

ББК 74.266
О75

Учебник включён в федеральный перечень

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

Основы безопасности жизнедеятельности : 7–9 классы :
О75 учебник для учащихся общеобразовательных организаций /
[Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.]. — М. :
Вентана-Граф, 2016. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-360-06606-4

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», входящий в систему учебно-методических комплектов «Алгоритм успеха», предназначен для формирования у учащихся 7–9 классов общеобразовательной школы 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 (2010 г.).

ББК 74.266

Учебное издание

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

Основы безопасности жизнедеятельности

7–9 классы

Учебник для учащихся общеобразовательных организаций

Редакторы *К.В. Рыжов, К.Г. Вегенер*. Внешнее оформление *О.Е. Гуевой*
Художественный редактор *О.Е. Гуева*. Художники *Л.Я. Александрова,*
О.А. Гуляева, Т.В. Студеникина, О.А. Маланчева, Д.В. Мокшин
Компьютерная вёрстка *О.В. Поповой*. Технический редактор *Е.А. Урвачева*
Корректор *Н.А. Шарт*

Подписано в печать 25.12.15. Формат 70×90/16. Гарнитура Journal
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 17,0. Тираж 10 000 экз. Заказ №

ООО Издательский центр «Вентана-Граф»
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, стр. 3
Тел./факс: (499) 641-55-29, (495) 234-07-53
E-mail: info@vgf.ru, http://www.vgf.ru



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

ISBN 978-5-360-06606-4

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 ОБЖ.



Приглашаем к дискуссии

1) Подумаем 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. Собираение 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».

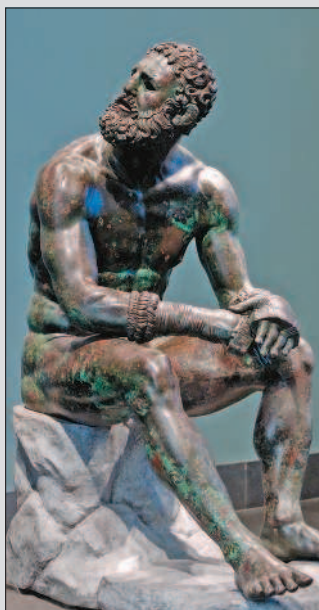
- 2) Подумаем, насколько важно знание предмета ОБЖ? Согласны ли мы с тем, что сведения, полученные на уроках ОБЖ, необходимы человеку любой профессии?
- 3) Прочитаем текст и обсудим проблему «Почему вопросы здорового и безопасного образа жизни волновали общество с древности?».

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, проницательный 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“».

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.

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

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.

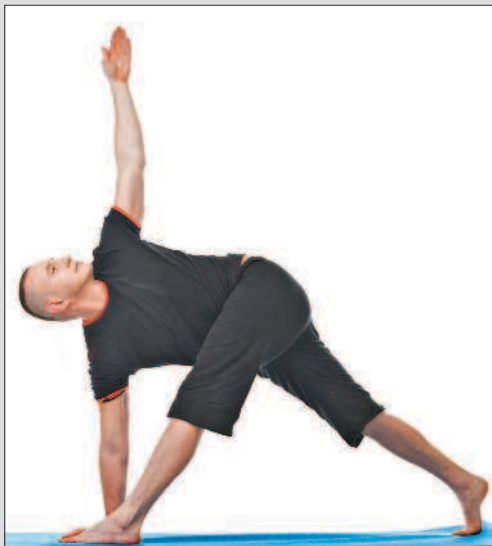
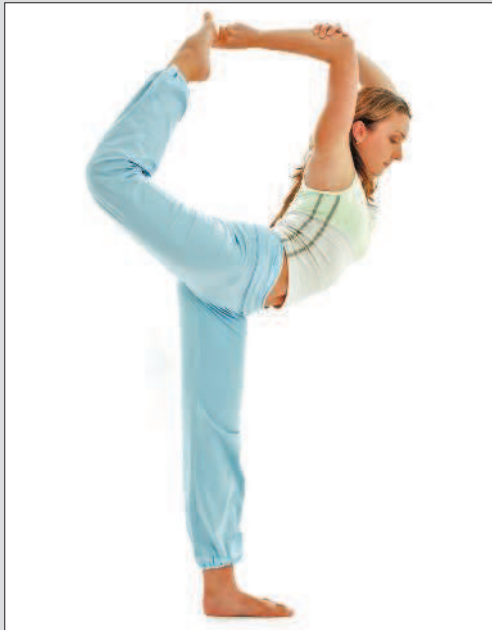
Как видите, проблема здоровья и здорового образа жизни с давних пор волновала людей в разных частях мира.



