

## Аннотация рабочей программы "Безопасность человека"

### Содержание учебного курса

#### Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. (17ч)

Землетрясения и их характеристика. Происхождение землетрясений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий землетрясений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясения.

Вулканы и их характеристика. Причины извержения вулканов и их последствия. Правила безопасного поведения при извержении вулканов. Оползни, сели, обвалы, лавины и их характеристика. Происхождение оползней, селей, обвалов, лавин, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и

после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия. Ураганы, бури, смерчи и их характеристика. Происхождение ураганов, смерчей, бурь, причины их возникновения. Меры по снижению потерь от последствий ураганов, бурь, смерчей.

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, бури, смерча. Наводнения и их характеристика. Происхождение наводнений, причины их возникновения и последствия.

Меры по снижению потерь от последствий наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений. Цунами и их характеристика. Происхождение цунами, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий цунами.

Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами. Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Происхождение природных пожаров, причины их возникновения и последствия.

Меры по снижению потерь от последствий природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров. Правила безопасного поведения в зоне лесных пожаров и тушение лесного пожара в лесу.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера. Особенности психологических процессов до, во время и после стихийных бедствий. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Обучение способам оповещения населения о чрезвычайных ситуациях в городах, населенных пунктах и на промышленных предприятиях. Сигнал - «Внимание всем!» Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору, о чрезвычайных ситуациях мирного времени.

Обучение правилам эвакуации населения. Организация и проведение эвакуации. Терроризм и факторы риска вовлечения подростков в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Психологическая уравновешенность.

### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;

- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

**Формы организации занятий**, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- индивидуальные консультации;
- внеклассная и внешкольная работа (участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА» 7 КЛАССА**

**Личностные результаты обучения:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

**Предметные результаты обучения:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Метапредметными результатами обучения курса «Безопасности жизнедеятельности является (УУД).**

- Регулятивные УУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

**Учащийся должен знать:**

- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основы государственной стратегии Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации противодействия терроризму;
- основные виды террористических актов, их цели и способы проведения;
- правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;
- основы государственной политики Российской Федерации противодействию наркотизму;
- основные меры по профилактике наркомании и токсикомании;
- наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.

**Учащийся должен уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуации по их характерным признакам;
- уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях.

Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:

- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- для оказания первой помощи пострадавшим;

Рассмотрена на заседании  
школьного  
методического объединения *Прот. № 1*  
«*24*» *08* 2023 г.  
Руководитель ШМО:  
*М.А. Вяткина*

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № *14*  
«*24*» *08* 2023 г.

Утверждено: приказом № *135-0,4*  
«*24*» *08* 2023 г.  
Директор МБОУ «Камбарская СОШ № 2»  
*М.А. Вяткина*



## Рабочая программа

"Безопасность человека"

7 класс

Составитель: Н.П. Гладкова

## **Содержание учебного курса**

### **Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. (17ч)**

Землетрясения и их характеристика. Происхождение землетрясений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий землетрясений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясения.

Вулканы и их характеристика. Причины извержения вулканов и их последствия. Правила безопасного поведения при извержении вулканов. Оползни, сели, обвалы, лавины и их характеристика. Происхождение оползней, селей, обвалов, лавин, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий оползней, селей, обвалов и лавин. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и

после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия. Ураганы, бури, смерчи и их характеристика. Происхождение ураганов, смерчей, бурь, причины их возникновения. Меры по снижению потерь от последствий ураганов, бурь, смерчей. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, бури, смерча. Наводнения и их характеристика. Происхождение наводнений, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий наводнений. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений. Цунами и их характеристика. Происхождение цунами, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий цунами. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами. Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Происхождение природных пожаров, причины их возникновения и последствия. Меры по снижению потерь от последствий природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров. Правила безопасного поведения в зоне лесных пожаров и тушение лесного пожара в лесу.

Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера. Особенности психологических процессов до, во время и после стихийных бедствий. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Обучение способам оповещения населения о чрезвычайных ситуациях в городах, населенных пунктах и на промышленных предприятиях. Сигнал - «Внимание всем!» Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору, о чрезвычайных ситуациях мирного времени.

Обучение правилам эвакуации населения. Организация и проведение эвакуации. Терроризм и факторы риска вовлечения подростков в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Психологическая уравновешенность.

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;

- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

**Формы организации занятий**, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- индивидуальные консультации;
- внеклассная и внешкольная работа (участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.

### **Контрольно – измерительные материалы**

1. Латчук В.Н., Марков В.В., Фролов М.П. Дидактические материалы. Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы. М.: Дрофа, 2002
2. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по основам безопасности жизнедеятельности М.: Дрофа, 2001

### **Список литературы рекомендуемой для учителей:**

Байбородова Л.В. Методика обучения ОБЖ. М.: Дрофа 2000

Емельянчик В.К. Сборник ситуационных задач. М.: Просвещение 2001

Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе. 5-11 кл.: Метод. пособие. М.: Дрофа, 2003. – 96 с.

Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности методическое пособие. М.: Дрофа, 2002.

Соловьев С.С. Тематический контроль по ОБЖ. Комплект тестовых заданий для учащихся 7-9 классов. М.: Интеллект 2001

### **Список литературы рекомендуемой для учащихся:**

Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 7класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 11-е изд., перераб – М.: Дрофа, 2008. – 206 с.:ил.

Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: АСТ 2000.

Вишневская Е.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 7 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. М.: Просвещение 2000.

Шалаева Г. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. М.: АСТ Слово 1998

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЖ 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока/ форма проведени я	Планируемые результаты освоения материала			Формы организации учебно- познаватель ной деятельност и учащихся	Система контроля	Домашнее задание
				предметные	метапредметные	личностные			



1	Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1	Урок изучения нового материала	Понимание необходимости безопасного поведения человека в природных условиях. Умение различать природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Умение различать природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека.	Умение определять методы и способы безопасного поведения человека в природных условиях. Формирование умений различать природные явления геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.	Усвоение правил безопасного поведения человека в природных условиях. Усвоение методов и способов анализа природных явлений, в чем их сходство и различия.	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках	Таблица: Типизация природных явлений по степени опасности
2	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия.	2	Урок изучения нового материала	Умение объяснять причины возникновения ЧС геологического происхождения.	Формирование умений по моделированию правил безопасного поведения при ЧС геологического происхождения, характерных для региона проживания учащегося.	Усвоение понятия землетрясение и причин его возникновения, а так же возможных последствий.	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр.27-35, ответить на вопросы, учить правила

3	Расположение вулканов на Земле, извержение вулканов.	2	Урок изучения нового материала	Формирование убеждений в необходимости знаний расположения вулканов на Земле	Приобретение умений по правильному расположению на карте вулканов на Земле	Освоение приемов действий правил безопасного поведения населения при извержении вулканов	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр.47-50, 56-58
4	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1	Урок изучения нового материала	Формирование убеждений в необходимости знаний про ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	Формирование умений различать ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	Осознание значимости безопасного поведения в ЧС метеорологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках	Сообщение
5	Смерчи	1	Урок изучения нового материала	Формирование убеждений в необходимости знаний про смерчи, причины их возникновения, возможные последствия.	Формирование умений различать смерчи, причины их возникновения, возможные последствия.	Осознание значимости безопасного поведения в ЧС метеорологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр. 70-71
6	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1	Урок изучения нового материала	Формирование убеждений в необходимости знаний про наводнения и их виды	Формирование умений различать наводнения по видам и их причинам	Осознание значимости безопасного поведения в ЧС гидрологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках, тестирование	Стр. 73-75
7	Обвалы и их характеристика	2	Урок изучения нового материала	Формирование знаний и умений по действиям населения при угрозе и во время обвалов	Умение оценивать собственные возможности в решении задач по действиям населения при	Осознание значимости безопасного поведения в ЧС гидрологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр. 86-87

					угрозе и во время обвалов				
8	Защита населения от последствий селей потоков	1	Урок изучения нового материала	Понимание необходимости соблюдения правил безопасности при защите населения от последствий селей потоков	Формирование знаний и умений безопасного поведения при защите населения от последствий селей потоков	Усвоение правил безопасного поведения при ЧС гидрологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр.98-102
9	Цунами и их характеристика Защита населения от цунами	1	Урок изучения нового материала	Формирование знаний и умений по действиям населения при угрозе и во время цунами Понимание необходимости соблюдения правил безопасности при защите населения от последствий цунами	Умение оценивать собственные возможности в решении задач по действиям населения при угрозе и во время цунами Формирование знаний и умений безопасного поведения при защите населения от последствий цунами	Осознание значимости безопасного поведения в ЧС гидрологического происхождения Усвоение правил безопасного поведения при ЧС гидрологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр.102-103
10	Снежные лавины	1	Урок изучения нового материала	Формирование знаний и умений по действиям населения при угрозе и во время снежных лавин	Умение оценивать собственные возможности в решении задач по действиям населения при угрозе и во время снежных лавин	Осознание значимости безопасного поведения в ЧС гидрологического происхождения	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр.110-114

