Областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Рязанский институт развития образования»

Кувшинкова И.А.

Основы безопасности и здорового образа жизни



Рязань 2026 г.

ББК 74.266.89 : 74.200.585

«Основы безопасности и здорового образа жизни». Кувшинкова И.А. ; Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Рязанский институт развития Рязань, 2026. – 31с.

Пособие предназначено для педагогов общеобразовательных и учреждений дополнительного образования, реализующих программы формирования культуры безопасности и навыков здоровьесбережения у обучающихся. В нём систематизированы подходы к организации учебно-воспитательного процесса, направленного на развитие у детей и подростков компетенций безопасного поведения в повседневной жизни, в цифровой среде, а также на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни

Рецензенты: Миловзоров А.В., к,т.н, зав. Центром РИРО
Михайлова И.М., ПДО МБОУ ЦДТ «Южный»

ББК 74.266.89 : 74.200.585

© И.А. Кувшинкова, составление, 2026

© Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Рязанский институт развития образования», 2026

1. Пояснительная записка

Курс «Основы безопасности и здорового образа жизни» формирует у учащихся культуру безопасного поведения и осознанного отношения к здоровью. Программа курса построена по модульному принципу: разделы последовательно охватывают повседневные навыки (здоровый образ жизни), бытовую безопасность (пожарная и электробезопасность), дорожную грамотность и поведение в чрезвычайных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 1–11 классов с дифференциацией содержания по возрастным группам (в методических рекомендациях указаны варианты подачи для младших и старших школьников).

2. Цель и задачи

Цель: сформировать у учащихся систему знаний, умений и привычек, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья в повседневных и экстремальных условиях.

Задачи:

Обучающие: дать представления о здоровом образе жизни, источниках опасности, правилах безопасного поведения и алгоритмах первой помощи.

Развивающие: развивать прогностическое мышление: умение предвидеть опасность, оценивать риски, принимать решения.

Воспитательные: воспитывать ответственность за собственную безопасность и безопасность окружающих, дисциплинированность, готовность помочь.

3. Предполагаемы результаты.

Личностные результаты

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, осознание здоровья как базовой ценности личности;
- готовность к осознанному выбору безопасного поведения в повседневных и потенциально опасных ситуациях, ответственное отношение к собственной жизни и жизни других;
- развитие самодисциплины, волевых качеств, умения противостоять давлению сверстников и негативному влиянию среды;
- сформированность установки на здоровый образ жизни: режим дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек;
- осознание рисков цифровой среды, ответственное и этичное поведение при общении в сети;
- развитие эмпатии, взаимопомощи и готовности оказать первую помощь пострадавшему.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- распознавать опасные и чрезвычайные ситуации по характерным признакам, оценивать степень риска и прогнозировать возможные последствия;
- анализировать ситуации и выбирать адекватные модели поведения, в том числе на основе алгоритмов действий при ЧС;
- работать с информацией: находить, критически оценивать (в том числе в интернет-источниках), применять полученные знания в реальных условиях;
- планировать и осуществлять самоконтроль своего состояния и режима (дневник здоровья, трекеры активности, режим сна и питания);
- сотрудничать в группе при решении ситуативных и проектных задач, аргументировать свою точку зрения и выслушивать альтернативную;
- применять знания на практике: в тренировках, кейс-играх, учениях и тренажёрах по действиям в чрезвычайных ситуациях.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основные виды опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и правила безопасного поведения при их возникновении;
- правила безопасности в быту, на транспорте, на воде, в природной среде, при пожаре;
- основы кибербезопасности: правила защиты персональных данных, признаки мошенничества и фишинга, безопасное поведение в социальных сетях и мессенджерах;
- базовые правила здоровьесбережения: гигиену, режим дня, основы рационального питания, профилактику нарушений осанки и зрения, влияние вредных привычек на организм;
- способы снижения стресса и поддержания психического здоровья, правила информационной гигиены;
- основы государственной системы защиты населения при ЧС (сигналы оповещения, действия по сигналу «Внимание всем!»).

Обучающиеся будут уметь:

- действовать по алгоритму в типичных опасных ситуациях, пользоваться средствами индивидуальной защиты, вызывать экстренные службы по номерам 101, 102, 103, 112;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях, укусах, потере сознания — в объёме базовых приёмов;
- распознавать признаки мошеннических схем и защищать свои персональные данные и аккаунты (сложные пароли, двухфакторная аутентификация, ограничения конфиденциальности);
- соблюдать режим двигательной активности, выполнять комплекс упражнений для профилактики утомления при работе с электронными устройствами;

- оценивать собственный образ жизни и корректировать его в направлении здоровьесбережения;
- демонстрировать модели безопасного и этичного поведения в реальных и смоделированных ситуациях (ролевые игры, кейсы, учения).

3. Структура программы и распределение часов

Программа включает 19 тем, объединённых в 4 раздела и 1 дополнительный модуль. Цифры в скобках — рекомендуемое количество часов.

Раздел 1. Формирование здорового образа жизни — 7 ч (темы 1–4).

Раздел 2. Пожарная и электробезопасность — 8 ч (темы 5–8 + первая помощь при ожогах).

Раздел 3. Правила дорожного движения — 8 ч (темы 9–12 + первая помощь при ДТП).

Раздел 4. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях — 10 ч (темы 13–18 + общий алгоритм первой помощи).

Раздел 5. Цифровая безопасность — 2 ч (тема 19).

Итого: 35 часов.

4. Общие методические рекомендации

Формы организации учебной деятельности

Форма	Когда применять	Пример
Беседа с элементами обсуждения	Темы, где важны установки и отношения	«Моё здоровье», «Привычки и здоровье»
Практическое занятие	Отработка алгоритмов действий	Вызов пожарных, первая помощь
Деловая / ролевая игра	Моделирование ситуаций	Звонок в 112, поведение при теракте
Экскурсия	Знакомство с реальной профессией и объектом	Пожарная часть, пункт ГИБДД
Проектная работа	Углубление и самостоятельный поиск	«Безопасный маршрут до школы»
Викторина / квиз	Проверка и закрепление	Правила ПДД, знаки безопасности

Принципы построения занятия

От жизненного опыта — к правилу. Начинайте с вопроса: «Что бы ты сделал, если…?» — затем вводите алгоритм.

От правила — к действию. Каждое занятие должно содержать практический шаг, который ребёнок может воспроизвести.

От действия — к привычке. Закрепляйте через повторение в разных формах: памятки, карточки, домашние задания с родителями.

