

Основы безопасности жизнедеятельности: зачем нужен этот предмет в 7 классе

ОБЖ учит замечать опасность и действовать спокойно в любой ситуации.



Почему семиклассникам важно изучать ОБЖ

В 7 классе школьники чаще становятся самостоятельнее: сами ходят по маршруту, пользуются транспортом, остаются одни дома и активнее общаются в интернете. Поэтому им особенно нужны внимательность, самоконтроль и умение вовремя обратиться за помощью.



2

**ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЯ
ПОМОГАЮТ ОТЛИЧАТЬ
ИСТОЧНИК УГРОЗЫ ОТ
ВЕРОЯТНОСТИ ВРЕДА.**

Понимание этих понятий помогает вовремя оценить ситуацию и выбрать безопасные действия.

Школьный курс ОБЖ

Основные виды опасностей и примеры для школьников

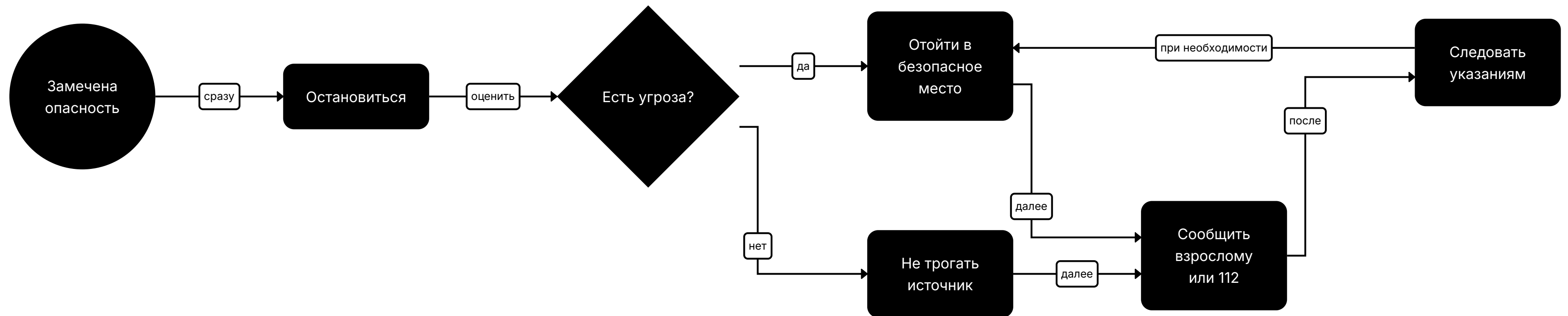
Разные опасности требуют разного поведения, но во всех случаях важно сначала оценить обстановку.

Одна и та же ситуация может сочетать несколько угроз, поэтому важно замечать не только объект, но и условия вокруг него.

Вид	Пример	Риск
Бытовая	розетка	удар током
Природная	гололёд	падение
Техногенная	утечка газа	отравление
Цифровая	фальшивая ссылка	обман

