

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

---

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5

класс

Учебник  
для общеобразовательных учреждений

Под редакцией Ю.Л. Воробьева,  
заслуженного спасателя РФ, Героя России

*Рекомендовано  
Министерством образования и науки Российской Федерации*



АСТ • Астрель  
Москва • 2015

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*

**О-75** **Основы безопасности жизнедеятельности : 5-й класс : учебник для общеобразовательных учреждений / М.П. Фролов [и др.]; под ред. Ю.Л. Воробьева. — Москва : АСТ : Астрель, 2015. — 174, [2] с.: ил.**

ISBN 978-5-17-037211-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-41028-4 (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 в курсе «Окружающий мир» начальной школы, и открывает комплект учебников для основной и средней школы, выходящих под редакцией заслуженного спасателя РФ, Героя России Ю.Л. Воробьева.

УДК 373:614  
ББК 68.9я721

ISBN 978-5-17-037211-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-41028-4 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство АСТ»

*Учебное издание*

**Фролов Михаил Петрович  
Шолох Владимир Павлович  
Юрьева Марина Владимировна  
Мишин Борис Иванович**

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 класс**

Учебник  
для общеобразовательных учреждений

*Редакция «Образовательные проекты»*

Ответственный редактор *М.В. Косолапова*

Художественный редактор *Т.Н. Войткевич*

Технический редактор *А.Л. Шелудченко*

Корректор *И.Н. Мокина*

Оригинал-макет подготовлен ООО «БЕТА-Фрейм»

Подписано в печать 05.05.2015. Формат 72×90<sup>1/16</sup>  
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Усл. печ. л. 12,87.  
Доп. тираж 15 000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953005 — литература учебная

Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ51.Н16647 от 17.12.2014 г.

**ООО «Издательство АСТ»**

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

**ООО «Издательство Астрель»**

129085, г. Москва, проезд Ольминского, д. 3а

Наши электронные адреса: [www.planetaznaniy.astrel.ru](http://www.planetaznaniy.astrel.ru), [www.ast.ru](http://www.ast.ru), e-mail: [educ@ast.ru](mailto:educ@ast.ru)

**По вопросам приобретения книг обращаться по адресу:**

123317, г. Москва, Пресненская наб., д. 6, стр. 2,

Деловой комплекс «Империya», а/я № 5

Справки по телефону: (499) 951-60-00, доб. 107, 565, 566, 576

# СОДЕРЖАНИЕ

---

От авторов .....	4
------------------	---

## Раздел I

### ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

1. Опасные и чрезвычайные ситуации .....	7
2. Главные правила ОБЖ .....	11
3. Как научиться выявлять и предвидеть опасность .....	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 .....	26
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. Разрушения 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 других 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

## Раздел II

### ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

### Дорогой друг!

Ты — пятиклассник. Ты уже самостоятельно ходишь в школу, гуляешь во дворе с приятелями и друзьями. Конечно, уже помогаешь родителям и старшим: ходишь в магазин за покупками, что-то делаешь по дому, возможно, один едешь общественным транспортом. Каждый день твоей жизни становится для тебя открытием, ты получаешь новые знания, происходят интересные события и встречи, которые приносят тебе радость.

К сожалению, в жизни случаются огорчения и возникают трудности. Ты, наверное, замечал, что радостные события могут сменяться огорчениями, а неприятные события быстро забываются, и ты радуешься 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, ты пытаешься научиться находить пути решения трудных задач, беречь свою жизнь и 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 возможные её последствия. Владение ситуацией поможет обойти опасность, сократить неоправданный риск, сберечь здоровье и даже жизнь. Недаром в старину говорили: «Берегись бед, пока их нет».

Первый шаг к предупреждению и умению вести себя в опасной ситуации — это знание возможных опаснос-

тей, изучение причин их возникновения и выполнение рекомендаций по безопасному поведению. В этом тебе поможет учебник «Основы безопасности жизнедеятельности». Он станет твоим надёжным консультантом по безопасности.