Контроль и оценка

Рекомендуется безотметочная система или зачётная форма. Эффективные приёмы:

Карточки- задания — мини- ситуации с выбором правильного действия.

Чек- листы навыков — учитель фиксирует сформированность ключевого умения (например, «правильно называет адрес при вызове 112»).

Творческие задания — рисунок «Мой безопасный маршрут», плакат «Правила на воде».

Итоговое мероприятие — квест- игра по станциям.

5. Тематическое планирование с методическими рекомендациями

Раздел 1. Формирование здорового образа жизни

Тема 1. Моё здоровье (1 ч)

Цель: сформировать представление о здоровье как состоянии физического, психического и социального благополучия.

Содержание: что такое здоровье; признаки здорового человека; факторы, влияющие на здоровье (режим дня, питание, движение, сон, гигиена); как слушать свой организм.

Методические приёмы: упражнение «Нарисуй здорового человека»; «Дневник самочувствия» (на неделю); обсуждение «Может ли человек чувствовать себя плохо, но выглядеть здоровым?».

Домашнее задание: составить свой режим дня и отметить, что хотелось бы изменить.

Тема 2. Привычки и здоровье. Пирамида здоровья (2 ч)

Цель: познакомить с понятием «полезные и вредные привычки», сформировать представление о пирамиде здоровья и питания.

Содержание: полезные и вредные привычки; механизм формирования привычки; пирамида здоровья; пирамида питания («правило тарелки»).

Методические приёмы: ролевая игра «Суд над вредной привычкой»; практическая работа «Собери тарелку»; обсуждение «Какая привычка самая трудная для тебя и почему?».

Материалы: карточки с изображением продуктов, плакат «Пирамида питания».

Тема 3. Двигательная активность, физическая культура и спорт — залог здоровья (2 ч)

Цель: сформировать понимание связи между движением и здоровьем, научить базовым правилам безопасной физической активности.

Содержание: почему движение необходимо; норма для школьника — 60 минут в день; виды активности; разминка и заминка; признаки перегрузки; как выбрать вид спорта.

Методические приёмы: практическое занятие: разминка, фиксация пульса до/после; «Минутка движения»; обсуждение «Что мешает заниматься спортом и как это обойти?».

Домашнее задание: план «Моя активная неделя».

Тема 4. Если хочешь быть здоров — здорово питайся (2 ч)

Цель: сформировать практические навыки выбора здоровых продуктов и режима питания.

Содержание: режим питания; «правило тарелки»; скрытый сахар и соль; чтение этикеток; питьевой режим.

Методические приёмы: лабораторная работа «Этикетка под лупой»; игра «Угадай количество сахара»; обсуждение «Можно ли есть фастфуд и быть здоровым?».

Материалы: упаковки продуктов, кубики сахара (или картинки), таблица «Скрытый сахар».

Раздел 2. Пожарная и электробезопасность

Тема 5. Огонь в доме. Как говорить по телефону, вызывая пожарную службу (1 ч)

Цель: отработать алгоритм вызова пожарной службы.

Содержание: причины возникновения огня в доме; алгоритм вызова 112/101; что делать, пока ждёшь пожарных.

Методические приёмы: ролевая игра «Звонок в 112»; проверка знания домашнего адреса; обсуждение «Почему люди иногда боятся звонить 112?».

Домашнее задание: выучить адрес и номер телефона родителей.

Тема 6. Знакомство с профессией пожарный и с его обязанностями (2 ч)

Цель: познакомить с профессией пожарного, формировать уважение к работе спасателей.

Содержание: чем занимается пожарный; оборудование; смежные профессии.

Методические приёмы: экскурсия в пожарную часть (по возможности); видеосюжет + обсуждение; задание «Профессия в трёх словах».

Тема 7. Причины возникновения пожаров в доме (2 ч)

Цель: научить распознавать пожароопасные ситуации в быту.

Содержание: основные причины пожаров; электробезопасность; правила безопасного обращения с электроприборами.

Методические приёмы: работа с карточками‑ситуациями; обсуждение «Что ты можешь сделать, чтобы в твоём доме не было пожара?»; конкурс плакатов «Осторожно — огонь!».

Тема 8. Первичные средства пожаротушения. Знаки безопасности. Первая помощь при ожогах (3 ч)

Цель: познакомить с первичными средствами пожаротушения и знаками безопасности; научить оказывать первую помощь при ожогах.

Содержание: виды огнетушителей; правила использования (PASS); пожарный кран, сигнализация, план эвакуации; знаки пожарной безопасности; первая помощь при ожогах.

Методические приёмы: практическая часть: показать учебный огнетушитель; «Знаки на стене»; отработка первой помощи на манекене или на руке партнёра.

Материалы: учебный огнетушитель, набор знаков, стерильные салфетки, бинт, вода.

Раздел 3. Правила дорожного движения

Тема 9. Правила движения — закон улиц и дорог (2 ч)

Цель: актуализировать и систематизировать знания ПДД применительно к маршруту «дом — школа».

Содержание: дорога, её элементы; пешеходные переходы; общественный транспорт; безопасная остановка.

Методические приёмы: практическая прогулка по микрорайону; проект «Безопасный маршрут до школы»; домашнее задание: пройти маршрут с родителями и обсудить.

Тема 10. Причины дорожно- транспортных происшествий (1 ч)

Цель: сформировать понимание типичных причин ДТП и собственной роли в безопасности.

Содержание: статистика ДТП с участием детей; «кризисные минуты»; понятие тормозного пути.

Методические приёмы: анализ реальных ситуаций (видео); демонстрация тормозного пути; обсуждение «Какие привычки пешехода самые опасные?».

Тема 11. Опасные ситуации по вине водителя и по вине пешехода (2 ч)

Цель: научить анализировать дорожные ситуации с позиций обоих участников.

Содержание: типичные ошибки пешехода и водителя; как пешеходу защититься от чужих ошибок.

Методические приёмы: работа в парах: пешеход/водитель описывают одну ситуацию с разных позиций; решение ситуационных задач.

Тема 12. Транспортные средства и дорожное движение. Правила езды на велосипеде. Первая помощь при ДТП (3 ч)

Цель: изучить правила безопасной езды на велосипеде и самокате; научить базовой первой помощи при ДТП.

Содержание: велосипед как транспортное средство; экипировка; световозвращатели; СИМ (средства индивидуальной мобильности); первая помощь при ДТП.

