



Министерство Российской Федерации  
по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям  
и ликвидации последствий стихийных бедствий

# Основы безопасности жизнедеятельности

5  
класс

Учебник

Под редакцией Героя Российской Федерации,  
заслуженного спасателя Российской Федерации  
**Ю. Л. ВОРОБЬЁВА**

*Рекомендовано  
Министерством образования и науки Российской Федерации*

4-е издание, пересмотренное



ДРОФА • Астрель  
Москва • 2019

УДК 373:614  
ББК 68.9я721  
О-75

Авторы:

М. П. Фролов, В. П. Шолох,  
М. В. Юрьева, Б. И. Мишин

Рецензенты:

научная экспертиза — Российская академия наук,  
педагогическая экспертиза — Российская академия наук,  
общественная экспертиза — Российский книжный союз

Основы безопасности жизнедеятельности : 5 класс : учебник / М. П. Фролов, В. П. Шолох, М. В. Юрьева, Б. И. Мишин ; под ред. Ю. Л. Воробьёва. — 4-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа ; Астрель, 2019. — 174, [2] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-21209-1 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-51443-2 (ООО «Издательство Астрель»)

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5 класса создан на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Этот учебник развивает знания об основах безопасности жизнедеятельности, полученные при изучении курса «Окружающий мир» начальной школы, и открывает комплект учебников для основной и средней школы, выходящих под редакцией Героя Российской Федерации, заслуженного спасателя Российской Федерации Ю. Л. Воробьёва.

УДК 373:614  
ББК 68.9я721

ISBN 978-5-358-21209-1 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-51443-2 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель»

© ООО «ДРОФА», 2019, с изменениями

# **СОДЕРЖАНИЕ**

---

<b>От авторов</b>	4
<b>Раздел I</b>	
<b>ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ</b>	
1. Опасные и чрезвычайные ситуации . . . . .	7
2. Главные правила ОБЖ . . . . .	11
3. Как научиться выявлять и предвидеть опасности . . . . .	13
4. Какие службы защищают людей (население). Какие сигналы оповещают нас об опасностях . . . . .	18
5. Опасности в городе и в сельской местности . . . . .	22
6. Опасные ситуации в жилище . . . . .	27
7. Пожары в жилище . . . . .	31
8. Оповещение при пожаре и эвакуация . . . . .	38
9. Средства тушения пожаров . . . . .	41
10. Опасные газы . . . . .	44
11. Затопление жилища . . . . .	49
12. Разрушение зданий . . . . .	52
13. Опасные вещества в быту . . . . .	54
14. Опасные ситуации на дорогах . . . . .	64
15. Безопасность в общественном и личном транспорте . . . . .	77
16. Правила поведения в метро . . . . .	82
17. Правила поведения на железнодорожном транспорте . . . . .	86
18. Как уберечься от опасностей на воде и водном транспорте . . . . .	90
19. Опасный лёд . . . . .	97
20. Аварийные ситуации на воздушном транспорте . . . . .	104
21. Криминальные ситуации. Как защитить свой дом . . . . .	108
22. Криминальные ситуации на улице и в общественных местах . . . . .	116
23. Как защитить себя при угрозе террористического акта . . . . .	126
24. Нарушение экологического равновесия . . . . .	130
25. За чистый воздух! . . . . .	135
26. Вода — формула жизни! . . . . .	140
27. Загрязнение почвы . . . . .	146
28. Продукты под контролем . . . . .	148
29. Безопасный компьютер . . . . .	153
<b>Раздел II</b>	
<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	
30. Что следует знать об оказании первой помощи . . . . .	156
31. Помощь при термических и химических ожогах . . . . .	164
32. Правила здорового образа жизни . . . . .	169
<b>Проекты</b>	173
<b>Азбука ОБЖ</b>	174

## ОТ АВТОРОВ

---

### Дорогой друг!

Вы — пятиклассник. Вы уже самостоятельно ходите в школу, гуляете во дворе с приятелями и друзьями. Конечно, уже помогаете родителям и старшим: ходите в магазин за покупками, что-то делаете по дому, возможно, самостоятельно пользуетесь общественным транспортом. Каждый день жизни становится для вас открытием, вы получаете новые знания, происходят интересные события и встречи, которые приносят вам радость.

