

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ
и
ОБЖ



**Методические рекомендации для учителя
к интегрированному курсу**

Шестой год обучения

Нижний Новгород
Нижегородский институт развития образования
2009

УДК 372.016:613

ББК 74.200.544

У71

Рекомендовано к изданию
научно-методическим экспертным советом ГОУ ДПО НИРО

Авторы - разработчики:

О. С. Гладышева, докт. биол. наук,
зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО;

Е. В. Алексеева, канд. пед. наук,
зав. кафедрой естественнонаучного образования ГОУ ДПО НИРО;

И. Ю. Абросимова, ст. научный сотрудник кафедры
здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО

при участии

Л. С. Турьгиной, учителя биологии МОУ СОШ № 62 Н. Новгорода;

С. О. Фадеевой, *Н. В. Пилюковой*, учителей математики
МОУ СОШ № 1 г. Сарова

Рецензенты:

Е. Е. Конюхов, канд. мед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания и ОБЖ ГОУ ДПО НИРО;

М. В. Тимченко, директор МОУ СОШ № 4 г. Бора;

Н. В. Чулкова, методист ИДК г. Бора

Уроки здоровья и ОБЖ : методические рекомендации для
У71 учителя к интегрированному курсу: шестой год обучения /
Мин-во образования Нижегород. обл., Нижегород. ин-т развития
образования ; [авт.-разработ.: О. С. Гладышева, Е. В. Алексеева,
И. Ю. Абросимова]. — Н. Новгород : Нижегородский ин-
ститут развития образования, 2009. — 100 с.

ISBN 978-5-7565-0375-3

Методическое руководство содержит рекомендации по проведению уроков интегрированного курса «Уроки здоровья и ОБЖ» в 6 классе. Материал уроков предполагает использование интерактивных методов обучения. Аксиолого-компетентностный и интеграционный подходы к построению содержания курса позволяют формировать у школьников основы здорового образа жизни.

Учебный курс предназначен для организации занятий в классах средней ступени школы (5–7-х). Уроки по нему могут замещать уроки ОБЖ, а также использоваться в качестве факультативных, специальных занятий или классных часов с целью формирования у учащихся установок на здоровый образ жизни и безопасное поведение.

УДК 372.016:613

ББК 74.200.544

ISBN 978-5-7565-0375-3

© Нижегородский институт развития образования, 2009

© Гладышева О. С., Алексеева Е. В., Абросимова И. Ю., 2009

Предисловие

Предлагаемое руководство для учителя содержит методические рекомендации по проведению уроков интегрированного курса «Уроки здоровья и ОБЖ» в 6 классе в объеме 1 час в неделю (35 учебных часов в год).

Программа курса «Уроки здоровья и ОБЖ» разработана на кафедре здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО в рамках реализации областной программы «Здоровье и образование». Он является логическим продолжением подобного курса начальной школы либо может быть использован как самостоятельный курс, который учащиеся начинают изучать в среднем звене на уроках ОБЖ. Возможны занятия по программе в качестве факультативных за счет школьного или регионального компонента, а также в виде классных часов или кружковой работы.

Необходимость создания интегрированного курса связана с тем, что в современном обществе обострились проблемы социальной дезадаптации детей и молодежи. Растет число преступлений и насильственных действий, совершаемых несовершеннолетними. Курение, употребление алкоголя и наркотиков все более распространяются среди учащихся школ и учреждений начального и среднего профессионального образования. В целом ряде нормативных документов, таких как федеральные законы, федеральная целевая программа, Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами и разработанная на их основе программа министерства образования Нижегородской области «Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи», содержатся требования, чтобы школа как в рамках учебных предметов, так и более углубленно знакомила учащихся с нормами и принципами здорового образа жизни. Поскольку в федеральном базисном учебном плане нет отдельного предмета такой направленности, авторы программы выдвинули идею интеграции содержания «Уроков здоровья» с близким по направленности предметом ОБЖ и дисциплинами естественнонаучного цикла.

Идея глубокой и содержательной интеграции курсов «Уроки здоровья» и ОБЖ нова и пока отсутствует в педагоги-

ческой литературе. В основе этой интеграции лежит концепция дуальности человека как существа, имеющего биологическое и социальное начала. Здоровье при этом рассматривается как интегральный показатель безопасного взаимодействия человека с природой и социумом. С учетом такого взгляда на здоровье интеграция курсов «Уроки здоровья» и ОБЖ — органичная, естественная и необходимая мера.

Курс «Уроки здоровья и ОБЖ» основывается на новой методологической парадигме, суть которой — уход от идей утрашения и запугивания как совершенно неэффективных для учащихся этого возраста и формирование в ходе занятий индивидуального модельного эмпирического опыта в области изучения предмета. Такая методология диктует принципиально другой технологический и методический арсенал, который педагог должен использовать для проведения уроков. Это прежде всего деятельностный подход, диалоговое взаимодействие учителя и учеников, а также весь набор интерактивных методических приемов.