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



Хотим обратить твоё внимание на то, что некоторые советы и правила для тебя могут показаться сложными и что предлагаемые действия в той или иной экстремальной ситуации выполнимы только взрослыми людьми. Но ты должен познакомиться с ними и запомнить их, а когда вырастешь, возможно, они помогут тебе.



## Как работать с учебником

Внимательно прочитай содержание учебника. Оно познакомит тебя с темами, которые тебе предстоит изучить, и всегда поможет быстро найти необходимый материал.

Читая параграф, обращай 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 — .

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



В рубрике «**На заметку**» приводятся наглядные примеры и даются пояснения, как вести себя в конкретной ситуации.



В рубрике «**Некоторые факты**» ты узнаешь о многих реально происходивших событиях.



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

После каждого параграфа даются «**Вопросы**» и «**Задания**». Они помогут тебе проверить себя и понять, как ты усвоил прочитанный материал. Закрепить знания и приобрести необходимые навыки и умения тебе поможет рабочая тетрадь, которая издаётся вместе с учебником.

При подготовке к занятиям обращайся к форзацам учебника, размещённая там информация поможет тебе быстрее запомнить главные правила ОБЖ.

В рубрике «Азбука ОБЖ» даны примеры правил безопасности, которые ты должен знать и использовать. По мере изучения курса ОБЖ самостоятельно или с друзьями создавай свой словарь-азбуку. Его можно красочно оформить и передать тем, кто только начинает познавать **основы безопасности жизнедеятельности**.

Дополнительный материал по курсу ОБЖ ты можешь найти на сайте: <http://www.window.edu.ru> → «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» → Раздел — Федеральные образовательные порталы → Единое окно доступа к образовательным ресурсам → Общее образование → Основы безопасности жизнедеятельности.

# 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 хватает, и наша задача состоит в том, чтобы их знать, уметь избегать и правильно действовать при их возникновении.

Наверное, за это мы и любим отважных героев книг и фильмов. Задумайся, ведь Добрыню Никитича и Илью Муромца, Герду и Элли, Робинзона и Робин Гуда мы ценим за смелость, находчивость, умение преодолевать трудности и находить выходы из сложных жизненных ситуаций.

Можешь ли ты стать таким же храбрым, ловким и смелым, как наши герои? С детства ли были умелыми и отважными люди, которые потом стали полководцами и космонавтами, героями моряками и танкистами, спасателями и пожарными? Конечно нет. Они сначала были такими же девочками и мальчиками, как ты и твои друзья. Просто они лучше подготовились к жизни, больше работали над собой, умели уберечь себя от ошибок и опасностей. Давай и мы с тобой 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. Назовем места, в которых мы 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 тебя 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, как подтекающая водопроводная труба или осколки стекла в траве. Другие видны сразу: кипящая вода, разлитое масло, тлеющий мусор в мусоро-сорборнике.

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, угро-

жающие 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 человек тонет 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.

Ты наверное слышал или уже знаешь, что в жизни случаются большие беды, например эпидемии, когда заболевает много людей 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 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 г. на юге России в Краснодарском крае пронёсся ураган. 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 пять минут, но за это время он с корнем вырвал более 150 деревьев, повредил десятки машин, без крыш остались 50 домов, а без электроэнергии — 25. Спасатели МЧС Краснодарского края участвовали в восстановлении зданий и подачи городу электроэнергии.

Ураган — ветер необычайно разрушительной силы со скоростью свыше 30 м/сек.

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.

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

### Вопросы.

1. О каких опасных ситуациях ты слышал или читал?
2. Сформулируй понятие «опасная ситуация».
3. Кто из твоих любимых героев книг, мультфильмов или фильмов попадал в опасную ситуацию? Приведи 2—3 примера.
4. О каких чрезвычайных ситуациях ты слышал или читал?
5. Сравни два понятия: «чрезвычайная ситуация» и «экстремальная ситуация».

6. Как ты думаешь, какие опасные ситуации могут угрожать тебе в повседневной жизни?

7. Приведи пример природной опасной и чрезвычайной ситуации.