К сожалению, в жизни случаются огорчения и возникают трудности. Вы, наверное, замечали, что радостные события могут сменяться огорчениями, а неприятные — быстро забываются, и вы радуетесь тому, что всё благополучно разрешилось. Конечно, хотелось бы, чтобы близкие и родные не огорчались, была справедливость, меньше было мошенников и не погибали люди. Жизнь сложна и многогранна. Становясь взрослее, вы пытаетесь научиться находить пути решения трудных задач, беречь свою жизнь и жизнь своих близких.

Любой из нас может оказаться в неожиданной, неприятной и, возможно, опасной ситуации. Для того чтобы помочь себе в трудную минуту, необходимы знания и умения. Нужно научиться предвидеть любую опасность и её возможные последствия. Владение ситуацией поможет избежать опасности, сократить неоправданный риск, сберечь здоровье и даже жизнь. Недаром в старину говорили: «Берегись бед, пока их нет».

Первый шаг к предупреждению опасных ситуаций и умению вести себя в них — это знание возможных

опасностей, изучение причин их возникновения и выполнение рекомендаций по безопасному поведению. В этом вам поможет учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», который станет вашим надёжным консультантом.

Если вдруг вы окажетесь в трудной ситуации или вам будет угрожать реальная опасность, всегда помогут родители, учителя или другие специалисты: врачи, полицейские, пожарные, психологи, а также спасатели.

Хотим обратить ваше внимание на то, что некоторые советы и правила могут показаться вам сложными, а предлагаемые действия в той или иной экстремальной ситуации выполнимыми только для взрослых. Но вы должны обязательно запомнить их, возможно, в будущем они вам помогут.



## Как работать с учебником

Внимательно прочитайте содержание учебника. Оно познакомит вас с темами, которые предстоит изучить, и поможет быстро найти необходимый материал.

Читая параграф, обращайте внимание на выделенные в тексте слова — это новые понятия и термины, которые необходимо запомнить и усвоить. Главные мысли каждой темы отмечены знаком .

Правила безопасности жизнедеятельности и советы, как действовать в той или иной ситуации, отмечены знаком ; действия, которые ни при каких условиях нельзя совершать, — знаком .

Для успешного усвоения и закрепления знаний в учебнике предлагается дополнительный материал.



В рубрике **«На заметку...»** приводятся наглядные примеры конкретных ситуаций и даются пояснения, как себя вести.



В рубрике **«Некоторые факты»** вы узнаете о многих реально происходивших событиях.



В рубрике **«Статистика»** приводятся количественные данные о чрезвычайных ситуациях в нашей жизни.

После каждого параграфа даются вопросы и задания. Они помогут вам проверить себя и понять, как вы усвоили прочитанный материал. Закрепить знания и приобрести необходимые навыки и умения вам поможет рабочая тетрадь, которая издаётся вместе с учебником.

При подготовке к занятиям обращайтесь к форзацам учебника. Размещённая там информация поможет быстрее запомнить главные правила ОБЖ.

В рубрике **«Азбука ОБЖ»** даны примеры правил безопасности, которые вы должны знать и использовать.

## Раздел I

---

# ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

## 1. ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

Поговорим о том, что такое опасность, где, когда и в какой ситуации она может возникнуть.

Скажем откровенно, опасностей вокруг много, и наша задача состоит в том, чтобы их знать, уметь избегать и правильно действовать при их возникновении.

Мы любим отважных героев книг и фильмов: Добрыню Никитича и Илью Муромца, Герду и Элли, Робинзона и Робин Гуда. Мы ценим их за смелость, находчивость, умение преодолевать трудности и находить выходы из сложных жизненных ситуаций.

