

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

О Б Ж

ОСНОВЫ Безопасности Жизнедеятельности

Учебник



5-6

классы

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

5-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*

Основы безопасности жизнедеятельности : 5–6 классы : учеб-
О-75 ник / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, Л. В. Сидоренко и др. —
5-е изд., стереотип. — М. : Вентана-Граф, 2020. — 157, [3] с. : ил. —
(Российский учебник).

ISBN 978-5-360-11395-9

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования у учащихся 5–6 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

ISBN 978-5-360-11395-9

- © 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

Условные обозначения



Вспомните



Знаете ли вы себя?



Задание



Трудное задание



Домашнее задание



Практическая работа



Работа в парах



Работа в группах



Подсказка



Обсудим вместе



Обратите внимание, запомните

Азимут

Найдите значение слова в словаре

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»

«Основы безопасности жизнедеятельности» — эти три слова известны практически всем.

Основы — это то главное, на чём держится, строится что-нибудь. Применительно к предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» это ответ на вопрос: «Что должен делать человек, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье?»

Безопасность — это состояние защищённости, когда человеку или ничему не угрожает, или он легко может справиться с опасностью.

Жизнедеятельность — это повседневная деятельность (жизнь) человека.

Теперь вы понимаете, какие важные задачи решает предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Изучая его, вы узнаете о различных опасностях, угрожающих человеку в повседневной жизни, о формах их проявления и способах защиты от них. Изучение предмета поможет вам понять, что такое здоровый образ жизни, как достичь долголетия, вести активный образ жизни и быть полезным для общества.

Приятно смотреть на фотографию, где на равных бегут дистанцию пожилые люди и подростки! А ведь на это способны далеко не все старики. Число пенсионеров, кото-



рые не могут жить одни и нуждаются в постоянной помощи, к сожалению, растёт с каждым годом.

«Но при чём тут я? — скажете вы. — Ведь я ещё молодой, здоровый, старость далеко, можно пока об этом не думать».

Поверьте, рассуждать так — большая ошибка. Человек, в отличие от животного,

имеет разум, воображение, поэтому может предвидеть, что случится завтра, через несколько лет. Может, нужно уже сегодня позаботиться о своём будущем?



Проанализируйте изображённые на рисунке значки. Дайте характеристику понятия «здоровый образ жизни».



Курение



Наркомания



Алкоголизм



Спорт



Правильное питание



Свежий воздух



Режим дня



Переутомление



Хорошее настроение

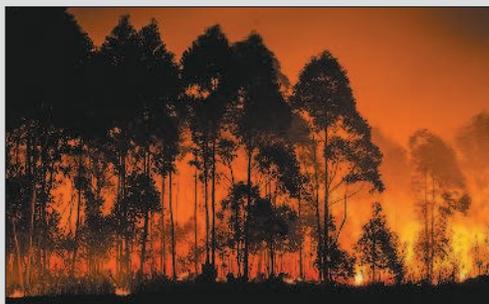


Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» даёт знания и умения, позволяющие сделать жизнь человека долгой, активной и здоровой.

Изучая этот предмет, вы научитесь правильно организовывать свою учёбу, труд, досуг. Вы узнаете, как сохранить своё здоровье и уберечься от вредных привычек.



Рассмотрите иллюстрации. Какие опасности подстерегают нас в природной среде? Что такое природные и *техногенные катастрофы*? Должны ли мы заранее знать, как вести себя в той или иной чрезвычайной ситуации?



На уроках по основам безопасности жизнедеятельности вы познакомитесь с правилами поведения в чрезвычайных ситуациях.

Единый телефон службы спасения: **112.**



Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

О чём мы поговорим

- *Что такое здоровый образ жизни*
- *Как тренировать сердце*
- *Как сохранить зрение*
- *Что такое рациональное питание*



Организм человека и его безопасность

За что «отвечают» системы органов



Чем человек отличается от животных?

Анализирует ли животное состояние своего здоровья?



Инстинкт, мышление, речь, сознание.

Почему нужно знать свой организм

Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо знать строение своего организма, представлять, где находится тот или иной орган. Иначе без посторонней помощи трудно определить, что болит и какую первую помощь нужно себе оказать. Люди должны чутко прислушиваться к своему физическому и душевному состоянию, оценивать его. Тогда можно избежать многих неприятностей в жизни.