8. Почему одни опасные ситуации называют природными, а другие — техногенными и социальными?

### Задания.

1. Нарисуй в тетради схему своего маршрута из школы домой. Отметь на ней ярким цветом места, где надо быть очень внимательным, например переход через проезжую часть дороги. Расскажи, какая опасная ситуация может возникнуть на твоём пути.

2. Какие поговорки и пословицы предупреждают об опасности. Запиши 2—3 примера в тетрадь.

3. Подготовь рассказ о том, как древние люди защищали своё жилище. (Используй сведения, которые ты узнал на уроках истории Древнего мира.)

## 2. ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ОБЖ

В жизни довольно часто с бедой оказываешься один на один, и приходится преодолевать её самому. Поэтому, попав в опасную ситуацию, человек должен уметь не теряться 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. Никто не знает заранее, когда и при каких обстоятельствах могут возникнуть неприятности или несчастья. Вот пример.

Это произошло весной в пос. Опухлики Псковской области. У семиклассников местной школы урок рисования про-

ходил на берегу красивого озера. Один школьник сорвал растение, похожее на петрушку. Промыв его корешок в воде, стал жевать. Его примеру последовали одноклассники. Оказалось, они жевали цикуту (вех) — очень ядовитое растение. В результате 16 школьников получили тяжёлое отравление, а одна девочка погибла.

Часто опасности возникают именно в тот момент, когда их не ждёшь и не готов к их появлению.

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

Задача курса ОБЖ состоит в том, чтобы научить нас не допускать неразумных поступков, при встрече с опасностями действовать осмысленно и уверенно.

Поэтому советуем тебе усвоить ряд рекомендаций, которые можно назвать **главными правилами ОБЖ**. Вот они:

- ☑ изучай виды и причины опасностей, умей распознавать их;
- ☑ учись предвидеть опасные ситуации;
- ☑ не допускай опасных ситуаций, избегай их, обходи опасные места, напрасно не рискуй;
- ☑ не пугайся и не паникуй в сложных ситуациях;
- ☑ столкнувшись с опасностью, действуй обдуманно и решительно;
- ☑ обращай за советом и помощью к родителям, специалистам;
- ☑ выбирай самый безопасный способ действий;
- ☑ в трудной ситуации борись 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 ты узнаешь в следующих разделах учебника.

## Вопросы.

1. Что такое правило? Как ты понимаешь значение этого слова?
2. Какие правила безопасности жизнедеятельности ты знаешь?
3. Назови наиболее важные, на твой взгляд, три правила ОБЖ.
4. Как ты думаешь, почему возникли правила безопасности?

## Задание.

1. Нарисуй плакат, посвящённый одному из правил безопасности или предупреждающий об опасности. Вместе с одноклассниками обсудите свои рисунки.

## 3. КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫЯВЛЯТЬ И ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТИ

Опасные, в том числе экстремальные и чрезвычайные, ситуации 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. Шесть человек получили ранения.

Подобные опасные ситуации часто называют случайными, непредвиденными, непредсказуемыми. Мы с тобой 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 природа многих других несчастий, о кото-

рых часто передают по радио, пишут в газетах и сообщают в других средствах массовой информации. Будь дальновиден. Нарушишь правила безопасности, жди последствий, не беды, так неприятностей. И дома, и в школе не исключены травмы из-за неправильного пользования бытовыми приборами и лабораторным оборудованием, инструментами.

Запомни, 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 грибники и рыбаки, туристы и просто взрослые люди при выходе из дома: как одеться по погоде, выбрать лучший маршрут, взять с собой зонтик и т.д. Бери с них пример.

Прежде чем выйти из дома, обязательно подумай о следующем.

- ☑ Всё ли, что может тебе понадобиться, взято с собой (ключи, деньги на проезд, другие вещи)?
- ☑ Всё ли закрыто и выключено (дверь, окна, газ, свет, вода, уют, другие электрические приборы)?
- ☑ Предупреждены ли родители или друзья о твоих планах, о маршруте и времени возвращения?