Можете ли вы стать такими же храбрыми, ловкими и смелыми, как наши герои? С детства ли были умелыми и отважными людьми, которые потом стали героями, полководцами и космонавтами, моряками и танкистами, спасателями и пожарными? Конечно нет. Они сначала были такими же девочками и мальчиками, как вы и ваши друзья. Просто они лучше подготовились к жизни, больше работали над собой, умели уберечь себя



от ошибок и опасностей. Давайте и мы с вами последуем их примеру!

С чего начать нашу подготовку к безопасной жизни?

Познакомимся с понятием «безопасность». **Безопасность** — это когда человеку ничто не угрожает, защищён он, его дом, имущество.

Попробуем выделить пространство, в котором мы живём. Назовём места, в которых бываем повседневно и случайно и где нас могут ожидать опасности.

- Дома: в ванной, на кухне, на балконе.
- В подъезде, в подвале, на чердаке, в лифте.
- На улице: во дворе, на дороге, на площади, на стройке.
- В гостях, на дне рождения, на ёлке.
- В парке, на стадионе, в лесу, на пляже.
- В школе: в мастерской, в классе, в спортзале, в коридоре, в раздевалке.
- В магазине, на ярмарке, на рынке, в кафе.
- На транспорте: в автобусе, трамвае, такси, метро, в поезде, самолёте, на вокзале.
- В кино, в музее, на выставке, на концерте, в театре.

Опасные ситуации могут возникать в самых обычных и привычных для вас местах. Они вызываются различными причинами. Возьмём, например, огонь, газ, электричество, острые и тяжёлые предметы, скользкие поверхности, стекло, ядовитые вещества. Всё это и многое другое может служить нам во благо и в то же время угрожать здоровью, жизни или имуществу. Некоторые опасности не проявляют себя до поры до времени, такие как подтекающая водопроводная труба или осколки стекла в траве. Другие видны сразу: кипящая вода, разлитое масло, тлеющий мусор в мусоросборнике.

Мы часто упоминаем слова «опасность» и «опасная ситуация». Что они означают? **Опасность** — это угроза чего-либо плохого, какого-нибудь несчастья.

**Опасная ситуация** — это неблагоприятная обстановка, в которой есть факторы различного происхождения, угрожающие здоровью, жизни человека, его имуществу и окружающей его среде.

Человек попал в аварию или стал жертвой преступления, оказался без воды и продуктов питания, упал или простудился. Всё это опасные ситуации, но некоторые из них могут стать экстремальными.

**Экстремальными** называют наиболее сложные опасные ситуации, которые могут угрожать человеку и требуют от него для защиты жизни и здоровья напряжения всех физических и духовных сил. Например, когда человектонет или замерзает, тушит пожар или спасает раненого, отбивается от нападающих или истекает кровью. Действия в экстремальных ситуациях требуют хорошей физической подготовки, собранности и силы воли.

Вы, наверное, слышали или уже знаете, что в жизни случаются большие беды, например эпидемии, когда много людей заболевают смертельными болезнями. Продолжительные ливневые дожди могут привести к наводнениям, и в результате оказываются затопленными большие территории и населённые пункты. Землетрясения, ураганы, цунами, разливы нефти, аварии на атомных станциях могут привести к большим человеческим и материальным потерям. Такие ситуации называются чрезвычайными.

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — это обстановка на определённой территории (на суше) или в акватории (в водном пространстве), сложившаяся в результате аварии, катастрофы, какого-либо опасного природного явления или иного события. Она влечёт за собой человеческие жертвы, наносит ущерб здоровью людей или окружающей среде, и всё это сопровождается значительными материальными потерями.

В зависимости от причин возникновения и типа действующих факторов опасные ситуации подразделяются на **техногенные** (например, аварии или катастрофы с техникой), **социальные** (например, конфликтные и криминальные ситуации) и **природные** (например, стихийные бедствия, эпидемии, землетрясения, наводнения).