Методические приёмы: практическая часть: правильная посадка, торможение, сигналы поворота; демонстрация шлема; отработка первой помощи на манекене.

Раздел 4. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

Тема 13. Чрезвычайные ситуации вокруг нас. Оповещение населения (1 ч)

Цель: дать представление о видах ЧС и системе оповещения.

Содержание: виды ЧС; система оповещения; действия по сигналу.

Методические приёмы: прослушивание записи сирены; обсуждение «Какие ЧС возможны в нашем регионе?»; задание «Составить тревожный набор».

Тема 14. Как вести себя во время теракта (2 ч)

Цель: сформировать алгоритмы безопасного поведения при угрозе теракта.

Содержание: признаки возможной угрозы; правила при обнаружении подозрительного предмета; поведение при стрельбе и в заложниках.

Методические приёмы: ролевая игра «Эвакуация»; анализ учебных видеосюжетов; обсуждение «Почему паника опаснее, чем сама угроза?».

Важно: тема требует деликатного подхода. Фокус — на алгоритмах.

Тема 15. Правила безопасности на водных объектах (2 ч)

Цель: сформировать навыки безопасного поведения на воде и у воды.

Содержание: где можно купаться; правила на воде; помощь тонущему; действия при судороге; действия зимой.

Методические приёмы: практическое занятие в бассейне (по возможности); моделирование на суше: «брось кольцо»; обсуждение «Почему даже хороший пловец может утонуть?».

Тема 16. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (2 ч)

Цель: познакомить с основными видами техногенных ЧС и правилами поведения.

Содержание: аварии на химически опасных объектах; радиационная авария (общее представление); аварии на транспорте; утечка газа: не включать свет, открыть окно, выйти, позвонить 104.

Методические приёмы: работа с картой региона; ситуационные задачи; обсуждение «Почему при химической аварии нельзя прятаться в подвале?».

Тема 17. Правила поведения в случае угрозы атаки БПЛА. Первая помощь (3 ч)

Цель: сформировать алгоритм действий при угрозе БПЛА и закрепить общий алгоритм первой помощи.

Содержание: что такое БПЛА; правила поведения: укрытие, держаться подальше от окон, не снимать видео, ждать отмены; действия после инцидента: не подходить к обломкам, сообщить в 112; общий алгоритм первой помощи.

Методические приёмы: моделирование: по сигналу учащиеся выбирают безопасное место в классе; обсуждение «Почему нельзя снимать и выкладывать видео?»; повторение алгоритма первой помощи.

Важно: тему подавать без нагнетания страха. Акцент — на спокойных, понятных действиях.

Тема 18. Оказание первой медицинской помощи (1 ч)

Цель: закрепить общий алгоритм первой помощи и отработать действия в условиях ЧС.

Содержание:

Общий алгоритм: оценка обстановки → проверка сознания → проверка дыхания → вызов 112 → помощь по ситуации → ожидание медиков.

Сердечно-лёгочная реанимация (базовый уровень): непрямой массаж сердца, искусственное дыхание — общее представление, пропорция 30:2.

Помощь при кровотечении, переломах, шоке — повторение и закрепление из предыдущих тем.

Психологическая помощь пострадавшему: спокойный голос, не оставлять одного, не давать обещаний о скором выздоровлении.

Сбор «тревожного набора»: что должно быть в домашней аптечке первой помощи.

Методические приёмы: тренировка СЛР на манекене; сборка аптечки; комплексная ролевая игра; обсуждение «Как не растеряться, если ты один на месте происшествия?».

Материалы: манекен для СЛР, аптечка первой помощи, бинты, жгут, стерильные салфетки, карточки‑ ситуации, таймер.

Раздел 5. Цифровая безопасность

Тема 19. Кибербезопасность: распознаём угрозы и защищаем личные данные (2 ч)

Целевая группа: 7–9 классы (для 5–6 классов — в упрощённой подаче; для 10–11 классов — с акцентом на правовые и профессиональные риски).

Цель: научить распознавать основные киберугрозы и применять базовые правила цифровой гигиены.

Воспитательный компонент: формирование ответственного цифрового поведения, уважения к приватности других людей, понимания правовых последствий публикации контента.

Нормативная база: методические рекомендации Минпросвещения по цифровой безопасности; Концепция развития ДО; ФЗ № 152‑ ФЗ «О персональных данных» (базовые положения для учащихся).

Содержание: киберугрозы; признаки опасных сообщений; правила цифровой гигиены; настройки приватности; правовые и репутационные риски.

Методические приёмы: анализ примеров; ролевая игра «Чат‑ поддержка»; мини‑ проект «Безопасный профиль»; кейс «Цифровой след»; рефлексия «Мой цифровой шаг».

Материалы: обезличенные примеры сообщений; инфографика; чек‑ лист; шаблон «Настройки приватности»; памятка «Цифровой след».

Домашнее задание (семейное): вместе с родителями проверить 2 настройки приватности в одном приложении и записать, что изменили и почему. Результат — 3 предложения для родителей, почему это важно.

6. Итоговое занятие: квест‑ игра по станциям

Форма: квест‑ игра.

Станции:

«Здоровье» — собрать «здоровую тарелку», ответить на вопросы о режиме дня.

«Пожарная» — алгоритм вызова 112, найти знаки, показать первую помощь при ожоге.

«Дорожная» — ситуационные задачи, сигналы велосипедиста, ошибки пешехода.

«ЧС» — действия по сигналу «Внимание всем!», алгоритм при угрозе БПЛА, «тревожный набор».

«Цифровая» — распознать фишинг, выбрать 2 безопасные настройки, объяснить «цифровой след».

Подведение итогов: «Сертификат безопасности» с печатью учреждения.

7. Материально‑ техническое обеспечение

Категория	Рекомендуемое
Аудио‑ видео	Проектор, экран, колонки
Печатные	Карточки‑ ситуации, знаки безопасности, плакаты, обезличенные примеры фишинговых сообщений, памятки по цифровой гигиене
Практические	Учебный огнетушитель, манекен для первой помощи, аптечка, бинты, шины
Инвентарь	Велосипед, шлем, световозвращающие элементы, спасательный круг (учебный)
Цифровые	Приложение МЧС, интерактивные тесты, видеоматериалы МЧС и ГИБДД, симуляторы фишинга/тесты на распознавание угроз (при наличии доступа)

8. Список литературы и источников

ФГОС основного общего образования — приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287, в редакции приказа от 18.06.2025 № 467 (вступил в силу 01.09.2025). Раздел «Основы безопасности и защиты Родины» — п. 11.17.