Общий алгоритм безопасного поведения

Последовательность действий при любой подозрительной или опасной ситуации



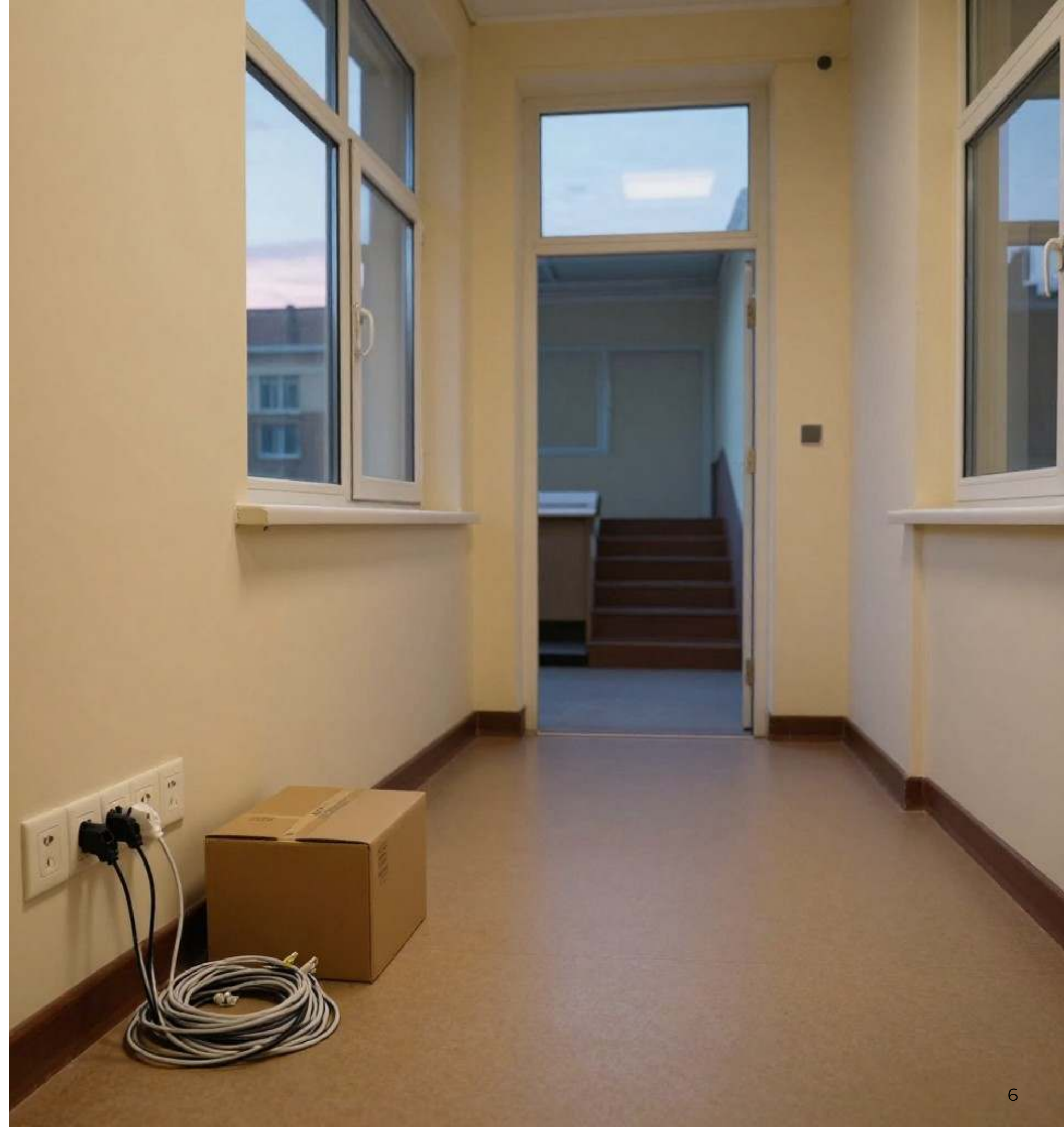
Пожарная безопасность дома и в школе

Что чаще всего приводит к пожару

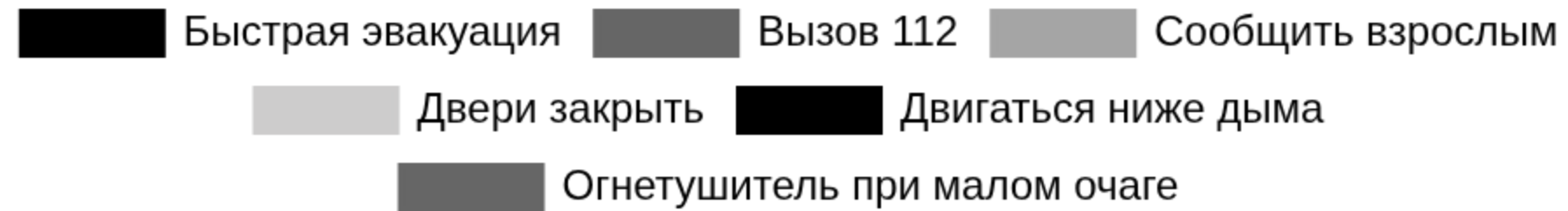
Пожар нередко начинается из-за неисправных приборов, перегруженных розеток, спичек или свечей без присмотра. Опасность создают не только пламя, но и дым с высокой температурой.

Что помогает снизить опасность

Нужны исправная проводка, свободные выходы, закрытые розетки и знание плана эвакуации. Аккуратное обращение с огнём и электроприборами особенно важно дома и в школе.



Что помогает при пожаре в первую очередь



Любое действие должно быть быстрым и спокойным: промедление увеличивает риск для людей и мешает эвакуации.