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



Упражнения у-шу



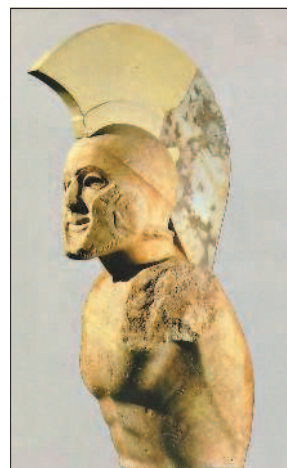
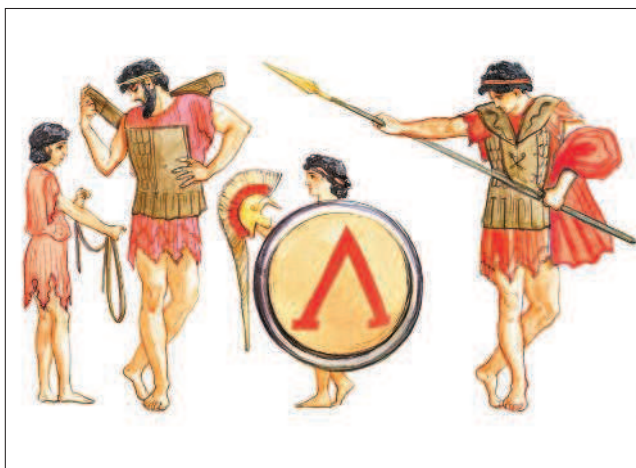
Упражнения йоги



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.



Приглашаем к дискуссии

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



Что такое жизнедеятельность?

Окружающая среда и безопасность



Читая 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 подобному рода «сюрпризам». В связи с этим *природные катастрофы* — одна из важных областей той сферы человеческих знаний, которую называют «Основами безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Важная, но далеко не единственная.

С тех пор, как появилось человеческое общество, люди со своей стороны также начали оказывать влияние на природу. В настоящее время это влияние чрезвычайно велико. На уроках ОБЖ мы будем говорить в основном об отрицательном влиянии, о том, как 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. Вытекает закономерный вывод: 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 ОБЖ.

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. Виною 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 «ОБЖ».



Подготовьте эскиз плаката «Спасём планету Земля!».

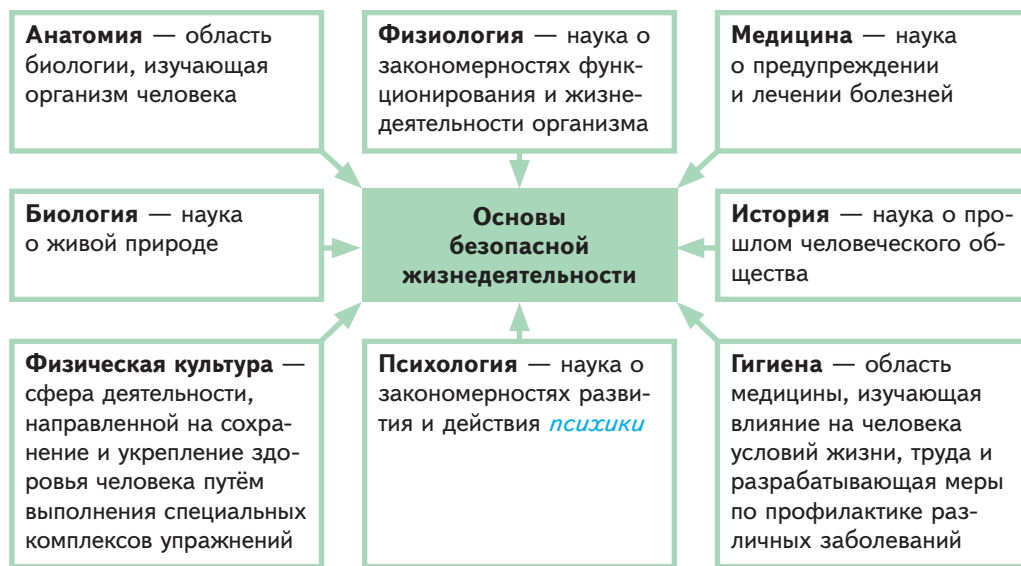
Какие знания и умения вы получите, изучая ОБЖ?