Федеральный перечень учебников — приказ Минпросвещения РФ от 26.06.2025 № 495 (зарегистрирован в Минюсте 28.07.2025, № 83082).

Федеральный перечень электронных образовательных ресурсов (ЭОР) — приказ Минпросвещения РФ от 23.07.2025 № 551 (зарегистрирован в Минюсте 22.08.2025, № 83289).

Порядок оказания первой помощи — приказ Минздрава РФ от 03.05.2024 № 220н (вступил в силу 01.09.2024).

СП 2.4.3648‑ 20 «Санитарно‑ эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, в редакции постановления от 24.12.2025 № 19 (вступило в силу 01.01.2026).

СанПиН 1.2.3685‑21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением от 28.01.2021 № 2, в редакции постановления от 24.12.2025 № 19.

Приказ Минпросвещения РФ от 18.06.2025 № 467 «О внесении изменений в некоторые приказы… касающиеся ФГОС НОО и ООО» (зарегистрирован в Минюсте 17.07.2025, № 82961).

8–16. Учебники и учебные пособия издательства «Просвещение» (линия Гололобова / Егорова / Хренникова) по ОБЗР и ОБЖ для 5–11 классов

9. Приложения.

Приложение 1

Технологические карты занятий

Карта 1. Тема: «Первая помощь при ожогах» (1 ч)

Целевая группа: 5–7 классы.

Цель: сформировать алгоритм действий при термическом ожоге и навык наложения чистой повязки.

Нормативная база: приказ Минздрава № 220н; СанПиН 1.2.3685-21 (регламент времени на практику).

Этап занятия	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оборудование и материалы	Результат этапа
Организационный момент	3 мин	Приветствие, постановка цели, мотивация: «Сегодня каждый научится делать то, что реально спасает жизнь».	Слушают, задают вопросы.	—	Понимание цели занятия.
Актуализация знаний	7 мин	Мини-опрос: «Какие ожоги бывают? Что нельзя делать?»	Называют 2–3 вида ожогов, 2–3 запрета (масло, лёд, прокалывание пузырей).	Карточки с ошибками (мифы о первой помощи).	Выявление типичных заблуждений.
Объяснение алгоритма	10 мин	Демонстрация алгоритма: убрать	Смотрят, задают вопросы, формулирую	Плакат «Степени ожога», видеофрагм	Чёткое понимание последовательности действий.

		источник → охлаждение водой 10–20 минут → чистая ткань → вызов медработника.	т шаги своими словами.	ент (МЧС).	
Практическая отработка	15 мин	Показ на манекене или на руке партнёра: как правильно охлаждать и накладывать повязку. Контроль техники безопасности (вода не ледяная, повязка не тугая).	В парах: один «пострадавший», второй оказывает помощь. Смена ролей.	Манекен или рука партнёра, ёмкость с водой комнатной температуры, стерильные салфетки, бинт.	Навык наложения повязки.
Разбор ошибок и рефлексия	10 мин	Разбор 2–3 типичных ошибок (слишком тугая повязка, игнорирование вызова медработника).	Формулируют 1 ошибку, которую точно не повторят.	Чек-лист «Что нельзя делать при ожоге».	Осознание рисков и правил безопасности.
Домашнее задание	5 мин	«Собери мини-аптечку дома: что положить и где хранить. Напиши 3 предложени	Записывают задание, уточняют детали.	Шаблон списка аптечки (раздаточный материал).	Вовлечение семьи, закрепление навыка

		я для родителей, почему это важно».			

.

Карта 2. Тема: «Безопасный маршрут до школы» (1 ч)

Целевая группа: 1–4 классы.

Цель: научить выбирать безопасный маршрут и распознавать опасные участки (перекрёстки, «слепые зоны», парковка).

Нормативная база: методические рекомендации ГИБДД; СП 2.4.3648-20 (требования к экскурсиям и практикам на улице).

Этап занятия	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оборудование и материалы	Результат этапа
Вводная часть	5 мин	Мотивация: «Мы будем как настоящие инспекторы — искать опасные места». Правила безопасности на практике.	Слушают правила, задают вопросы.	Памятка «Правила поведения на улице».	
Теория и анализ карты	10 мин	Показ фрагмента карты микрорайона. Обсуждение: «Где опасно? Почему?»	Отмечают на карте 2–3 опасных участка (парковка, выезд со двора, перекрёсток без светофора).	Карта района (распечатанная), маркеры.	Умение видеть риски.
Моделирование ситуаций	15 мин	Разбор ситуаций: «Ребёнок спешит, выбегает из-за машины»,	В парах обсуждают, как поступить. Формулируют	Карточки-ситуации, пиктограммы.	Алгоритм безопасного поведения.

		«Друг зовёт перейти в неположенном месте».	правило: «Сначала остановись, посмотри, послушай».		
Практика (мини-экскурсия)	15 мин	Педагог ведёт группу по заранее согласованному безопасному маршруту. Остановка у опасного участка: «Почему здесь нужно быть особенно внимательным?»	Идут колонной, наблюдают, отвечают на вопросы.	Световозвращающие элементы, флажки.	
Рефлексия и итог	10 мин	«Что запомнилось? Что расскажешь дома?»	Называют 1 правило, которое точно будут соблюдать.	Анкета «Мой безопасный маршрут» (заполнить дома с родителями).	Личная ответственность за безопасность.
Домашнее задание	5 мин. Нарисовать безопасный маршрут от дома до школы и подписать 3 опасных места.	Записывают задание.	Шаблон карты (раздаточный материал).	Практический результат: личный безопасный маршрут.	

Карта 3. Тема: «Действия по сигналу “Внимание всем!”» (1 ч)

Целевая группа: 8–11 классы.

Цель: отработать алгоритм действий при ЧС и сформировать навыки принятия решений в стрессовой ситуации.

Нормативная база: методические рекомендации МЧС; СанПиН (регламент использования экранов и видео).

Этап занятия	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оборудование и материалы	Результат этапа
Вступление	5 мин	Постановка цели: «Сегодня мы тренируемся действовать спокойно и по плану». Коротко объясняет, почему паника снижает шансы на безопасность.	Слушают, задают уточняющие вопросы.	Слайд «Сигнал “Внимание всем!”. Что это значит».	Понимание важности темы.
Просмотр и разбор видео	10 мин	Показывает официальный фрагмент МЧС: как звучит сигнал, что говорит диктор, какие действия нужны. После просмотра задаёт 3 вопроса на понимание.	Смотрят, фиксируют ключевые фразы из сообщения, отвечают на вопросы.	Видеофрагмент (официальные материалы МЧС), проектор.	Знание содержания речевого оповещения.
Отработка алгоритма	20 мин	Проводит ролевую игру «В школе прозвучал сигнал».	Выполняют алгоритм: прекратить занятия → взять тревожный	Чек-листы, карточки-вводные, план эвакуации школы.	Навык выполнения алгоритма в разных ситуациях.