11	Смерчи	1	Урок изучения нового материала	Формирование знаний и умений по действиям населения при угрозе и во время смерча	Умение оценивать собственные возможности в решении задач по действиям населения при угрозе и во время смерча	Осознание значимости безопасного поведения во время смерча	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках	Стр.115-116
12	Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1	Урок изучения нового материала	Формирование знаний о терроризме как о преступлениях не имеющих оправдания и представляющих одну из самых серьезных угроз национальной безопасности РФ	Умение вырабатывать отрицательное отношение к любым видам террористической деятельности.	Развитие привычек способствующих профилактике вовлечения в террористическую деятельность	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках,	Стр.155-157, вопросы
13	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения	1	Урок изучения нового материала	Формирование знаний о терроризме как о преступлениях не имеющих оправдания и представляющих одну из самых серьезных угроз национальной безопасности РФ	Умение вырабатывать отрицательное отношение к любым видам террористической деятельности.	Развитие привычек способствующих профилактике вовлечения в террористическую деятельность	Групповая, индивидуальная	Ответы на уроках	Стр.158-162
14	Психологическая	1	Урок изучения	Овладеть знаниями	Уметь описывать особенности	Формирование умения	Групповая, индивидуальная	Ответы на	Учить понятия

	уравновешенность		нового материала	понятиями психологической уравновешенности и в системе здоровья.	физического, психологического и социального развития человека	вырабатывать систему здорового образа жизни	ьная	уроках,	
--	------------------	--	------------------	--	---	---	------	---------	--

**Контрольно-измерительные материалы**  
**Проверочная работа 1**  
**Темы: "Землетрясения" и "Вулканы".**

*Вариант 1.*

1. Назовите причины и последствия землетрясений.
2. Перечислите основные мероприятия по снижению потерь от землетрясений, осуществляемые населением, проживающим в районах подверженных этому опасному природному явлению.
3. Правила безопасного поведения, если человек оказался в завале.
4. Правила безопасного поведения в случае извержения вулкана.

*Вариант 2.*

1. Чем характеризуется величина и мощность землетрясения? Объясните понятия магнитуда и интенсивность землетрясения.
2. Назовите причины и последствия извержения вулканов.
3. Правила безопасного поведения во время внезапного землетрясения.
4. Перечислите основные мероприятия по снижению потерь от извержения вулканов, осуществляемые органами государственного управления и населением, проживающим в районах с повышенной вулканической активностью.

**Проверочная работа 2.**  
**Тема: "Оползни, сели, обвалы".**

*Вариант 1.*

1. Причины образования оползней и селей.
2. Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.
3. Что необходимо делать при угрозе схода оползней, селей, обвалов и снежных лавин: при заблаговременном оповещении; при получении сообщения непосредственно перед наступлением стихийного бедствия.

*Вариант 2.*

1. Причины образования обвалов и снежных лавин.
2. Перечислите основные мероприятия по снижению потерь от воздействия оползней, селей, обвалов и снежных лавин, осуществляемые органами государственного управления и населением, проживающим в районах, подверженных этим опасным природным явлениям.
3. Что необходимо делать, если: люди, здания и сооружения оказались на поверхности оползневого участка; при внезапном приближении лавины; при попадании в лавину?

**Проверочная работа 3.**  
**Тема: "Ураганы, бури, смерчи".**

*Вариант 1.*

1. Основная причина возникновения бурь, ураганов, смерчей. Строение циклонов и области их зарождения.
2. Последствия ураганов, бурь и смерчей.
3. Правила безопасного поведения при внезапном возникновении урагана, бури, смерча и после их прекращения.

*Вариант 2.*

1. Как классифицируются ураганы, бури и смерчи?
2. Перечислите основные мероприятия по снижению потерь от ураганов, бурь и смерчей, осуществляемые органами государственного управления.
3. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе урагана, бури, смерча. Что не рекомендуется делать при их возникновении?

**Проверочная работа 4**  
**Темы: "Наводнения" и "Цунами".**

*Вариант 1.*

1. Происхождение наводнений и цунами.
2. Первичные и вторичные последствия наводнений и цунами.
3. Что необходимо делать при заблаговременном оповещении о наводнении и приближении цунами?
4. Что необходимо делать при внезапном приходе цунами: при эвакуации из здания; если вы остались в здании?

*Вариант 2.*

1. Классификация наводнений и цунами.
2. Перечислите основные мероприятия по снижению потерь от наводнений и воздействия цунами, осуществляемые в районах, подверженных этим опасным природным явлениям.
3. Что необходимо делать при внезапном наводнении: до прибытия помощи; при вынужденной самоэвакуации?
4. Что необходимо делать, если вы оказались в волне цунами?

**Проверочная работа 5**  
**Тема: "Режим учебы и отдыха подростков".**

*Вариант 1.*

1. Какое значение для здоровья человека имеет режим работы и отдыха?
2. В чем проявляется умственное утомление? Как можно предупредить и снизить утомление?
3. Как повысить эффективность самоподготовки?

*Вариант 2.*

1. Назовите составляющие трудовой деятельности школьника. Может ли трудовая деятельность стать причиной утомления и почему?
2. Причины и признаки переутомления.
3. Назовите составляющие наиболее рационального режима дня для подростков вашего возраста.