Главный приоритет — вывести людей и вызвать помощь; тушение возможно только при небольшом очаге и отсутствии угрозы жизни.

Правила эвакуации при пожаре



Не паниковать

Двигайтесь быстро, но без беготни и толкотни. Паника мешает заметить выход и повышает риск травм на лестнице и в коридоре.



Идти к выходу

Ориентируйтесь на указатели и план эвакуации. Не возвращайтесь за вещами и не пользуйтесь лифтом, даже если кажется, что времени ещё достаточно.



Защититься от дыма

При задымлении двигайтесь низко, прикрывая рот и нос тканью. Так легче уменьшить воздействие дыма и сохранить возможность дышать.



Соблюдать порядок

На лестнице не толкайтесь и не создавайте давку. После выхода оставайтесь в месте сбора и выполняйте указания взрослых.

Первая помощь: первые действия до прибытия взрослых и медиков

1. Сначала убедитесь, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего. Затем позовите взрослого или вызовите 112, чтобы помощь пришла как можно быстрее.
2. После этого проверьте сознание и дыхание, при сильном кровотечении окажите простую помощь. Если человек без сознания, но дышит, оставьте его в безопасном положении до приезда медиков.



Первая помощь при частых травмах у школьников

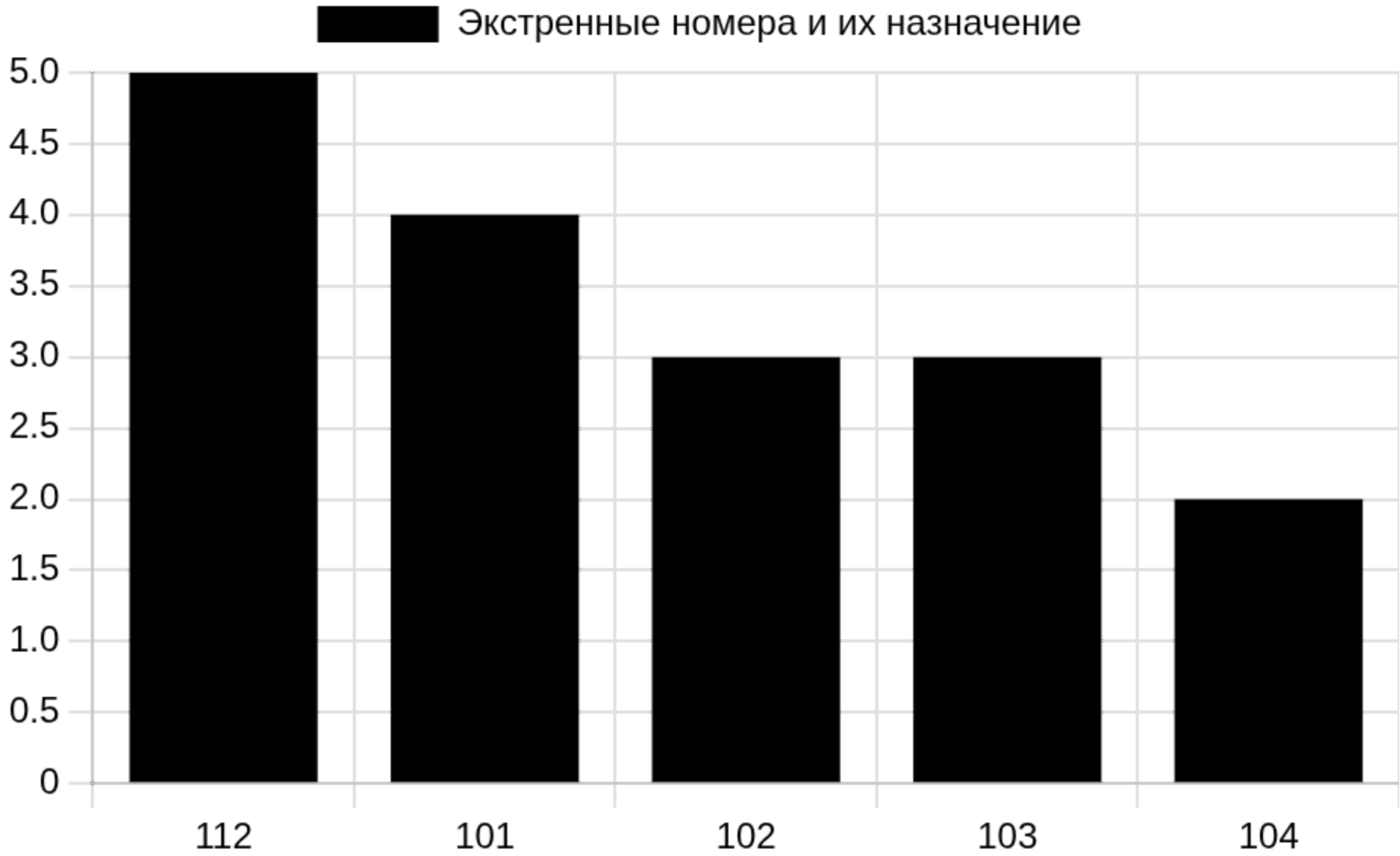
Ситуация	Что делать	Когда к врачу
Ссадина	вода, повязка	если рана большая
Ушиб	холод, покой	если боль сильная
Носовое кровотечение	наклонить вперёд	если не останавливается
Растяжение	холод, покой	если есть отёк

