

Н. Ф. Виноградова
Д. В. Смирнов
Л. В. Сидоренко
А. Б. Таранин

О Б Ж

ОСНОВЫ Безопасности Жизнедеятельности

Учебник



7-9

классы

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

4-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2020

УДК 373.167.1:614
ББК 74.266
О-75

Руководитель проекта — чл.-корр. РАО,
заслуж. деятель науки РФ, проф. *Н. Ф. Виноградова*

О-75 **Основы безопасности жизнедеятельности : 7–9 классы : учебник /**
Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, Л. В. Сидоренко и др. — 4-е изд., стереотип. — М. : Вентана-Граф, 2020. — 272 с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-11303-4

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования у учащихся 7—9 классов знаний о правилах безопасности жизнедеятельности. Раскрываются ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасны для здоровья и жизни человека. Система практических заданий формирует навыки оказания первой помощи в различных чрезвычайных ситуациях.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

УДК 373.167.1:614
ББК 74.266

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Виноградова Наталья Фёдоровна, **Смирнов** Дмитрий Витальевич
Сидоренко Людмила Васильевна, **Таранин** Александр Борисович

Основы безопасности жизнедеятельности

7–9 классы. Учебник

Зав. редакцией *С. К. Миронов*. Редактор *М. Н. Василенко*
Внешнее оформление *И. В. Разина*. Художественный редактор *И. В. Разина*
Художники *Л. Я. Александрова, О. А. Гуляева, Т. В. Студеникина,*
О. А. Маланчева, Д. В. Мокшин. Компьютерная вёрстка *Е. В. Гурьева*
Технический редактор *И. В. Грибкова*. Корректор *И. В. Андрианова*

Подписано в печать 10.06.19. Формат 70×90/16. Гарнитура Journal
Печать офсетная. Печ. л. 17,0. Тираж 25 000 экз. Заказ №

ООО Издательский центр «Вентана-Граф». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, эт. 5



rosuchebnik.rf/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги
можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:
lecta.rosuchebnik.ru, тел.: 8-800-555-46-68

В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы, семинары и видеозаписи открытых уроков rosuchebnik.rf/метод

- © Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б., 2014
- © Издательский центр «Вентана-Граф», 2014
- © Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б., 2019, с изменениями
- © Издательский центр «Вентана-Граф», 2019, с изменениями

ISBN 978-5-360-11303-4

Условные обозначения



Вспомните



Домашнее задание



Задание



Подсказка



Приглашаем к дискуссии



Работа в группах



Сделаем вывод и запомним его



Участвуем в проекте

Рефлекс *Словарное слово*



Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

О чём мы поговорим

- *Немного истории*
- *Окружающая среда и безопасность*
- *Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»*



1. Подумайте над словами английского философа и социолога Герберта Спенсера (1820–1903). Может ли современный молодой человек последовать его совету?

«Не найдётся, быть может, такого предмета, занятие которым не приносило бы людям хоть какой-нибудь пользы. Год усердных занятий геральдикой дал бы, по всей вероятности, возможность лучше вникнуть в характер прежних нравов и обычаев. Собираание местных преданий — занятие малополезное, а между тем оно может привести к некоторым полезным выводам, дать, например, хороший пример преемственности между поколениями. Но в этих случаях, как всякий согласится, нет никакой пропорциональности между затраченным трудом и возможной пользой...

Прежде чем посвящать годы изучению какого-нибудь предмета, навязываемого модой или прихотью, необходимо тщательно взвесить результаты этого труда сравнительно с результатами, которые принесут те же годы в приложении к другим предметам».

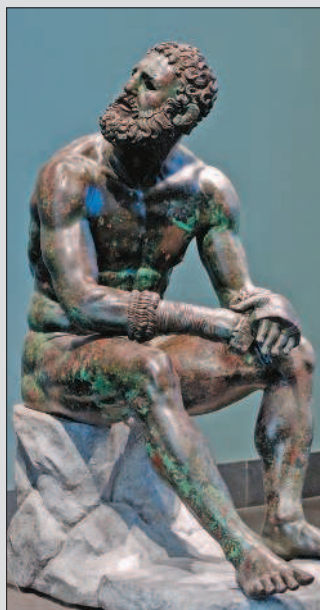
2. Насколько важно знание основ безопасности жизнедеятельности? Согласны ли вы с тем, что сведения, полученные на уроках по этому предмету, необходимы человеку любой профессии?
3. Прочитайте текст. Почему вопросы здорового и безопасного образа жизни волновали общество с древности?