В конце марта 2011 года на юге России в Краснодарском kraе пронёсся ураган — ветер огромной разрушительной силы — со скоростью свыше 30 м/с. Больше всего пострадал Новороссийск. Несколько человек получили ранения. Им оказали медицинскую помощь. Ветер разбивал окна, выбивал двери, срывал крыши и уносил на несколько сотен метров. Ураган бушевал всего лишь 5 минут, но за это время он с корнем вырвал более 150 деревьев, повредил десятки машин, без крыш остались 50 домов, а без электроэнергии — 25.

При массовых бедствиях на помощь пострадавшим приходят специальные государственные службы. Они эвакуируют людей в безопасные места, обеспечивают водой, продуктами питания и всем необходимым. Органы местной власти и определённые организации по решению Президента и Правительства России оказывают помощь пострадавшим. Выделяются денежные средства, осуществляется необходимый ремонт жилья и т. д.

Иногда человеку приходится сталкиваться с такими опасностями, которые угрожают ему лично, когда его спасение зависит прежде всего от его действий.

### Вопросы и задания

1. О каких опасных ситуациях вы слышали или читали?
2. Сформулируйте понятие «опасная ситуация».
3. Кто из ваших любимых героев книг, мультфильмов или фильмов попадал в опасную ситуацию? Приведите 2—3 примера.

4. О каких чрезвычайных ситуациях вы слышали или читали?
5. Чем различаются понятия «чрезвычайная ситуация» и «экстремальная ситуация»?
6. Как вы думаете, какие опасные ситуации могут угрожать человеку в повседневной жизни?
7. Приведите примеры опасной и чрезвычайной ситуации.
8. Почему одни опасные ситуации называют природными, а другие — техногенными и социальными?
9. Нарисуйте в тетради схему своего маршрута из школы домой. Отметьте на ней ярким цветом места, где надо быть очень внимательным, например переход через проезжую часть дороги. Расскажите, какая опасная ситуация может возникнуть на вашем пути.
10. Какие поговорки и пословицы предупреждают об опасности? Запишите 2—3 примера в тетрадь.
11. Подготовьте рассказ о том, как древние люди защищали своё жилище. (Используйте сведения, которые вы узнали на уроках истории Древнего мира.)

## 2. ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ОБЖ

В жизни довольно часто оказываешься с бедой один на один, и приходится преодолевать её самому. Поэтому, попав в опасную ситуацию, человек должен не растеряться и найти путь к спасению. В такой ситуации, кроме физических сил и упорства, обязательно понадобятся знания об опасностях, о способах их преодоления и выживания.

Опасные ситуации многообразны. Непросто предусмотреть, когда и при каких обстоятельствах могут возникнуть неприятности или несчастья. Вот пример.



Это произошло весной в посёлке Опухлики Псковской области. У семиклассников местной школы проходил урок на берегу красивого озера. Один школьник сорвал растение, похожее на петрушку. Промыв его корешок в воде, стал жевать. Его примеру последовали одноклассники. Оказалось, школьники жевали цикуту (вех) — очень ядовитое растение. В результате 16 человек получили тяжёлое отравление, а одна девочка погибла.

Опасности могут возникать тогда, когда их не ждёшь и не готов к их появлению.

Бывает и так, что наши постоянные ошибочные действия приводят к опасной ситуации.

Задача школьного курса ОБЖ состоит, кроме всего прочего, в том, чтобы научить нас не допускать неразумных поступков, при встрече с опасностями действовать осмысленно и уверенно. Поэтому советуем вам усвоить ряд рекомендаций, которые можно назвать **главными правилами ОБЖ**.

- Изучайте виды и причины опасностей, умеите распознавать их.
- Учитесь предвидеть опасные ситуации.
- Не допускайте опасных ситуаций, избегайте их, обходите опасные места, напрасно не рискуйте.
- Не пугайтесь и не паникуйте в сложных ситуациях.
- Столкнувшись с опасностью, действуйте обдуманно и решительно.
- Обращайтесь за советом и помощью к родителям, специалистам.
- Выбирайте самый безопасный способ действий.
- В трудной ситуации боритесь за себя.

Эти правила ОБЖ появились благодаря опыту наших предков, отважных людей, военных, спасателей, пожарных, спортсменов, путешественников.