Школьные правила оказания первой помощи

Для каждой травмы есть простые действия, которые уменьшают боль и риск осложнений до осмотра взрослым или врачом.

При подозрении на перелом, потерю сознания, сильную боль или ухудшение состояния нужна немедленная помощь взрослых и обращение к врачу.

Номера экстренных служб и когда они нужны



При звонке важно говорить спокойно и чётко, не отключаясь первым: оператор может задать уточняющие вопросы и попросить остаться на линии.

Самый универсальный номер — 112, а остальные отвечают за конкретные службы и помогают быстрее направить помощь.

Школьный курс ОБЖ; номера экстренных служб Российской Федерации, актуально на 2025 год.

Безопасность на дороге и в транспорте

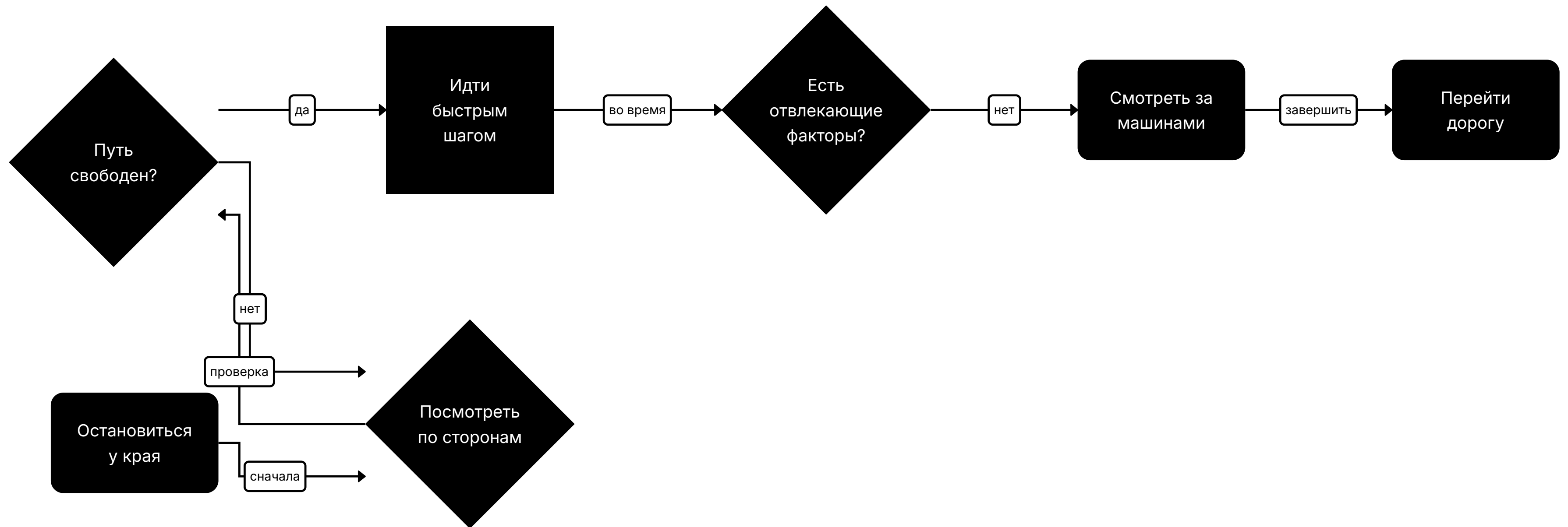
Переходить дорогу нужно только в разрешённом месте, оценив движение машин и убедившись, что водители вас видят. Телефон, наушники и бег резко снижают внимание.