Забота о здоровье волновала человека издревле

В Древнем Китае были описаны различные способы лечения и оздоровления организма, некоторые из которых применяются до сих пор. О том, как древние китайцы понимали правильный образ жизни, даёт представление следующая легенда.



Тренировка молодых атлетов. Роспись на вазе



Кулачный боец, I в. до н. э.

«Жил в Китае в древние времена император Хуан-ди (буквально „Жёлтый Император“). Это был умный, образованный, принципиальный человек, который постоянно размышлял над серьёзными философскими вопросами. Как-то Хуан-ди спросил одного из мудрецов: „Я слышал: люди в глубокой древности жили более ста двадцати лет, до старости были энергичными и активными. Отчего же современные люди становятся слабыми, когда им нет и шестидесяти лет?“ Мудрец ответил Хуан-ди: „Древнейшие люди знали и выполняли законы здоровой жизни. Они были воздержаны в пище и напитках. Они вели размеренную жизнь, не переутомляли себя монотонной работой. Поэтому энергия их тела действовала в согласии с энергией духа... Современные люди ведут себя иначе. Они злоупотребляют алкогольными напитками, не ведут организованную жизнь“».

Из Древнего Китая к нам пришла система совершенствования личности ушу, включающая в себя комплекс различных физических упражнений.

Вам хорошо известно, как много внимания уделяли здоровью жители в Древней Греции. Молодые люди проводили на стадионе по несколько часов в день. Результаты были весьма благотворны. Большинство греческих юношей отличались стройной фигурой, гибким, сильным и красивым телом. В городах Древней Греции регулярно устраивались спортивные игры. Обычно это были соревнования в беге, кулачном бою, борьбе, прыжках, метании диска и копья. Самыми прославленными спортивными состязаниями античного мира являлись Олимпийские игры.

В Древней Индии также сложилась система, включавшая в себя детально разработанные методы правильного питания, дыхания и физических упражнений, способствовавших тренировке тела и укреплению силы духа. Это всем известная йога.

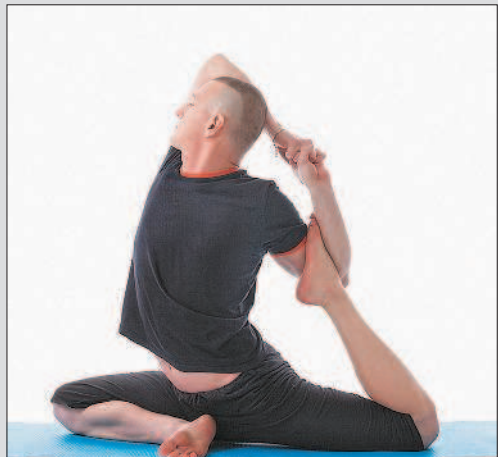
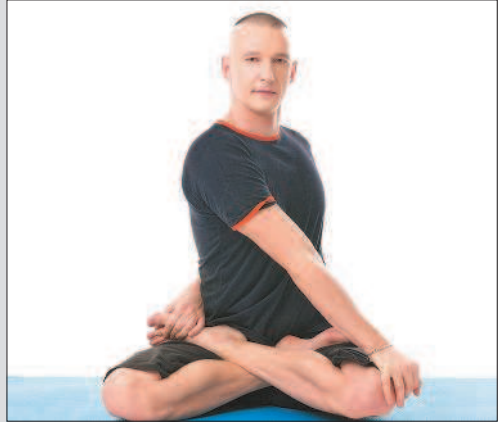
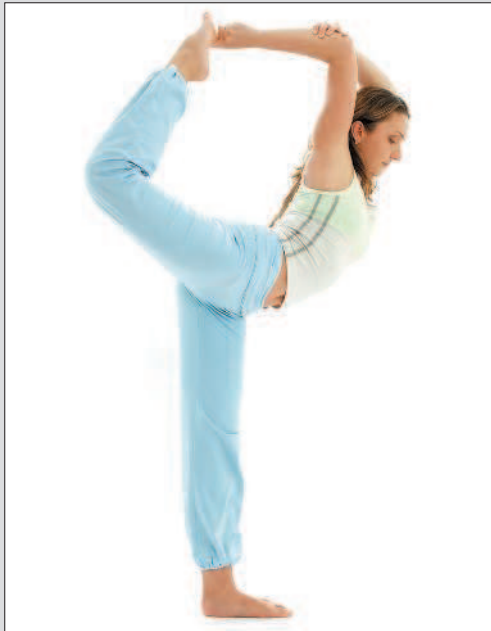
Как видите, проблема здоровья и здорового образа жизни с давних пор волновала людей в разных частях мира.



