалпы ұғымдар. Олардың пайда болу түрлері мен түрлері бойынша жіктелуі	1
2	ӨҚН №2 1.2 Өрттер мен жарылыстар	1
3	ӨҚН №3 1.3 Қауіпті химиялық заттардың шығарылуымен өндірістік апаттар	1

4	ӨҚН №4 1.4 Химиялық қауіпті объектілердегі авариялар кезіндегі мінез-құлық қағидалары және қорғау шаралары	1
5	ӨҚН №5 1.5 Радиоактивті заттардың шығарылуымен өндірістік апаттар.	1
	2 тоқсан	
6	ӨҚН №6 1.6 Радиоактивті авариялар кезінде халықты қорғау.	1
7	ӨҚН №7 1.7 Гидродинамикалық апаттар	1
	3 тоқсан	
8	ӨҚН №8 1.8 Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы	1
9	ӨҚН №9 2.1 Экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы	1
10	ӨҚН №10 2.2 Жастар ортасындағы экстремизм құбылысы: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері	1
11	ӨҚН №11 2.3 Жастар ортасындағы экстремизм құбылысы: жанкүйерлер, спорт жанкүйерлері	1
12	ӨҚН №12 3.1 Адамның жеке денсаулығы, оның физикалық, рухани және әлеуметтік мәні	1
	4 тоқсан	
13	ӨҚН №13 3.2 Шудың адам денсаулығына әсері	1
14	ӨҚН №14 3.3 Киім мен аяқ киім-ыңғайлы және қауіпсіз	1
15	ӨҚН №15 4.1 Жарақат түрлері. Қысқы жарақаттың себептері. Жара инфекциясының қаупі. Күйікке алғашқы медициналық көмек. Қан кетуді тоқтату әдістері. Гемостатикалық турникетті қолдану ережелері	1

9 класс

№ п/п	Сабақ тақырыптары	Сағат саны
	1 тоқсан	
1	ӨҚН №1 1.1 Өмір қауіпсіздігі саласында халықтың мәдениетінің қазіргі деңгейін қалыптастыру	1
2	ӨҚН №2 1.2 Терроризм мен діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі	1
3	ӨҚН №3 1.3 Террористік акт қаупі төнген кездегі мінез-құлық ережелері	1
4	ӨҚН №4 1.4 Зорлаушылар мен бұзақылардың шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері. Өзін-өзі қорғаудың психологиялық әдістері.	1
5	ӨҚН №5 1.5 Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан қорғау ережелері.	1
	2 тоқсан	
6	ӨҚН №6 1.6 Көпшіліктің психологиялық бейнесі. Көпшіліктің қауіпсіз мінез-құлық ережелері.	1
7	ӨҚН №7 2.1 Төтенше жағдайлар туралы жалпы түсініктер	1
	3 тоқсан	
8	ӨҚН №8 2.2 Төтенше жағдайлардың адам кәсібіне тәуелділігі	1
9	ӨҚН №9 2.3 Төтенше жағдайларда өмір сүруге дайындық	1
10	ӨҚН №10 2.4 Табиғаттағы адамның автономды тіршілігі	1
11	ӨҚН №11 2.5 Тұрғын үйдегі Төтенше жағдайлар	1

2	ӨҚН №12 2.6 Көліктегі Төтенше жағдайлар қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін қала тұрғынын жабдықтау	
	4 тоқсан	1
13	ӨҚН №13 3.1 Салауатты өмір салты және оның компоненттері. Отбасы және салауатты өмір салты	1
14	ӨҚН №14 3.2 АИТВ-инфекциясы және ЖИТС. Нашақорлықтың алдын алу	1
15	ӨҚН №15 4.1 Алғашқы медициналық көмек көрсетуге арналған импровизацияланған құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психоактивті заттарды қабылдауда дозаланғанда алғашқы медициналық көмек.	1

"Өмір қауіпсіздігінің негіздері және ақпараттық технологиялар "
оқу курсының мазмұны

10А және 10Б сыныптарда "Бастапқы әскери және технологиялық дайындық" оқу курсы шеңберінде іске асырылады, жылдық оқу жүктемесі 12 сағат, бастапқы әскери және технологиялық дайындықты ұйымдастырушы педагог.

Тіршілік қауіпсіздігі негіздері және ақпараттық технологиялар бөлімі 10А, Б сыныптарында азаматтық қорғау және медициналық білім негіздері бойынша сабақтарды қарастырады. Оған бейбіт және соғыс уақытында Қазақстан Республикасының халқын дүлей зілзалалардан, ірі авариялардан, апаттардан және терроризм актілерінен қорғау жөніндегі жүзеге асырылатын іс-шаралар туралы материалдар кіреді.

ӨҚН бойынша күнтізбелік - тақырыптық жоспарлау 10 сынып

1	Шаруашылық объектісін азаматтық қорғау.	1
2	Ядролық қару және оның сипаттамасы.	1
3	Химиялық қару.	1
4	Биологиялық (бактериологиялық) қару.	1
5	Тыныс алу органдарын қорғау құралдары.	1
6	Жеке теріні қорғау құралдары.	1
7	Средства коллективной защиты.	1
8	Халықты эвакуациялау және тарату.	1
9	Террористік қауіп жағдайында халықтың қауіпсіздігі.	1
10	Табиғи апаттар ауданындағы халықтың іс-әрекеті.	1
11	Жаралар, қан кетулер және күйіктер үшін алғашқы медициналық көмек.	1
12	Әр түрлі жазатайым оқиғаларға алғашқы медициналық көмек.	1

11-сыныптағы "Өмір қауіпсіздігінің негіздері және ақпараттық технологиялар "
оқу курсының мазмұны алғашқы әскери және технологиялық дайындықты ұйымдастырушы-педагог жылдық оқу жүктемесі 16 сағат болатын "Бастапқы әскери және технологиялық дайындық" оқу курсы шеңберінде іске асырылады.

Өмір қауіпсіздігінің негіздері бойынша сабақтар міндетті болып табылады және оқу уақытында өткізіледі.

ӨҚН бойынша күнтізбелік - тақырыптық жоспарлау 11 сынып

1	Қауіпсіздік негіздері және қауіптерді жіктеу	1
2	Қоршаған орта және адам қауіпсіздігі	1
3	Қоршаған орта және адам қауіпсіздігі	1
4	Бейбіт және соғыс уақытындағы жағдайларда жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету	1

6	Техногендік сипаттағы қауіптер	1
7	Экологиялық қауіпсіздік	1
8	Табиғи жағдайда автономды өмір сүру	1
9	Табиғи жағдайда автономды өмір сүру	1
10	Криминогендік жағдайларда қауіпсіз мінез-құлық негіздері	1
11	Криминогендік жағдайларда қауіпсіз мінез-құлық негіздері	1
12	Террористік акт қаупі төнген кезде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету	1
13	Ақпараттық кеңістіктегі Киберқауіпсіздік негіздері	1
14	Жаппай жеңілістерге алғашқы көмек	1
15	Негізгі жұқпалы аурулар. Улану, мас болу және алдын алу	1
16	Жол-көлік оқиғасы кезінде зардап шеккендерге алғашқы көмек	1