Приглашаем к дискуссии

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

В ходе изучения ОБЖ вы приобретёте знания и умения, которые помогут вам сохранить жизнь и здоровье в различных опасных ситуациях. Эти ситуации всегда возникают неожиданно, и тем не менее большинство из них вполне предсказуемы, так что к ним можно подготовиться заранее. В рамках курса ОБЖ 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?

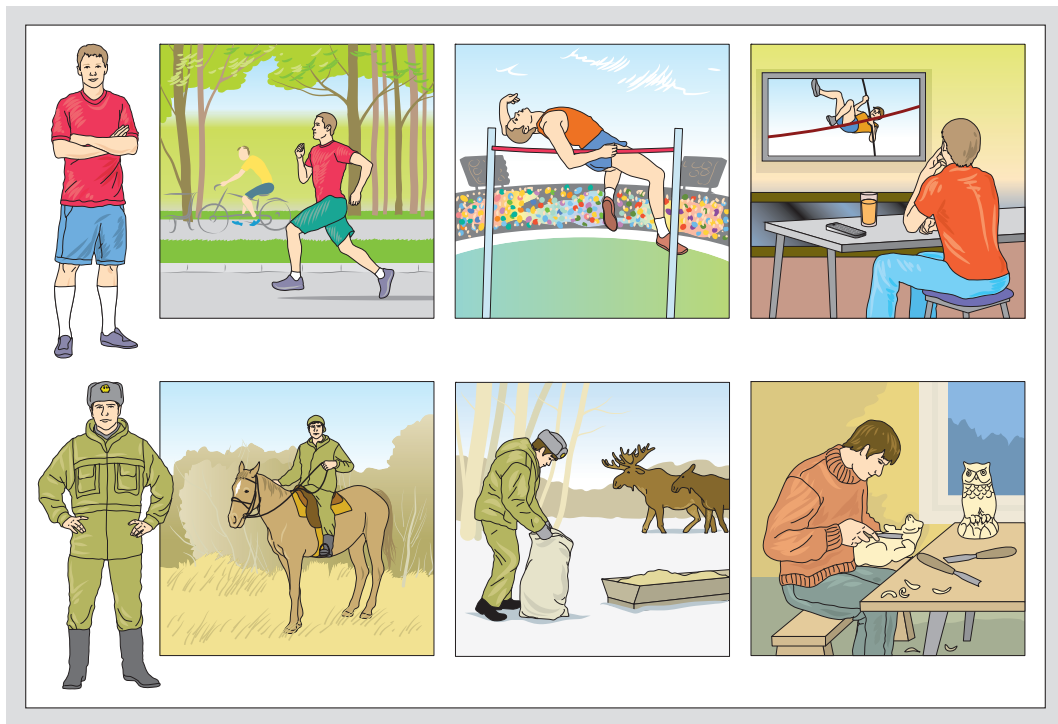


Что включает в себя понятие «образ жизни»?

Ваш образ жизни — каков он?

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

Проанализируем рисунки. 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: «Особенности образа жизни сельского и городского жителя».



Проанализируйте свой образ жизни. Выделите его особенности. Подготовьте ответ на вопрос «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?



Приглашаем к дискуссии

Дадим характеристику понятия «здоровье». Сверим 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.