Оцените себя. Какие из представленных на фотографиях упражнений вы смогли бы повторить? Хотелось бы вам научиться их выполнять?



Упражнения ушу



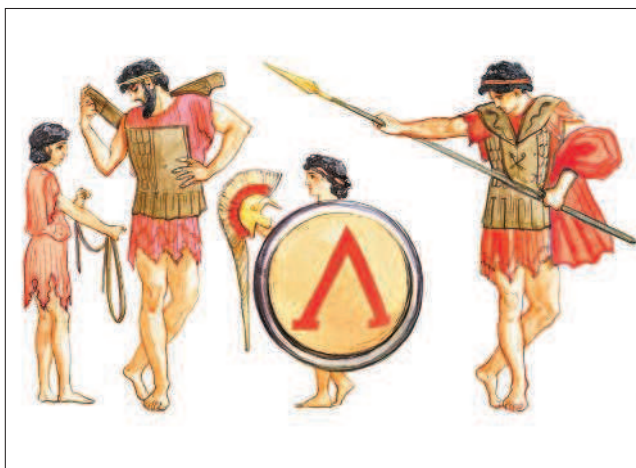
Упражнения йоги



Расскажите, занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта. Чем он привлёк вас?

Расширение кругозора

Спартанское государство часто воевало и нуждалось в сильной армии. Вся система спартанского воспитания была нацелена на выращивание доблестных, сильных воинов. С раннего возраста мальчиков воспитывали в суровом духе: не позволяли капризничать, приучали переносить холод, голод и темноту. Несколько часов в день юноши должны были посвящать неустанным физическим тренировкам. Они вырастали сильными, здоровыми, неприхотливыми, готовыми к любым испытаниям. Девочки в Спарте также занимались различными физическими упражнениями, укрепляющими их тела. Спартанцы считали, что только здоровые, физически крепкие матери способны рожать здоровых детей. В Спарте был принят обычай, который даже в то время многим казался жестоким. При рождении ребёнка Совет старейшин осматривал младенца и решал, достаточно ли он здоров для того, чтобы получить право на жизнь. Если новорождённый казался слабым, его сбрасывали в пропасть.



Воины Спарты: современное изображение; мраморный бюст V в. до н. э.



Подумайте, можно ли в современном обществе использовать опыт спартанского воспитания. Помогло бы такое воспитание современному призывнику в армии?



Что такое жизнедеятельность?

Окружающая среда и безопасность



Прочитайте текст. Обратите внимание на особенности взаимодействия человека с природой.

Жизнедеятельность человека неразрывно связана с окружающей его природной средой. Чем безопаснее среда, тем меньше проблем она создаёт для безопасности людей. Очевидно, что жизнь человека подвергается большей опасности в зоне действующих вулканов, чем, например, в средней полосе России; на берегу океана, чем на берегу реки Волги. Природа существует по своим законам. Далеко не всегда она благосклонна к человеку. Извержения вулканов, землетрясения, ураганы, цунами — подтверждение тому. Человек должен быть постоянно готов к подобного рода «сюрпризам». В связи с этим *природные катастрофы* — одна из важных областей той сферы человеческих знаний, которую называют основами безопасности жизнедеятельности. Важная, но далеко не единственная.