В общественном транспорте важно держаться за поручни, не подходить к дверям заранее и садиться или выходить только после полной остановки. Это предотвращает падения и толчки.

На велосипеде и самокате действуют те же принципы: соблюдать правила движения, быть заметным для других и не совершать резких манёвров рядом с пешеходами и автомобилями.

Как перейти дорогу безопасно

Последовательность действий по школьным правилам дорожной безопасности.

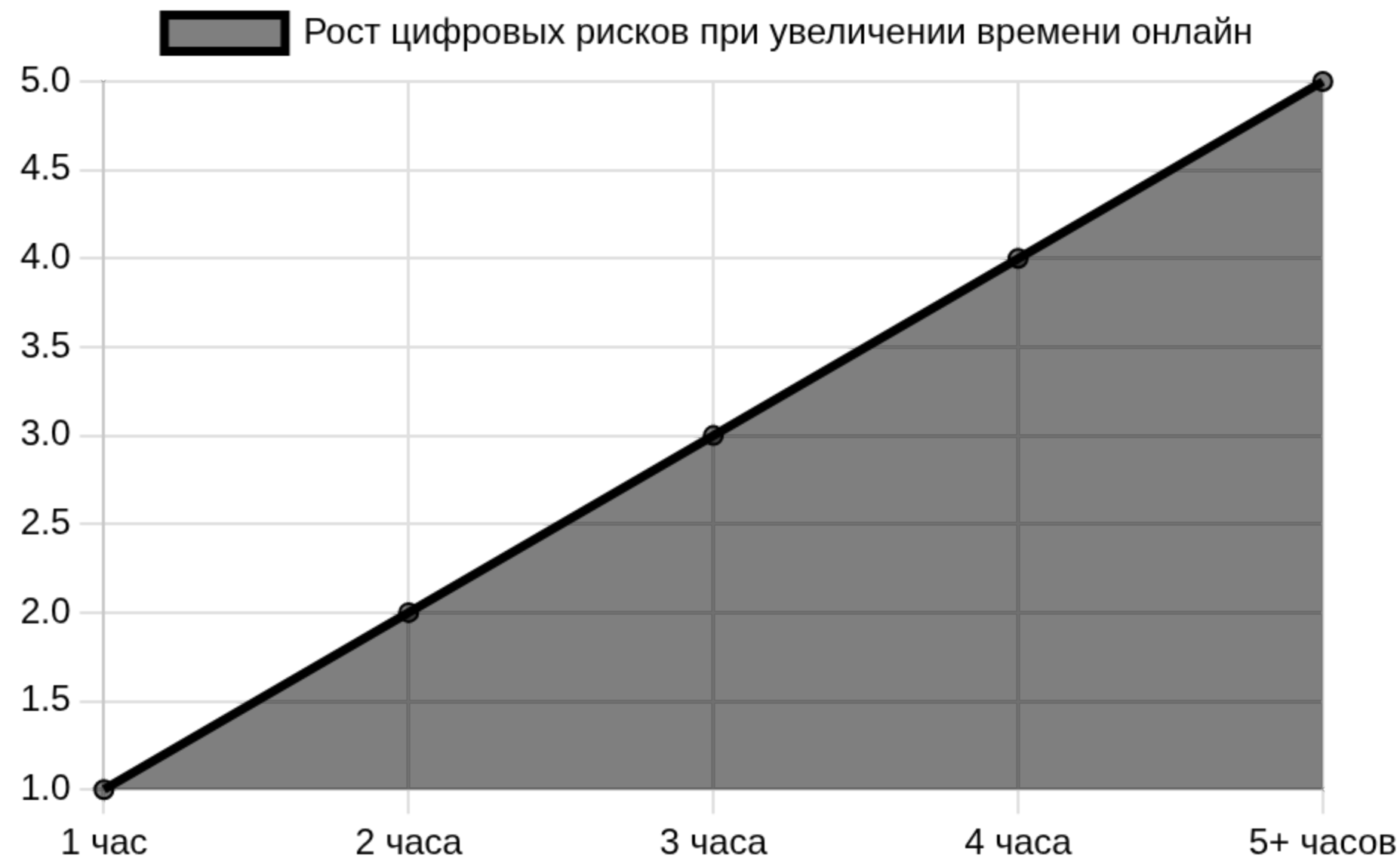


Безопасность в интернете и мессенджерах

- Незнакомые ссылки, просьбы сообщить код из SMS и сообщения с давлением нельзя открывать или пересылать. Лучше сразу закрыть чат и показать его взрослому, если сообщение вызывает сомнение.
- Личные данные нужно держать в тайне: пароли, адрес, номер телефона родителей, данные карты и геолокация не передаются без разрешения. Подозрительные контакты блокируются, а грубые сообщения сохраняются как доказательство.



Типичные цифровые риски для подростков



Даже короткая невнимательность в сети может привести к ошибке, поэтому полезно регулярно проверять настройки приватности и список подписок.

Чем больше времени в интернете без контроля, тем выше вероятность кибербуллинга, утечки данных и перехода по вредным ссылкам.

Школьный курс ОБЖ; обобщение типичных цифровых рисков для подростков.

Безопасность в природе и на улице



Гроза и сильный ветер

Во время непогоды нужно уйти с открытого места, не стоять под деревьями и не прикасаться к металлу. Безопаснее переждать опасность в помещении или машине.



Гололёд и тонкий лёд

На скользкой дороге важно идти медленно, в подходящей обуви и не делать резких движений. На лёд выходят только по разрешению взрослых и после проверки безопасности.



Лес и вода