1. Выберите один вариант ответа на каждый вопрос. Объясните свой выбор.

1) Часто ли вы болеете?

а) У меня всё время что-нибудь болит.

б) Раз в три-четыре месяца.

в) Один-два раза в год.

2) Как вы оцениваете своё здоровье?

а) Отличное.

б) Среднее.

в) Плохое.

2. Как вы думаете, если вам будет больше известно о вашем организме, вы сможете улучшить своё здоровье?



Какие системы органов можно выделить у человека?

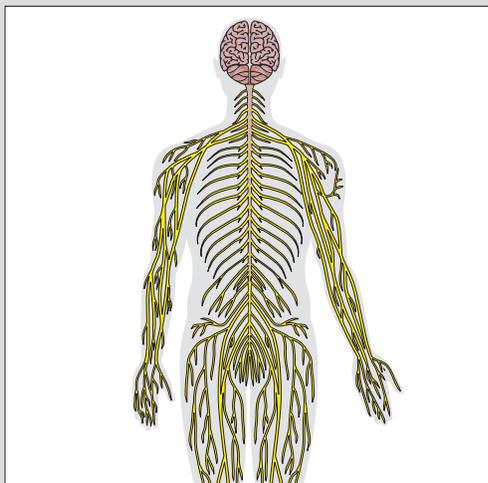
Системы органов

Здоровый организм человека работает, как хорошо отлаженный механизм: каждый орган выполняет свою функцию, а согласованную работу всех органов обеспечивает главный орган нервной системы — головной мозг.

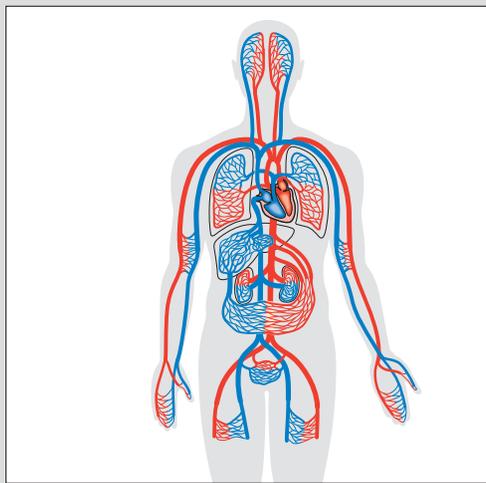
Между мозгом и всеми органами существуют двусторонние связи: от органов к мозгу и от мозга к органам по нервам идут сигналы. Благодаря таким связям мозг контролирует работу органов в соответствии с потребностями организма.



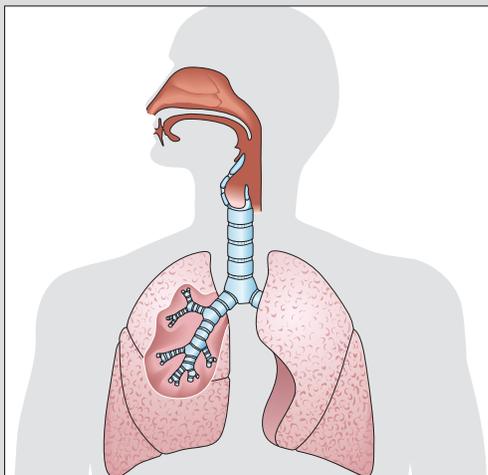
Опишите любой из представленных ниже рисунков. Какие функции выполняет эта система органов человека?



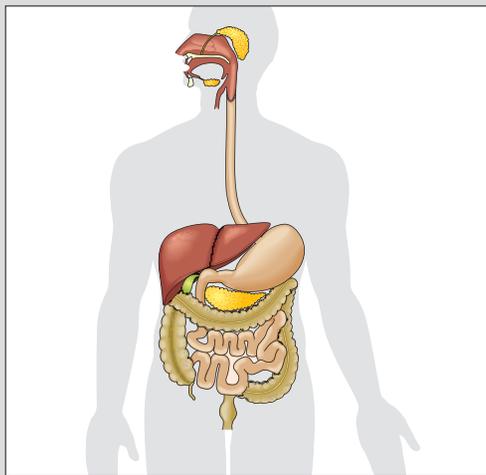
Нервная система



Кровеносная система



Дыхательная система



Пищеварительная система



Докажите истинность или ложность высказывания: «Организм человека — единое целое. Нарушение в одной системе органов приводит к нарушениям в других системах».