		Даёт вводные: «Вы в классе, в столовой, на улице». Контролирует темп, точность действий, соблюдение порядка.	набор → организованно выйти в укрытие → ждать дальших указаний. Меняются ролями (ведущий и ведомый).		
Разбор типичных ошибок	10 мин	Разбирает 3 частые ошибки: «снимать видео на месте ЧС», «бежать без учёта обстановки», «игнорировать указания». Объясняет риски.	Формулируют 2–3 причины, почему паника и самодеятельность опасны. Приводят примеры из новостей (если уместно).	Инфографика «Что делать и чего не делать».	Понимание рисков и ответственности.
Итоговое задание	10 мин	«Составь список из 3 вещей, которые ты положишь в свой тревожный набор дома». Помогает соотнести с реальными условиями (квартира или частный дом).	Пишут список, обсуждают с соседом, выбирают 1–2 универсальных пункта для общего вывода.	Шаблон «Тревожный набор» (раздаточный материал).	Личный план действий.
Рефлексия	5 мин	«Какое действие ты точно	Называют одно действие, которое	—	Закрепление главного шага.

		сделаешь первым, если услышишь сигнал?» Фиксирует 3–4 ответа, подчёркивает важность единого алгоритма.	сделают первым.		

Карта 4. Тема: «Первичные средства пожаротушения и эвакуация» (1 ч)

Целевая группа: 5–7 классы.

Цель: сформировать навык безопасного применения первичных средств пожаротушения и отработать порядок эвакуации.

Нормативная база: СП 2.4.3648-20; методические рекомендации МЧС по обучению детей.

Этап занятия	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оборудование и материалы	Результат этапа
Организационный момент	3 мин	Приветствие, мотивация: «Сегодня научимся тому, что реально помогает, если вдруг что-то загорится».	Слушают, задают вопросы.	—	Понимание цели занятия.
Актуализация знаний	7 мин	Мини-опрос: «Что горит, а что нет?», «Что нельзя тушить водой?»	Называют 3 горючих предмета и 2 запрета (вода на электроприборы, бензин).	Карточки с предметами (бумага, металл, масло, розетка и т. п.).	Выявление типичных заблуждений.
Теория и демонстрация	10 мин	Объясняет типы огнетушителей (порошковый, углекислотн	Смотрят, повторяют вслух шаги: «Пломба — чека — направление».	Учебный огнетушитель (макет), плакат «Как пользоваться огнетушителем».	Знание алгоритма и ограничений.

		ый), показывает, как снимать пломбу, выдёргивать чеку, направлять струю. Подчёркивает: детям использовать только под контролем взрослых.			
Практическая отработка	15 мин	Отработка на макете: снять пломбу, выдернуть чеку, имитировать тушение. Параллельно отрабатывают эвакуацию: «стоп — пауза — выход» (остановиться, проверить коридор, выйти колонной).	В парах: один «тушит» макет, второй контролирует порядок. Затем меняются.	Учебные огнетушители (макеты), план эвакуации, свисток для сигнала.	Навык безопасного алгоритма действий.
Разбор ошибок и безопасность	10 мин	Разбор: «Почему нельзя подходить близко к огню?», «Почему нужно не бежать, а идти».	Формулируют 2 правила, которые точно запомнят.	Чек-лист «Безопасные действия при пожаре».	Осознание рисков и правил безопасности.
Домашнее задание	5 мин	«Нарисуй план эвакуации	Записывают задание, уточняют	Шаблон плана (раздаточный	Практический результат:

		своей комнаты: где выход, где опасные зоны, где можно спрятаться при задымлении».	детали.	материал), памятка «Если дома пожар».	личный план действий.

Карта 19. Тема: «Кибербезопасность: распознаём угрозы и защищаем личные данные» (1 ч)

Целевая группа: 7–9 классы.

Цель: научить распознавать основные киберугрозы (фишинг, мошенничество, утечки данных) и применять базовые правила цифровой гигиены.

Нормативная база: методические рекомендации Минпросвещения по цифровой безопасности; Концепция развития дополнительного образования (воспитательный компонент).

Этап занятия	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оборудование и материалы	Результат этапа
Вводная часть	5 мин	Мотивация: «Сегодня ты научишься видеть ловушки в интернете и защищать себя и близких».	Слушают, делятся 1 примером «подозрительного сообщения».	Памятка «Красные флаги в интернете».	
Анализ примеров	10 мин	Показывает 3 примера фишинговых писем и сообщений (скриншоты). Вместе с классом выделяет признаки: срочность, ошибки, странные ссылки,	Находят 3 признака в каждом примере, формулируют правило «не торопись, проверь источник».	Скриншоты фишинга, таблица «Признаки опасности».	Умение распознавать угрозы.

		просьбы о деньгах и паролях.			
Правила цифровой гигиены	10 мин	Даёт 5 базовых правил: сложные пароли, двухфакторная аутентификация, не переходить по сомнительным ссылкам, не выкладывать личные данные, проверять отправителя.	Записывают 3 правила, которые внедрят уже сегодня.	Инфографика «Цифровая гигиена», чек-лист «5 шагов защиты».	Базовые навыки защиты.
Ролевая игра «Чат-поддержка»	15 мин	Разыгрывает сценарий: «Тебе пишет “поддержка” и просит код из SMS». Учащиеся должны распознать угрозу и выбрать правильный ответ.	В парах выбирают правильный вариант: «Не сообщать код, написать в официальный чат, заблокировать».	Карточки-сценарии, шаблоны ответов.	Навык принятия решений.
Мини-проект «Безопасный профиль»	10 мин	«Выбери 3 настройки приватности в соцсети или мессенджере и объясни, зачем они нужны».	Выбирают настройки, объясняют друг другу.	Раздаточный материал «Настройки приватности» (шаблон).	Практическое применение знаний.
Рефлексия и итог	10 мин	«Назови 1 действие, которое ты сделаешь	Делятся 1 шагом, получают подтверждение	Анкета «Мой цифровой шаг».	Личная ответственность и план действий.