В лесу и у водоёма нельзя отходить в одиночку, особенно в плохую погоду. Нужны маршрут, связь со взрослыми и внимательность к клещам, веткам и берегу.

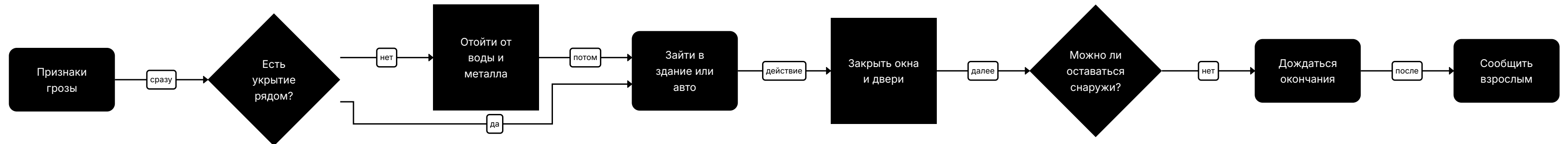


Жара и обезвоживание

В жаркую погоду помогают светлая одежда, головной убор и запас воды. Нужно избегать перегрева, делать перерывы в тени и не переоценивать свои силы.

Действия при грозе и сильном ветре

Алгоритм безопасного поведения при неблагоприятной погоде.



Здоровый образ жизни как часть безопасности

Утро

Сон и нормальный завтрак помогают быстрее включиться в учебный день, сохранять внимание на уроках и не делать лишних ошибок на улице и в школе.

День

Двигательная активность, вода и короткие перерывы снижают усталость. Если школьник не переутомлён, он лучше оценивает риск и спокойнее реагирует на неожиданности.

Вечер

Гигиена, прогулка и ограничение времени у экрана помогают восстановиться после нагрузки, уменьшают напряжение и готовят организм к качественному сну.

Ежедневно

Регулярные полезные привычки укрепляют здоровье, повышают работоспособность и делают человека внимательнее к опасностям дома, в школе, на улице и в интернете.



Личная памятка безопасного поведения семиклассника

Короткая памятка помогает быстро вспомнить, как действовать в обычных и опасных ситуациях.

Безопасность держится на простых привычках: внимательности, дисциплине, осторожности и своевременном обращении за помощью.

Что делать

- Знать 112
- Слушать взрослых
- Беречь данные
- Смотреть по сторонам

Что нельзя

- Паниковать
- Спешить
- Доверять незнакомцам
- Игнорировать правила

Школьный курс ОБЖ и правила безопасного поведения.

ОБЖ: знания, которые работают каждый день

ОБЖ учит не запоминать правила формально, а применять их в жизни. Внимательность, спокойствие и простые алгоритмы помогают семикласснику избежать многих опасных ошибок.