Конечно, это не все правила безопасности. О некоторых других вы узнаете в следующих разделах учебника.

## Вопросы и задания

1. Что такое правило? Как вы понимаете значение этого слова?
2. Какие правила безопасности жизнедеятельности вы знаете?
3. Назовите наиболее важные, на ваш взгляд, три правила ОБЖ.
4. Как вы думаете, почему возникли правила безопасности жизнедеятельности?
5. Нарисуйте плакат, посвящённый одному из правил безопасности или предупреждающий об опасности. Вместе с одноклассниками обсудите свои рисунки.

## 3. КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫЯВЛЯТЬ И ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТИ

Опасные ситуации, в том числе экстремальные и чрезвычайные, могут возникать внезапно, например смерч или ураган, или развиваться постепенно, как при весеннем половодье. Они могут нас застать в самой привычной обстановке — на улице, дома или в школе, в лесу или на даче.

В одной из деревень Тверской области подростки нашли взрывное устройство. При попытке его разобрать произошёл взрыв, 6 человек получили ранения.

Подобные опасные ситуации часто называют случайными, непредвиденными, непредсказуемыми. Мы должны признать, что на самом деле это не всегда так. Разбирая взрывное устройство, подростки понимали, что это опасно, но пошли на риск. Следовательно, беда произошла не случайно. Такова же причина многих других

несчастий, о которых часто передают по радио, пишут в газетах и сообщают в других средствах массовой информации. Будьте дальновидны. Нарушите правила безопасности — ждите последствий: не беды, так неприятностей. И дома, и в школе не исключены травмы из-за неправильного пользования бытовыми приборами и лабораторным оборудованием, инструментами.

**Запомните!** Многие опасные ситуации являются результатом нашей невнимательности, нашего незнания, каприза или непослушания. Это можно назвать самым важным уроком ОБЖ.

Очень важно усвоить главные правила ОБЖ, понимать причины возникновения опасных ситуаций. Надо научиться прогнозировать события, предвидеть возможные угрозы, продумывать свои действия.

Это умеют хорошо делать специалисты, чья работа проходит в условиях высокого риска: лётчики и моряки, шахтёры и геологи, спасатели и пожарные. Стараются избежать неприятных ситуаций опытные грибники и рыбаки, туристы и просто взрослые люди при выходе из дома: одеться по погоде, выбрать лучший маршрут, взять с собой зонтик и т. д. Берите с них пример.

Прежде чем выйти из дома, обязательно подумайте о следующем.

- Всё ли, что может понадобиться, взято с собой (ключи, деньги на проезд, другие вещи)?
- Всё ли закрыто и выключено (дверь, окна, газ, свет, вода, утюг, другие электрические приборы)?



- ☒ Предупреждены ли родители или друзья о ваших планах, маршруте, времени возвращения?

Лётчики, прежде чем подняться в воздух, изучают методы спасения на земле и на воде. Специальные страховочные пояса используют верхолазы, и альпинисты, работающие на большой высоте, и артисты цирка, выполняющие сложные трюки.

Для вас таким «страховочным поясом» должны стать знания, умения и навыки, полученные на уроках ОБЖ.

Как избежать опасности, как выбрать безопасный вариант поведения? Оказывается, для этого специалисты разных профессий выработали множество подсказок, рекомендаций и требований, которые вы наверняка видели в транспорте и на улицах города. Вспомните некоторые из них: «Огнеопасно», «Осторожно: высокое напряжение!», «Не отвлекай водителя», «При аварии разбей стекло», «Не срывай стоп-кран».

Такие подсказки и рекомендации напоминают нам об опасностях, помогают поступать разумно, чтобы сохранить своё здоровье и жизнь!

С давних времён старшие поколения передавали младшим правила безопасного поведения, стараясь уберечь потомков от бед и несчастий.

Одна из самых древних форм рекомендаций по ОБЖ заключена в пословицах и поговорках о безопасном поведении. Задумаемся ещё раз о том, чему нас учит народная мудрость.