		сегодня, чтобы стать безопаснее в сети».	.		

Приложение 2.

Карточки-ситуации

Как пользоваться: карточки раздаются парам или группам. Учащиеся читают ситуацию, обсуждают 2–3 минуты и выбирают правильную последовательность действий. На обороте каждой карточки учитель ведёт разбор по схеме: «Что стало причиной? → Что сделал герой верно? → Что сделал неверно? → Как надо было?». Для младших классов карточки читает учитель вслух.

Раздел 1. Здоровье

Карточка 1. «Пропущенный завтрак» Ситуация: Дима проспал, не позавтракал, съел на перемене чипсы и лимонад. К третьему уроку разболелась голова. Вопросы: почему стало плохо? Что Дима мог сделать утром? Составь для него «минимальный правильный завтрак» из того, что обычно есть дома.

Карточка 2. «Дневник самочувствия» Ситуация: Оля неделю спит по 6 часов, потому что засиживается в телефоне. Стала раздражительной, хуже отвечает у доски. Вопросы: какие сигналы организма она игнорирует? Какая привычка мешает? Предложи план на одну неделю, чтобы выспаться.

Карточка 3. «Скрытый сахар» Ситуация: На этикетке йогурта написано: «на 100 г продукта — 12 г углеводов, из них сахара — 10 г». Ребята считают йогурт «полезным». Вопросы: сколько это чайных ложек сахара на маленькую упаковку? Как проверить, много ли сахара в продукте?

Раздел 2. Пожарная и электробезопасность

Карточка 4. «Дым на кухне» Ситуация: Ты дома один. На кухне из кастрюли пошёл густой дым. Варианты действий: а) открыть окно и ждать; б) выключить плиту, накрыть кастрюлю крышкой, позвонить родителям; в) залить водой; г) позвонить в 112. Задание: выбери верную последовательность и объясни, почему остальные варианты опасны.

Карточка 5. «Пять опасностей в комнате» Задание: найдите на рисунке (или перечислите по памяти) 5 пожароопасных ситуаций: удлинитель под одеялом, заряжающийся телефон на подушке, свеча рядом с книгами, плитка с включённой конфоркой без присмотра, розетка с перегрузкой. Обсуждение: что исправить первым, если бы всё это было в одной комнате?

Карточка 6. «Звонок в 112» Ролевая карточка: один учащийся — диспетчер, второй — звонящий. Звонящий должен сообщить: адрес (улица, дом, подъезд/этаж), что случилось, свою фамилию, не бросать трубку. Диспетчер задаёт вопросы. Оценка: в паре — «сдал/не сдал» по чек-листу (Приложение Д).

Раздел 3. Дорога

Карточка 7. «Мяч на дороге» Ситуация: Мяч выкатился на проезжую часть, за ним бежит младший брат. Вопросы: что должен сделать старший? Почему нельзя бежать за мячом? Куда сообщить, если мяч уже на дороге?

Карточка 8. «Автобус уехал» Ситуация: Ты вышел из автобуса, тебе нужно перейти дорогу, но спереди стоит автобус. Варианты: а) обойти спереди; б) обойти сзади; в) дождаться, пока автобус уедет, и перейти по переходу; г) перебежать, машины далеко. Задание: выбери безопасный вариант и объясни, в чём ошибка остальных.

Карточка 9. «Два взгляда» Ситуация: Пешеход идёт в наушниках и смотрит в телефон, машина подъезжает к переходу — водитель отвлеклась на навигатор. Задание (работа в парах): один описывает ситуацию глазами пешехода, второй — глазами водителя. Найдите 2 ошибки каждого и сформулируйте правило «взаимной страховки».

Раздел 4. ЧС и первая помощь

Карточка 10. «Сигнал в школе» Ситуация: Прозвучал сигнал «Внимание всем!». Ты в столовой, часть класса вышла на улицу. Задание: расставьте действия по порядку: прекратить занятия → слушать сообщение → действовать по указанию → сообщить, если кто-то растерялся → не пользоваться лифтом.

Карточка 11. «Подозрительный предмет» Ситуация: В школьном коридоре бесхозный пакет, рядом никого нет. Задание: выберите правильные действия: не трогать, отойти, сообщить взрослому/охране; объясните, почему нельзя открывать, переносить и фотографировать.

Карточка 12. «Ожог у младшего брата» Ситуация: Младший брат опрокинул чашку с чаем, рука покраснела. Задание: расставьте по порядку: охладить прохладной водой 10–20 минут → снять украшения с руки (если снимаются легко) → наложить чистую повязку → сообщить взрослому → при необходимости вызвать врача. Отметьте запреты: масло, лёд, прокалывание пузырей, зубная паста.

Карточка 13. «Друг в интернете» Ситуация: В мессенджере незнакомец пишет: «Привет! Давай обменяемся личными фото и адресами, я из твоего города». Задание: выберите действия: не отвечать, не отправлять фото и адрес, показать сообщение взрослым, заблокировать. Обсудите: почему опасно даже «просто ответить»?

Приложение 4.

Чек-листы навыков (для учителя)

Формат: учитель отмечает по каждому ученику: «+» — выполняет сам, «±» — выполняет с подсказкой, «−» — не сформирован. Заполняется по итогам практических занятий; удобно вести в таблице с фамилиями.

Чек-лист 1. Здоровье и гигиена (после раздела 1)

Умение Ученик 1 Ученик 2 Ученик 3 ...

Составляет режим дня с учётом сна (9–10 ч для школьника)

Различает полезные и вредные привычки, объясняет выбор

Собирает «правильную тарелку» из карточек-продуктов

Читает этикетку: находит количество сахара

Различает жажду и голод, называет норму движения (60 мин/день)

Чек-лист 2. Пожарная и электробезопасность (после раздела 2)

Умение Ученик 1 Ученик 2 Ученик 3 ...

Правильно называет адрес при вызове 112/101

Воспроизводит алгоритм: «пломба — чека — направление» на учебном огнетушителе

Находит и объясняет смысл 5 знаков пожарной безопасности

Оказывает первую помощь при ожоге: охлаждение, повязка, не наносит масло

Называет минимум 3 запрета при электроприборах

Чек-лист 3. Дорожная безопасность (после раздела 3)

Умение Ученик 1 Ученик 2 Ученик 3 ...