С тех пор как появилось человеческое общество, люди начали оказывать влияние на природу. В настоящее время это влияние, в том числе и отрицательное, чрезвычайно велико: человек нарушает *экологическое* равновесие. Пожар в лесу, возникший в результате небрежности туриста; исчезновение китов, истребляемых ради торговли китовым жиром; разрушение флоры и фауны осушенных болот — всё это природные катастрофы, спровоцированные человеком. Если люди не научатся жить в мире и согласии с природой, это в конце концов приведёт к её гибели, а вслед за тем и к гибели самого человечества. Правила взаимоотношения с природой, экологические ценности человека — важный раздел в системе основ безопасности жизнедеятельности.

Жизнь общества многогранна и сложна: развивается наука, разрабатываются новые технологии, которые призваны облегчить существование людей в современной среде обитания. В целом научно-технический прогресс оказывает благотворное влияние на нашу жизнь, хотя явление это далеко не однозначное. Человек сумел высвободить и поставить себе на службу колоссальные природные силы, но порой эти силы выходят из-под его контроля. Виной тому часто оказывается так называемый человеческий фактор. Именно из-за него то и дело случаются *техногенные катастрофы* — взрывы, авиакатастрофы, пожары, аварии на атомных и гидроэлектростанциях и т. п. Как предвидеть техногенную катастрофу, как действовать в условиях её протекания — одна из важных проблем, которые рассматривает предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».



Подготовьте эскиз плаката «Спасём планету Земля!».

Какие знания и умения вы получите, изучая основы безопасности жизнедеятельности?



Выскажите гипотезы: может ли человек предвидеть развитие событий, предсказать последствия своих действий?

Изучая основы безопасности жизнедеятельности, вы приобретёте знания и умения, которые помогут вам сохранить жизнь и здоровье в опасных ситуациях. Эти ситуации всегда возникают неожиданно, и тем не менее большинство из них предсказуемы и к ним можно подготовиться заранее. Вы познакомитесь с различными видами опасностей, угрожающих человеку, с тем, как они проявляются и как защититься от них. Данная область человеческих знаний есть синтез разных наук.



Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» рассматривает проблемы безопасного взаимодействия человека со средой его обитания — бытовой, городской, природной, производственной; раскрывает правила физического и психического поведения человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию.

При изучении предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» вы получите полезные теоретические знания из разных научных областей, а также освоите набор умений, необходимых при оказании помощи себе и другим.

Здоровый образ жизни. Что это?

О чём мы поговорим

- *Зависит ли здоровье от образа жизни*
- *Физическое здоровье человека*
- *Правильное питание*
- *Психическое здоровье человека*
- *Социальное здоровье человека*
- *Репродуктивное здоровье подростков и его охрана*





Зависит ли здоровье от образа жизни



Что включает в себя понятие «образ жизни»?

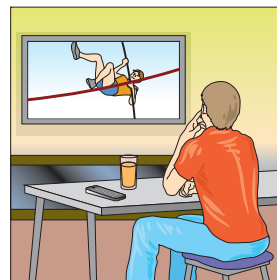
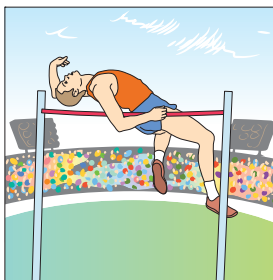
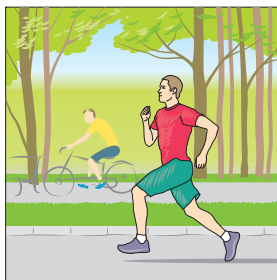
Ваш образ жизни — каков он?

Образ жизни — это особенности поведения и деятельности человека, его взаимодействия с окружающими людьми, природой, обществом.

Например, образ жизни спортсмена-профессионала связан с его профессиональной деятельностью и строится вокруг его спортивной карьеры. Его невозможно представить без тренировок и соревнований. Образ жизни лесничего, живущего в лесу, заметно отличается от образа жизни городского жителя.



Рассмотрите рисунки и подготовьте небольшое сообщение на тему «Особенности образа жизни сельского и городского жителя».





Проанализируйте свой образ жизни. Выделите его особенности. Как вы понимаете слова древнеримского государственного деятеля, писателя, философа Сенеки: «Образ жизни, который ведёт человек, намного важнее количества прожитых им лет»?

Что такое здоровье человека?