Укрепляем нервную систему



Каково строение нервной системы человека?



Как обеспечить нормальную работу нервной системы? Сверьте свои суждения с текстом.

Что «любит» и чего «не любит» нервная система

Что нервная система «любит»

Свежий воздух. На мозг человека приходится одна пятидесятая часть веса тела, но он поглощает почти пятую часть всего получаемого организмом кислорода — гораздо больше, чем остальные органы и ткани.

Движение. Физические упражнения развивают мышцы, укрепляют связки, костную систему. Физически тренированный человек меньше подвержен травмам, столь опасным для нервной системы. Кроме того, во время занятий спортом по сигналу мозга в кровь выбрасываются особые вещества. Они служат природным лекарством от нервного перенапряжения и помогают оставаться в хорошем настроении.

Здоровая еда — простая, разнообразная пища: хлеб грубого помола, каши, особенно гречневая и овсяная, горох, фасоль, рыба, мясо и субпродукты (печень, сердце, почки). Эти продукты богаты витаминами группы В, которые особенно необходимы для организма.

Сон. Спать надо столько, сколько необходимо вашему организму. Потребность организма во сне в подростковом возрасте составляет не менее девяти часов. Некоторые напитки, в особенности травяные чаи, оказывают успокаивающее действие, помогают снять нервное напряжение, успокоиться. Если у вас бессонница, заварите

в стакане кипятка одну чайную ложку смеси зверобоя, мяты, душицы, добавьте ложку мёда, и вам будет обеспечен здоровый крепкий сон.

Водные процедуры. Ничто так не укрепляет нервную систему, как обтирания и купания, особенно морские.

Смена деятельности. Постоянное переключение с умственного труда на физический создаёт идеальные условия для работы нервной системы.

Чего нервная система «не любит»



Рассмотрите иллюстрации. Выскажите предположение: что опасно для нервной системы? Сверьте свои суждения с текстом.



Больные зубы и больные уши необходимо своевременно лечить. Бактерии и вирусы с током крови могут проникнуть в мозг и вызвать опасное заболевание — менингит.

Укусы клещей. Отправляясь весной и летом на прогулку в лес или парк, нужно подумать о соответствующей одежде. Она должна закрывать открытые участки тела (руки, ноги, шею, голову). Это предохранит кожу от попадания на неё клещей, которые могут быть распространителями страшной болезни — энцефалита.

Шум, крики расшатывают нервную систему, делают её слабой и восприимчивой к разным отрицательным влияниям.

Удары головы. Если удариться головой, можно получить сотрясение мозга. На месте ушиба нарушается кровоснабжение. Поэтому подумайте о защите головы при катании на велосипеде, игре в футбол и хоккей.

Тренируем сердце



Что такое сердце? Какова его роль в жизнедеятельности организма?



Цель: научиться измерять *пульс*, проверять свою выносливость.

Задание: измерьте частоту пульса до и после физической нагрузки.

Порядок выполнения

1. Найдите место на руке (или шее), где можно прощупать пульс; приложите к нему три пальца руки.
2. Заметьте на часах с секундной стрелкой время начала счёта. Сосчитайте число ударов в одну минуту.
3. В течение трёх минут делайте приседания.
4. Отдохните 30 секунд и вновь измерьте частоту пульса.
5. Повторите измерение через 5 и 10 минут.

Сердце можно и нужно тренировать. Хорошо, если вы занимаетесь каким-либо видом спорта или ведёте подвижный образ жизни.

Танцы, плавание в бассейне, регулярные прогулки в парке — всё это поможет сохранить сердце здоровым, повысить его выносливость. При физической нагрузке пульс у тренированного человека учащается, но потом быстро приходит в норму. У нетренированного человека пульс при интенсивной нагрузке заметно чаще, чем у тренированного, а учащённое сердцебиение сохраняется дольше.



Нормальный пульс в состоянии покоя у детей (ударов в минуту): 11 лет — 78—81; 12 лет — 75—82; 13 лет — 72—80. У тренированного человека после физических нагрузок пульс приходит в норму через 8—10 минут.

Развиваем дыхательную систему



Рассмотрите иллюстрации. Сформулируйте правила бережного отношения к дыхательной системе.