Обозначает на карте маршрута 3 опасных участка

Объясняет понятие «тормозной путь» своими словами

Показывает сигналы поворота рукой на велосипеде

Правильно выбирает место и способ перехода после выхода из транспорта

Оказывает первую помощь при ДТП: вызвать 112, остановить кровотечение

Чек-лист 4. ЧС и первая помощь (после раздела 4)

Умение Ученик 1 Ученик 2 Ученик 3 ...

Верно действует по сигналу «Внимание всем!» (в моделируемой ситуации)

Собирает «тревожный набор» из предложенного списка

Выполняет цикл СЛР 30:2 на манекене (минимум 2 цикла)

Определяет наличие сознания и дыхания у «пострадавшего»

Объясняет действия при угрозе БПЛА: укрытие, не снимать, ждать отбоя

Приложение 5.

Шаблоны

Шаблон 1. «Тревожный набор» (к темам 13, 18, квест-станция «ЧС»)

Инструкция: обведи то, что уже есть дома, допиши своё. Обсудить с родителями.

Документы и связь:
копия документа, удостоверяющего личность (в непромокаемом пакете);
список телефонов: родители, ближайший родственник, 112;
заряженный пауэрбанк;
небольшой запас наличных.
Вода и питание (на 1–2 суток):
вода — из расчёта примерно 2 литра на человека в день;
непортящиеся продукты: батон, консервы, орехи, сухофрукты, шоколад.
Аптечка:
бинт, стерильные салфетки, антисептик;
пластыри;
личные лекарства, которые принимает семья (по назначению врача);
жгут (если умеете им пользоваться).
Одежда и прочее:

сменная одежда по погоде, дождевик;
фонарик и запасные батарейки;
свисток (сигнал о помощи без крика);
нож, ложка, маленькое полотенце.
Мои добавки: _____

Где храним набор (напиши с родителями): _____

Шаблон 2. «Мой безопасный маршрут» (к темам 9, 10; карта 2)
Часть 1. Карта. Нарисуй или отметь на распечатанной карте маршрут от дома до школы. Подпиши 3 опасных места (перекрёсток без светофора, выезд со двора, парковка, слепая зона за машиной и т. п.).

Опасное место: _____ Чем опасно: _____
Опасное место: _____ Чем опасно: _____
Опасное место: _____ Чем опасно: _____
Часть 2. Мои правила маршрута. Допиши три правила:

На опасных участках я всегда _____
Если незнакомец предлагает подвезти — я _____
Если телефон разрядился, а что-то случилось, — _____
Часть 3. Подпись для родителей. Пройти маршрут вместе с родителями: _____ (дата). Особое мнение родителей: _____

Шаблон 3. «Настройки приватности» (к теме 19)
Инструкция: открой с родителями один мессенджер или соцсеть и отметь, что проверено.

Настройка	Где обычно находится	Проверено?	Зачем это нужно
Кто видит мою геолокацию	Настройки конфиденциальности	☐	Геометка показывает, где ты живёшь и учишься
Кто может писать мне первому	Настройки сообщений	☐	Защита от незнакомцев
Кто видит мои фото и истории	Настройки профиля	☐	Фото с адресом/школой — это данные о тебе
Двухфакторная аутентификация	Безопасность аккаунта	☐	Даже с паролем аккаунт не откроют
Кто видит список друзей	Настройки конфиденциальности	☐	По друзьям легко вычислить школу и круг общения
Запрет на сохранение фото профиля	Настройки профиля	☐	Защита от кражи изображений

Мой цифровой шаг сегодня: _____
Обсудил с родителями (дата, подпись): _____

Шаблон 4. «Дневник самочувствия» (к темам 1, 3)
День Сколько спал (ч) Настроение (1–5) Активность (мин) Что беспокоило
Пн
Вт
Ср
Чт
Пт
Сб
Вс
Вывод недели: за неделю я понял(а), что _____, и на следующей неделе попробую _____.

Приложение 6.

Анкеты рефлексии

Анкета 1. Экспресс-рефлексия (в конце каждого занятия, 2 минуты)

Сегодня я узнал(а) _____
Самым полезным было _____
Один вопрос, который остался: _____
Формат: три строки на листе А5, собираются учителем; можно проводить устно по кругу — тогда каждый отвечает по одной строке на выбор.

Анкета 2. Рефлексия после практического занятия (первая помощь, огнетушитель, велосипед)
Что у меня получилось с первого раза? _____
Какую ошибку я допустил(а) и почему? _____
Что я потренирую дома? _____
Оценка себе: уверен(а) в навыке / пока нужно повторить (обвести).
Анкета 3. Итоговая рефлексия по курсу (перед квест-игрой)
Три самых важных правила курса, которые я запомнил(а):
_____ 2) _____ 3) _____
Какая тема показалась самой сложной? _____
Какая тема показалась самой полезной? _____
Что из пройденного я уже применял(а) в жизни? _____
Мой главный «безопасный шаг» на этот год: _____
Что бы я добавил(а) в курс: _____
Анкета 4. Рефлексия «Цифровой шаг» (к теме 19)
Одна настройка, которую я сегодня проверил(а): _____
Одна привычка, от которой откажусь (например, переходить по ссылкам из чатов): _____
Кому в семье я покажу чек-лист приватности: _____

Приложение 7

Входная диагностика по курсу «Основы безопасности и здорового образа жизни» (15 вопросов)

Назначение: выявить исходный уровень знаний до начала курса. Проводится на первом занятии, без подготовки, анонимно или по номерам — чтобы не создавать стресс и не выставлять оценки.

Инструкция для учащихся: «Прочитай вопрос и выбери один ответ. Здесь нет плохих оценок — нам важно понять, с чего начинать».

1. Что из перечисленного больше всего влияет на самочувствие человека? а) только наследственность; б) режим дня, питание, движение и сон; в) только погода; г) удача.

2. Сколько минут движения в день рекомендовано школьнику? а) 10 минут; б) 60 минут; в) 3 часа подряд раз в неделю; г) движение необязательно.

3. Завтрак перед школой — это: а) необязательно; б) важный приём пищи, который даёт энергию на первую половину дня; в) вредно; г) можно заменить шоколадным батончиком ежедневно.

4. По какому номеру вызывают экстренные службы с мобильного телефона? а) 102; б) 112; в) 09; г) 003.

5. Диспетчеру службы 112 нужно обязательно назвать: а) своё имя и класс; б) адрес происшествия и что случилось; в) только фамилию; г) ничего не нужно говорить — служба сама найдёт.

6. Если на сковороде загорелось масло, нельзя: а) выключить плиту; б) накрыть крышкой; в) заливать водой; г) позвать взрослых.