Скульптор Мирон. Дискобол.
V в. до н. э.



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



Проанализируйте приведённые пословицы и поговорки и предложите свои версии: 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.



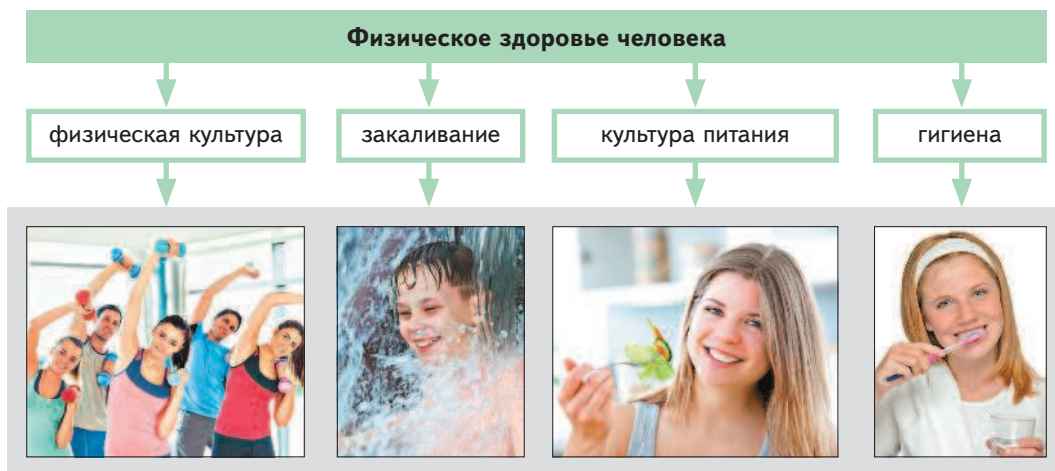
Физическое здоровье человека



Что такое физическое здоровье? Как его поддерживать и сохранять?



Рассмотрим фотографии. Обсудим схему.



Физическая культура и здоровье



Приглашаем к дискуссии

Выскажем своё мнение. Согласны ли мы 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 важными 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: «Бибон

поднял меня над головой одной рукой». И таких примеров из жизни людей того времени достаточно много: сильный, выносливый человек не был исключением.

Когда мы заводим разговор о физической культуре современного человека, речь, очевидно, не идёт о чрезмерных силовых тренировках ради рекордов. Цель здесь другая. Дело в том, что организм физически крепкого, тренированного человека успешнее противостоит болезням. Люди, которые регулярно занимаются физкультурой, легко выполняют физическую работу, они активны и целеустремлённы. Если вы желаете обрести эти качества, не обязательно бегать каждый день по 30 км, или выжимать штангу, или гонять мяч по несколько часов подряд, но утренняя гимнастика, душ, ежедневные подвижные игры на воздухе совершенно необходимы.

Известный российский врач И.М. Саркизов-Серазини (1887–1964) — один из основоположников лечебной физкультуры в России — говорил: «Физическая культура — это красота молодости, старость без болезней и долголетие без творческого упадка».



Используя дополнительную литературу и Интернет, подберите примеры людей, которых отличало (отличает) творческое долголетие.



Никольский, Сергей Михайлович — советский и российский математик, академик РАН, 107 лет.

Соколов, Сергей Леонидович — советский военачальник, министр обороны СССР, Маршал Советского Союза, 101 год.

Севостьянов, Григорий Николаевич — российский историк, академик РАН, 96 лет.

Расширение кругозора

Один из сотрудников немецкого посольства в России в XVII столетии описал удивительное для него явление: «Русские могут выносить чрезвычайный жар и в бане, ложась на полках, велят бить и тереть своё тело разгорячёнными берёзовыми вениками, чего я никак не мог выносить; затем, когда от такого жару они сделаются красные... они выбегают голые и обливаются холодной водой; зимой же, выскочив из бани, они валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как бани их обыкновенно устраиваются при реках или ручьях, то моющиеся в них в жару прямо бросаются в холодную воду».