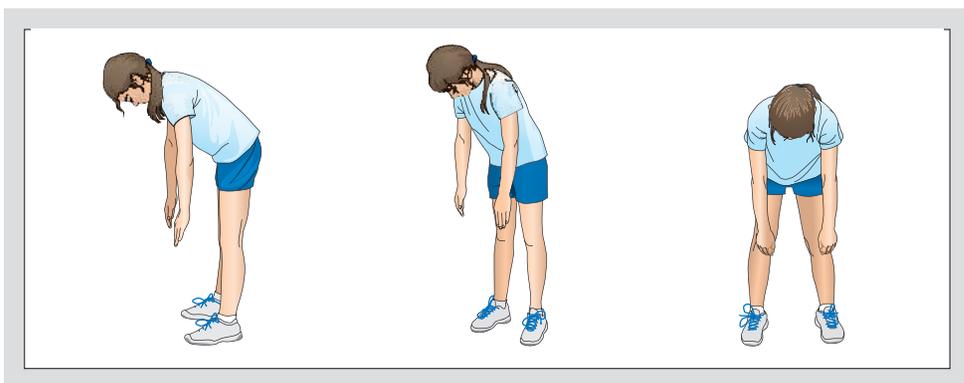




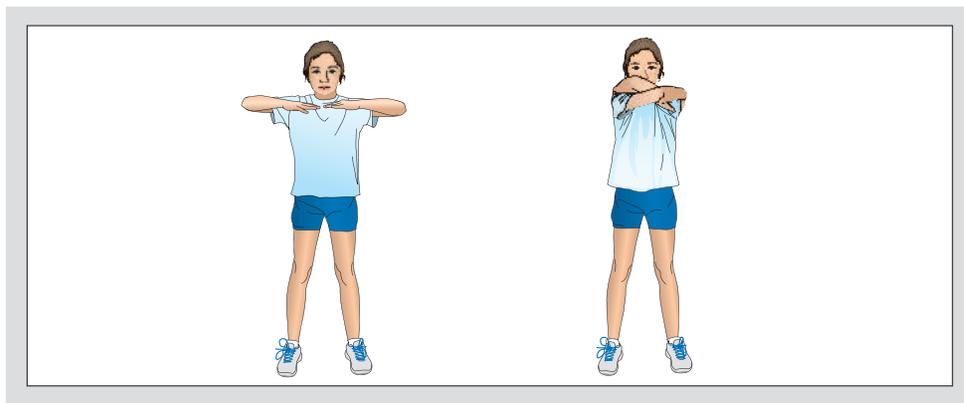
Цель: тренировать дыхательную систему.

Задание: выполните дыхательные упражнения — очень полезны для дыхательной системы.

1. **«Насос».** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперёд, спина круглая, руки свободно опущены. Делая лёгкий наклон, сопровождайте его коротким шумным вдохом через нос. Слегка приподнимаясь (не выпрямляясь полностью), едва заметно выдыхайте. Сделайте так 8 раз, остановитесь на 2—3 секунды и повторите снова. Упражнение нужно проделать не менее 12 раз.



2. **«Объятия».** Встаньте прямо, согните руки в локтях на уровне груди. Выбрасывайте руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. «Объятие» сопровож-



дайте коротким шумным вдохом через нос, а выдох делайте бесшумно. Прodelайте 12 серий по 8 «объятий».

Дыхательные упражнения для утренней гимнастики

1. Встаньте прямо, согните руки в локтях на уровне груди, локти в стороны. Отводя руки назад, сделайте вдох через нос. Возвращаясь в исходное положение, выдохните. Прodelайте упражнение 3—4 раза.

2. Встаньте прямо, вытяните руки вперёд и скрестите их. Разведите руки в стороны, вдохните через нос. Возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. Повторите упражнение 2—3 раза.

3. Встаньте в позу дровосека: руки вверх, пальцы сплетены, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох через нос. Затем, наклоняясь вперёд, с силой опустите руки вниз, как будто рубите дрова. В момент, когда руки проходят между ног, сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4—5 раз.

4. Успокаивая дыхание, в течение минуты ходите по комнате. Вдох делайте через нос, выдох — через рот.

Медицинская страничка

Если вы простудились...

Если у вас простуда, «мокрый» кашель, очень полезно прodelывать упражнения, изображённые на рисунках. Повторяя их по несколько раз в день, вы поможете своим лёгким очиститься от мокроты.



Бульканье



Надувание шарика