7. Какой сигнал означает «Внимание всем!» и призывает включить радио или телевизор? а) звонок в дверь; б) сирена; в) школьный звонок; г) сигнализация машины.

8. Как правильно переходить дорогу там, где нет светофора? а) бегом, чтобы быстрее; б) сначала посмотреть налево, затем направо, убедиться в безопасности; в) посмотреть в телефон и идти; г) идти по диагонали.

9. Почему нельзя выбегать на дорогу из-за припаркованной машины? а) так не принято; б) водитель не видит пешехода и не успеет затормозить; в) машина может уехать; г) можно испачкаться.

10. Со скольких лет на велосипеде разрешено ездить по проезжей части? а) с любого возраста; б) с 14 лет; в) с 7 лет; г) велосипед — не транспорт, ограничения нет.

11. Товарищ начал тонуть. Что правильнее сделать? а) прыгнуть в воду и плыть к нему; б) бросить ему плавсредство или предмет, позвать взрослых; в) снять видео; г) уйти, чтобы не мешать.

12. В общественном месте ты заметил бесхозную сумку. Нужно: а) открыть и посмотреть, что внутри; б) отойти, не трогать и сообщить взрослому или охране; в) отнести в конце коридора; г) сфотографировать и выложить в сеть.

13. Ожог от кипятка. Первое действие: а) смазать маслом; б) проколоть пузырь; в) охладить прохладной водой; г) приложить снег.

14. Незнакомец в интернете просит назвать код из SMS «для проверки аккаунта». Ты: а) отправишь код; б) не отправишь код и расскажешь взрослым; в) отправишь только половину; г) ответишь смайликом.

15. Друг присылает ссылку «Ты выиграл телефон! Введи данные карты». Это похоже на: а) удачу; б) мошенничество; в) обычную рекламу; г) проверку знаний.

Итоговая диагностика (15 вопросов)

Назначение: оценить результат обучения и показать динамику. Проводится на последнем занятии или перед квест-игрой. Формулировки намеренно отличаются от входных — чтобы измерить понимание, а не память на буквы.

Инструкция: «Выбери один правильный ответ. Впиши фамилию — по результатам мы оформим “Сертификат безопасности”».

1. Здоровье по определению ВОЗ — это: а) отсутствие болезней; б) состояние полного физического, психического и социального благополучия; в) хорошая физподготовка; г) правильное питание.

2. Ночью поднялась температура и болит голова. Правильная последовательность: а) терпеть до вечера; б) сообщить взрослым, измерить температуру, при необходимости обратиться к врачу; в) сразу принять все лекарства из аптечки; г) пойти в школу, чтобы не пропускать.

3. В «пирамиде питания» основание составляют: а) сладости; б) вода, овощи, злаки и другая базовая здоровая еда; в) мясо в больших количествах; г) фастфуд.

4. На упаковке сока написано: «сахар — 27 г на 100 мл». Это: а) полезный продукт; б) много сахара — почти треть стакана; в) норма для детей; г) сахар там отсутствует.

5. Ты вызываешь пожарную службу. Назови два обязательных элемента разговора: а) адрес и что горит; б) имя и возраст; в) только адрес; г) оценку работы службы.

6. Знак с перечёркнутой сигаретой означает: а) место для курения; б) курение запрещено; в) продажа сигарет; г) зону отдыха.

7. Ты почувствовал запах газа в квартире. Правильно: а) включить свет и посмотреть, откуда пахнет; б) не включать свет и электроприборы, открыть окно, выйти и позвонить в газовую службу; в) зажечь спичку и найти утечку; г) включить вентилятор.

8. Зелёный сигнал пешеходного светофора загорелся, но слева едет машина с мигалкой. Нужно: а) переходить быстрее; б) уступить дорогу спецтранспорту и дождаться, когда он проедет; в) переходить спиной вперёд; г) махать водителю.

9. Тормозной путь автомобиля на мокрой дороге: а) короче, чем на сухой; б) длиннее, чем на сухой; в) не меняется; г) зависит только от цвета машины.

10. Ездить по проезжей части на велосипеде разрешается с 14 лет. Перечисли, что обязательно при езде в тёмное время: а) световозвращатели и фонари; б) только шлем; в) ничего; г) наушники с музыкой.

11. Прозвучал сигнал «Внимание всем!». Первые действия: а) включить радио/телевизор или официальное приложение, выслушать информацию, действовать по указанию; б) бежать на улицу; в) собирать вещи и ехать к бабушке; г) звонить друзьям узнавать, что случилось.

12. При эвакуации из здания главное: а) взять телефон и рюкзак; б) идти к выходу по указанному плану, не толкаться, не пользоваться лифтом; в) спрятаться в туалете; г) вернуться за курткой.

13. Пострадавший без сознания, дыхания нет. Алгоритм: а) дать воды; б) вызвать 112, начать сердечно-лёгочную реанимацию (компрессии в соотношении 30:2); в) подождать, пока придёт в себя; г) похлопать по щекам и уйти.

14. Правило при угрозе атаки БПЛА: а) подойти к обломкам и сфотографировать; б) укрыться в помещении подальше от окон, не снимать видео, ждать официального отбоя; в) выйти на открытое место посмотреть; г) включить яркий свет.

15. Твой цифровой след — это: а) только пароли; б) вся информация о тебе в сети: фото, геометки, комментарии — она сохраняется надолго; в) корзина на компьютере; г) интернет-магазин.

Ключи к тестам

№	Входной	Итоговый
1	б	б
2	б	б
3	б	б
4	б	б
5	б	а
6	в	б
7	б	б
8	б	б
9	б	б
10	б	а
11	б	б
12	б	б
13	в	б
14	б	б
15	б	б

Как считать и показать динамику

Каждый правильный ответ — 1 балл, максимум 15.
Уровни: 0–7 — низкий (требуется повторение базовых алгоритмов), 8–11 — средний (знания есть, но неполные), 12–15 — высокий (алгоритмы освоены).
Динамика считается по классу, а не по отдельному ученику: сравнивается средний балл входного и итогового теста. Для наглядности удобно построить столбчатую диаграмму «до/после» — она хорошо смотрится в отчёте и в портфолио программы.
Для темы 19 (вопросы 14–15) отдельно зафиксируйте долю правильных ответов: если она заметно ниже остальных — модуль цифровой безопасности стоит повторить в следующем году с большим количеством практики.
Тест остаётся безотметочным для учеников: результаты используются учителем для корректировки, а не для выставления оценок.