Дайте характеристику понятия «здоровье». Сверьте свои суждения с текстом.

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Разберёмся в этом определении. Обычно человек связывает своё здоровье только с физическим состоянием: у него нормальная температура тела, нет никаких признаков болезни, все системы органов работают нормально. Он быстро восстанавливает свои силы после больших нагрузок (как физических, так и умственных). Следовательно, он здоров! Исходя из такой позиции, здоровье можно определить как **физическое благополучие** человека.

Но разве состояние человека определяется только тем, что в данный момент у него ничего не болит? А его настроение? А внезапно пропавший интерес к деятельности, которую он раньше любил? А возникшее, казалось бы, ни с того ни с сего нежелание идти в школу, встречаться с друзьями? Всё это говорит о душевном неблагополучии человека, то есть о нарушении его **психического здоровья**.

На состояние человека отрицательно влияют ссоры, непонимание окружающих людей, потеря друзей, невозможность осуществить свою мечту. Он чувствует себя несчастным, одиноким, непонятым. Такое состояние человека относят к **социальному здоровью** человека.

Обобщим полученную информацию, используя диаграмму.

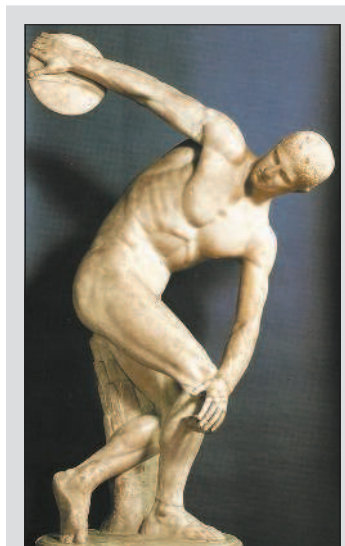


Благополучие в жизни и успехи в учёбе и работе во многом зависят от здоровья человека. Нельзя позволить болезням овладеть собой! Уже в юности нужно приучить себя к здоровому образу жизни.

Расширение кругозора

Спорт играл большую роль в жизни древних греков. Неудивительно, что он вдохновлял скульпторов на воссоздание силы и ловкости спортсменов, красоты атлетически сложенного тела. Одним из первых начал изображать движения в спорте великий древнегреческий скульптор Мирон (он жил в Афинах в 500—440 годах до н. э.).

Целью художника было показать идеального человека-спортсмена, раскрыть красоту движения. Скульптура «Дискобол» вызывает ощущение дыхания, движения, напряжения атлета и в то же время его равновесия и спокойствия. Изображён миг между двумя движениями: замахом назад и броском вперёд. В этом миге особая красота человека, который владеет своим телом. Поэтому дискобол одновременно и подвижен и спокоен.



Мирон. Дискобол. V в. до н. э.



Рассмотрите фотографию скульптуры «Дискобол». Какое чувство она вызывает у вас? Что вы можете рассказать об этом атлете?



Проанализируйте пословицы и поговорки. Какое отношение они имеют к разговору о здоровом образе жизни человека? Какую составляющую здоровья они оценивают?

- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.
- Здоровье и труд рядом идут.
- Посеешь привычку — пожнёшь характер; посеешь характер — пожнёшь судьбу.
- В здоровом теле — здоровый дух.
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Хорошо поработал — хорошо отдохни.
- Чистота — залог здоровья.



Физическое здоровье человека



Что такое физическое здоровье? Как его поддерживать и сохранять?



Рассмотрите фотографии. Обсудите схему.



Физическая культура и здоровье



Согласны ли вы со словами из древнего китайского трактата: «Высокий уровень физической культуры — это мудрость, помогающая лечить болезнь, которой ещё нет в теле»?

Значение физической культуры для здоровья человека

Ещё в древности люди понимали, что движение — это жизнь. Сила, ловкость, выносливость, быстрота являлись важнейшими, жизненно необходимыми качествами для первобытного человека. Без них он не смог бы добывать себе пищу, бороться с хищниками, противостоять природным стихиям.

Огромное внимание физической культуре уделялось в Древней Греции. Из истории известно, что многие атлеты античных времён обладали большой физической силой. В музее Олимпии хранится камень — гигантская каменная гиря весом 143 кг. На нём надпись: