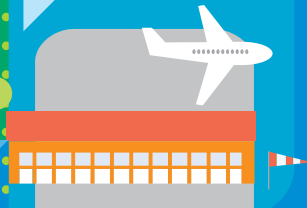
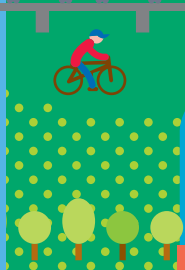
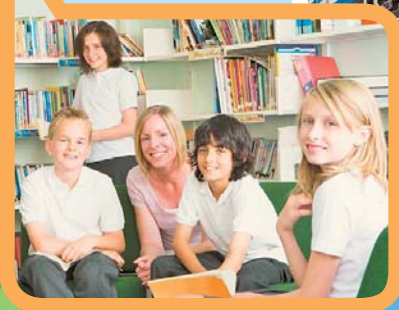


О Б Ж

СНОВЫ
езопасности
изнедеятельности



8-9

классы



вентана
граф

УДК 373.167.1:614

ББК 74.266

О-75

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

Издание выходит в pdf-формате.

О-75 **Основы безопасности жизнедеятельности** : 8–9 классы : учебник : издание в pdf-формате / *Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов, Л. В. Сидоренко* и др. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 271, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-101768-7 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-087975-0 (печ. изд.).

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования у учащихся 8–9 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

Учебное издание

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

Основы безопасности жизнедеятельности

8–9 классы. Учебник

Редактор *М. Н. Василенко*

Внешнее оформление *И. В. Разина*. Художественный редактор *Л. А. Овчарова*

Художники *Л. Я. Александрова, О. А. Гуляева, Т. В. Студеникина,*

О. А. Маланчева, Д. В. Мокшин. Компьютерная вёрстка *А. А. Исакова*

Технический редактор *А. А. Боровикова*. Корректор *Е. В. Плеханова*

Подписано в печать 03.08.2021. Формат 70×90/16. Гарнитура Journal

Усл. печ. л. 19,89. Тираж экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Российская Федерация,
127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.

ISBN 978-5-09-101768-7 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-087975-0 (печ. изд.)

© Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В.,
Таранин А. Б., 2014

© Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В.,
Таранин А. Б., 2020, с изменениями

© АО «Издательство «Просвещение», 2021

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 такое образ жизни



Что включает в себя понятие «образ жизни»?



Выскажем предположение: включает ли понятие «образ жизни» культуру безопасности жизни человека?

Ваш образ жизни — каков он?

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

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





Рассмотрите рисунки на с. 14 и подготовьте небольшое сообщение на тему «Особенности образа жизни сельского и городского жителя». Обратите внимание на особенности деятельности, физические нагрузки и распорядок дня жителей города и села.



1. Проанализируйте свой образ жизни. Выделите его особенности.
2. 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



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 говорит о нарушении его *социального здоровья*.

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.



Подумайте, с какими угрозами физическому, психическому и социальному здоровью может встретиться человек. Подготовьте сообщения. При подготовке используйте иллюстрации и Интернет.



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.



Проанализируем схемы на с. 17. Правильно ли мы выделили угрозы безопасности жизни и здоровья человека? Дополним и исправим, если нужно, свои суждения.

Угрозы физическому здоровью

Нарушение правильной организации жизни

Недостаточная физическая активность

Физическое насилие

Занятие экстремальным видом спорта

Угрозы психическому здоровью

Неуспешность в учёбе

Постоянные перегрузки, усталость

Общение с непроверенными виртуальными друзьями

Игровая зависимость

Травля в школе, запугивание, издевательства одноклассников

Угрозы социальному здоровью

Нарушение взаимоотношений в школе и в семье

Отрицательный эмоциональный климат в школе

Отсутствие друзей



Физическое здоровье человека



Что такое физическое здоровье? Как его поддерживать и сохранять?



Рассмотрите фотографии и обсудите схему.



Физическая культура и здоровье



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



Читая текст на с. 18—19, выделите в нём главную мысль.

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 гигантская ка-

менная гиря весом 143 кг. На ней 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 говорим о физической культуре современного человека, речь, очевидно, не идёт о чрезмерных силовых тренировках ради рекордов. Цель 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, необязательно 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, найдите 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.

Это полезно знать!

Сотрудник немецкого посольства в России в XVII столетии описал удивительное для него явление: «Русские могут выносить чрезвычайный жар и в бане, ложась на полки, 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».

Служба в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации и физическая культура

Вы уже хорошо знаете, что пройдёт несколько лет и молодым людям предстоит выполнять свой конституционный долг — служить в Вооружённых Силах Российской Федерации. Хорошее физическое состояние юноши — залог того, что он успешно справится с трудностями военной жизни: физической и строевой подготовкой, ночными нарядами, марш-бросками. Заботиться о физической форме нужно уже сейчас, чтобы во время службы в армии каждый юноша мог проявить свою силу и выносливость. Они потребуются всегда: где бы молодой человек ни служил, везде от солдата требуются сила и выносливость. Поэтому не будет преувеличением сказать, что забота юноши о своей физической подготовке — это дело государственной важности.



Рассмотрите репродукцию картины Г. Метсю «Больное дитя». Поделитесь своими впечатлениями. Какие чувства вызывает больной ребёнок?



Г. Метсю. Больное дитя. 1660 г. (фрагмент)



Физически здоровый человек меньше болеет, легче переносит жизненные неприятности, готов к испытаниям. У него редко бывает дурное настроение, он всегда проявляет спокойствие и собранность. Забота о здоровье есть проявление культуры человека.



Считается, что болезнь — это своеобразное проявление эгоизма человека. О больном заботятся родные, переживают за его состояние, волнуются. Забота о своём здоровье — проявление внимания к близким. Выскажите своё мнение.

О закаливании и гигиене



Используя справочную литературу и Интернет, подготовьте небольшое сообщение на тему «Польза русской бани для здоровья».



Что такое закаливание? Какие виды закаливания вам известны?



Рассмотрите фотографии.





Оцените себя. Как часто вы болеете? Замечали ли вы связь ваших заболеваний (насморк, кашель) с изменениями погоды, например с резкими похолоданиями, увеличением влажности воздуха? Закаливаете ли вы свой организм? Какие виды закаливания вы применяете?

Закаливание — способ тренировки организма



Читая текст, обратите внимание на характеристику понятия «закаливание» и его виды.

Закаливание — это система целенаправленной тренировки, в результате которой организм приобретает способность успешно противостоять переохлаждению. Суть закаливания заключается в том, что мы постепенно и планомерно приучаем свой организм к холоду.

Закалённый человек почти никогда не болеет, а если это всё же случается, заболевание протекает легко, быстро и без осложнений. Причина простудных заболеваний связана с тем, что мы весьма чувствительны к температурным изменениям в окружающей среде. Реакция незакалённого организма на холод имеет характер безусловного *рефлекса*: происходит неконтролируемое сужение кровеносных сосудов, время теплообмена затягивается, что ещё больше увеличивает теплоотдачу. Реакция закалённого организма носит характер условного рефлекса: сосуды быстро расширяются, за счёт чего тепло удерживается в теле; усиленный приток крови повышает обмен веществ.

Закаливание укрепляет защитные силы организма, уравнивает эмоциональное состояние, повышает работоспособность.

Безусловный рефлекс — это произвольная реакция организма на внешние или внутренние раздражители. Безусловный рефлекс является врождённым. Например, при ожоге рука рефлекторно отдёргивается от источника ожога.

Условный рефлекс — это реакция организма, приобретённая в процессе его жизни.

Это полезно знать!

В 1899 г. вышла книга известного русского учёного-физиолога И. Р. Тарханова «О закаливании человеческого организма». Автор сравнивал закаливание человека с закаливанием металла: «К слову „закаливание“ или „закал“ в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твёрдость и стойкость».

О правилах закаливания

Главное правило закаливания — «Не навреди». Дело это требует терпения, времени и систематичности.

Наиболее распространённая и доступная форма закаливания — пребывание на свежем воздухе. В тёплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже +16 °С. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком.

Если наступил перерыв в закаливании, то придётся начинать всё сначала. Врачи утверждают, что эффект закаливания при отсутствии каждодневных процедур полностью утрачивается через 1—1,5 месяца.



Легковозбудимый человек больше нуждается в успокаивающих процедурах (воздушных ваннах, обтирании, сне на свежем воздухе). Людям несколько заторможенным, вялым полезны обливания и контрастные процедуры (например, контрастный душ — сначала тёплый, потом холодный) непосредственно после сна. А вот спокойным и уравновешенным людям душ полезно принимать после гимнастики.

Закаливание водой

С давних времён вода считается не только условием жизни, но и средством укрепления организма, его закаливания, поддержания бодрости тела. В специальной литературе отмечают пять этапов закаливания. От одного этапа к другому нужно переходить постепенно и не торопясь. Лучше начинать ранней осенью.

Первый этап — обтирание тела мокрым полотенцем или губкой. Длительность — 1—2 мин, начальная температура воды 30—32 °С зимой и 26—28 °С летом. Каждая новая неделя начинается снижением температуры воды на 1—2 °С. Общая продолжительность первого этапа 10—12 недель.

Второй этап — обливание. Начинается этот процесс с температуры воды 20—25 °С и снижается постепенно до 10—12 °С (такую температуру имеет водопроводная вода). Общая продолжительность этого этапа 5—8 недель.

Третий этап — контрастный душ. Стоя под душем, последовательно меняем температуру воды с холодной на горячую и обратно. Делаем три захода по 30—40 с каждый. Температура холодной воды в начале закаливания должна быть 24—26 °С. Перепад температуры постепенно увеличивается и доводится с 5—7 °С до 15—20 °С. Заканчивается процедура холодной водой.

Четвёртый этап — летнее купание в естественном водоёме. Сначала температура воды может быть +18...+20 °С, а время пребывания в водоёме 4—5 мин, постепенно время купания доходит до 20—30 мин. Обязательно нужно постоянно анализировать своё состояние. Купаться следует за час до еды или спустя 1,5—2 ч после еды.

Пятый этап — купание в ледяной воде в течение 0,5—2 мин. Начинать лучше всего в осеннее время года и обязательно в присутствии опытного наставника.



Цель: подготовить программу закаливания для человека, который часто болеет простудными заболеваниями.

Задание: разделитесь на группы. Используя свои знания, а также информацию, представленную в учебнике, одна группа предлагает программу закаливания для часто болеющего человека. Вторая (экспертная) группа оценивает результаты работы первой.



Закаливание есть проявление культуры человека, умение организовать безопасность своей жизни, предупредить многие опасности для физического и психического здоровья.

Это полезно знать!

Среди людей, регулярно занимающихся йогой, иногда проводятся любопытные состязания, суть которых состоит в том, что человек должен высушить на своём теле мокрую простыню. Причём проводятся эти состязания не в тёплом помещении, а зимой на морозе. Победителем становится тот, кто высушит больше простыней. Вот каких удивительных результатов достигают йоги в закаливании!



Подберите синонимы к слову «закалённый».



При затруднении обратитесь к словарю синонимов.



Используя свой опыт, справочную литературу и Интернет, составьте памятку «Виды и правила закаливания». Доложите результаты своей работы классу.



Тема проекта: «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания».

Поговорим о гигиене



Составьте памятку на тему «Что такое личная гигиена». Доложите результаты своей работы классу. Дополните, если нужно, свои памятки.

Длинные или короткие волосы?



Каковы основные правила гигиены? К чему может привести нарушение этих правил?

Иметь длинные или короткие волосы — дело вкуса каждого человека. Другое дело — вопрос чистоты. Неопрятные волосы лишают их обладателя значительной доли его природной привлекательности. Если за волосами не ухаживать, это может привести к различным болезням. Не стоит также экспериментировать с волосами. Помните, что самое лучшее состояние для волос — естественное. Окрашивание, обесцвечивание волос, ношение париков, сушка феном, горячая и химическая завивка и т. п. — всё это далеко не безобидные процедуры. Не стоит бездумно увлекаться ими.

Какие правила ухода за волосами советуют гигиенисты и стилисты?

- Мыть волосы нужно по мере загрязнения: жирные — раз в 5—6 дней, сухие — раз в 8—10 дней. Для мытья волос нужно использовать мягкую воду, жёсткая для них вредна.

- Волосы нельзя мыть в слишком горячей или холодной воде. Вода не должна вызывать дискомфорт. Оптимальная температура для мытья волос +37 или +38 °С. Обратите внимание на выбор шампуня. Слишком частая его смена плохо действует на волосы.

- После мытья не держите долго волосы в полотенце.

- Сушите волосы естественным способом, не злоупотребляйте феном.

- Принимайте витамины группы В — они необходимы для нормального роста и развития волос.

- Не забывайте надевать головной убор на пляже, на солнце, пользуйтесь шапочкой в бассейне. Ультрафиолетовое излучение и хлорированная вода ухудшают состояние и внешний вид волос. Они истончают и иссушают волосы, делают их тусклыми, сухими, с секущимися кончиками.

- Раз в неделю делайте массаж головы. Он улучшает кровообращение и даёт хорошие результаты.



Основная цель ухода за волосами — очищение от грязи, питание, увлажнение и защита от отрицательных воздействий среды.



Правильное питание

Что такое правильное питание



Зависит ли здоровье человека от того, как он питается?



Проанализируем фотографии. Сформулируем правила рационального питания. Объясним свои суждения.



Можно ли читать во время еды? Целесообразно ли часто перекусывать бутербродами и отказываться от первого блюда? Можно ли заменить обед консервами или мороженым?



О жирах, белках и углеводах



Цель: проанализировать пищевую пирамиду.

Задание: составьте меню школьника 8—9 классов на день.

Растительные масла и продукты из них

(1—2 порции ежедневно:

1 порция — примерно 1 ст. л.)



Животные жиры, сладости

(употреблять умеренно)

Молочные продукты и сыры

(2—3 порции ежедневно:

1 порция — примерно 100 г)



Птица, мясо, рыба, яйца, орехи

(2—3 порции ежедневно:

1 порция — примерно 100 г)

Фрукты

(минимум 2—4 порции ежедневно: одна порция — 200 г сырых фруктов или 30 г сухофруктов)

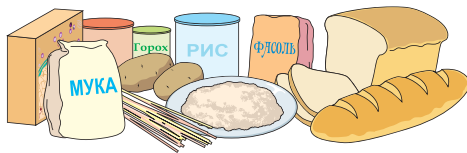


Овощи

(минимум 3—5 порций ежедневно: 1 порция — 200 г сырых или 100 г приготовленных овощей)

Хлеб, злаки

(3—5 ломтиков хлеба ежедневно, отдавайте предпочтение цельнозерновым сортам)



Рис, макароны

(3—5 порций ежедневно: 1 порция — $\frac{1}{2}$ стакана сваренных макарон или риса)



Какое значение для организма имеют жиры, белки и углеводы?

1. Можно ли считать истинными следующие высказывания?

■ Жиры организму не полезны.

■ Белки являются строительным материалом и необходимы для роста клеток организма.

■ Углеводы — источник энергии для организма.

2. Прочитайте тексты на с. 28—30 и проверьте правильность своих ответов.



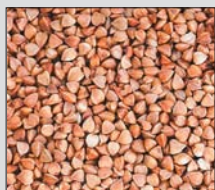
Оценим истинность высказывания: «Белки — строительный материал для организма, а жиры и углеводы дают ему энергию, поддерживают выносливость и силу». Сверим свои суждения с текстами на с. 28—30.

Белки — важнейший строительный материал для организма

Изучая биологию, вы узнаете, что *белки* — основа жизни, они участвуют в обмене веществ и обеспечивают размножение живых организмов. Каждая клетка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, ногти человека состоят главным образом из белков. Особенно важны белки для растущего организма. При неполноценном белковом питании дети отстают в развитии, быстро устают, теряют работоспособность. Поэтому, составляя рацион питания, нужно предусмотреть, чтобы в пищу попадали продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.



Изучив фотографии, сделайте вывод: в каких продуктах содержатся белки? Какие продукты содержат белки животного происхождения, а какие — растительного?



Это полезно знать!

Чемпионом по содержанию белков среди круп считается гречка, поэтому её рекомендуют для диетического питания. Она способствует хорошему обмену веществ и поддерживает активность человека.

С давних пор в России выращивалась гречиха, хотя родом она из Индии. В известной русской поговорке «Щи да каша — пища наша» как раз говорится о гречневой каше. Эту культуру считают экологически чистой: на гречишных полях почти не применяют химических удобрений.



Содержание

| | |
|---|-----|
| Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. | |
| Это нужно знать | 3 |
| Немного истории | 4 |
| Окружающая среда и безопасность | 9 |
| Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» | 10 |
| Здоровый образ жизни. Что это? | 13 |
| Зависит ли здоровье от образа жизни | 14 |
| Физическое здоровье человека | 18 |
| Правильное питание | 26 |
| Психическое здоровье человека | 43 |
| Социальное здоровье человека | 50 |
| Репродуктивное здоровье подростков и его охрана | 51 |
| Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни | 55 |
| Как вести себя при пожаре | 56 |
| Чрезвычайные ситуации в быту | 67 |
| Разумная предосторожность | 75 |
| Опасные игры | 85 |
| Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе | 91 |
| Лес — это серьёзно | 92 |
| Водоём зимой и летом | 105 |
| Современный транспорт и безопасность | 117 |
| Транспорт в современном мире | 118 |
| Чрезвычайные ситуации на дорогах | 122 |
| Опасные ситуации в метро | 132 |
| Авиакатастрофы | 134 |
| Железнодорожные катастрофы | 140 |
| Террористические акты на транспорте | 144 |
| Безопасный туризм | 147 |
| Обеспечение безопасности в туристских походах | 148 |
| Обеспечение безопасности в водном туристском походе | 175 |
| Когда человек сам себе враг | 181 |
| Курение убивает! | 182 |
| Алкоголь разрушает личность | 188 |
| Скажем наркотикам «Нет!» | 196 |
| Токсикомания — страшная зависимость | 199 |

| | |
|---|-----|
| Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера ... | 201 |
| Чрезвычайные ситуации и их классификация | 202 |
| Природные чрезвычайные ситуации | 208 |
| Техногенные чрезвычайные ситуации | 232 |
| Чрезвычайные ситуации социального характера. | |
| Национальная безопасность Российской Федерации | 241 |
| Экстремизм и терроризм | 242 |
| Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму | 259 |
| Национальная безопасность России | 265 |
| Урок обобщения | 268 |
| Словарь | 269 |