Основная цель программы, состоящая в изменении ценностных и целевых установок учащихся с ориентацией на свое здоровье, здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты, является одной из базисных гуманитарных идей современной школы. Достичь этой цели предполагается путем реализации учебных и развивающих целей в ходе учебного процесса.

Авторы программы считают, что учебная деятельность не должна включать изучение только теоретического материала. Проигрывание различных проблемных ситуаций, освоение практических приемов оказания первой помощи, а также умения принимать решения в сложных, критических ситуациях — вот далеко не полный перечень навыков, которые планируется формировать. Эти задачи диктуют широкое использование принципов групповой деятельности и сотрудничества, а также других активных приемов работы с учащимися.

Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках программы можно считать:

- ✧ изменение ценностных и целевых установок школьников, их ориентация на здоровье и здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты;
- ✧ получение минимума необходимых каждому человеку

теоретических знаний о своем здоровье и основах безопасного поведения, а также формирование практических навыков сохранения здоровья;

✧ овладение умениями принимать решения в сложных, критических жизненных ситуациях, руководствуясь принципами здоровья как приоритетной ценности человеческого бытия;

✧ приобретение навыков эффективного общения, сотрудничества и умений выходить из конфликта;

✧ развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

Для оценивания результативности программы авторы рекомендуют не использовать традиционные оценки. Более эффективно результаты обучения можно отследить с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности учеников, проведения практических сессий с решением проблемных задач и разбором модельных ситуаций, а также организации масштабных школьных акций.

Образовательные цели курса

№ п/п	Наименование модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
1	Здоровье и жизнь	Учащиеся понимают, что значительное влияние на здоровье оказывают образ жизни и поведение человека, а также что владение умениями выживания в экстремальных ситуациях помогает сохранить жизнь и здоровье и оказать посильную помощь окружающим людям	Учащиеся характеризуют факторы здоровья, опираясь на основные нормы здорового образа жизни; используют знания об экстремальных условиях выживания для формирования стратегии своего поведения в различных чрезвычайных ситуациях	Учащиеся узнают (повторяют) факторы здоровья и заповеди здорового образа жизни, определяют принципы выживания и сохранения здоровья в различных экстремальных ситуациях
2	Здоровый образ жизни и гигиена	Учащиеся понимают, что здоровый образ жизни и соблюдение гигиенических правил тесно связаны с выполнением этих правил, что положительно влияет на сохранение здоровья человека	Учащиеся характеризуют основные правила общественной и личной гигиены, используя их как базис для формирования здорового образа жизни	Учащиеся узнают (повторяют) основные правила личной и общественной гигиены и на практических занятиях применяют некоторые из них
3	Питание и здоровье	Учащиеся понимают, что в основе здоровья человека — сбалансированное питание, несоблюдение правил которого приводит к тяжелым заболеваниям	Учащиеся характеризуют основные правила сбалансированного и безопасного питания	Учащиеся узнают (повторяют) основные правила сбалансированного и безопасного питания и разрабатывают примерный рацион для себя

Окончание табл.

№ п/п	Наименование модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
4	Социум и здоровье человека	Учащиеся понимают, что здоровью человека способствуют доброжелательное общение с окружающими людьми, безопасное поведение, принятие здоровья как важной ценностной установки, в пользу которой делается выбор в критических ситуациях	Учащиеся характеризуют правила взаимодействия между людьми в коллективе, между полами и оценивают вред, наносимый здоровью асоциальным поведением	Учащиеся называют (повторяют) основные правила общения с одноклассниками, взрослыми и незнакомыми людьми, от которых исходит опасность
5	Мое решение — моя будущая жизнь (практическая сессия)	Учащиеся понимают, что сохранение и укрепление здоровья требуют определенных теоретических и практических знаний о нем; что оказание практической помощи себе и окружающим возможно при владении определенными навыками, и это важно при оказании первой помощи	Учащиеся излагают наиболее важные сведения о приемах первой помощи пострадавшим в опасных ситуациях	Учащиеся узнают и осваивают важные практические приемы оказания первой помощи пострадавшим в различных опасных ситуациях

Тематическое планирование

I. Здоровье и жизнь (8 часов)

1. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.
2. Заповеди здорового образа жизни.
3. Экстремальные ситуации.
4. Стрессы. Стрессоры.
5. Конфликты.
6. Человек в экстремальных ситуациях. Факторы выживания.
7. Резервные возможности человеческого организма. Сроки автономного существования.
8. Стихийные бедствия техногенного характера.

II. Здоровый образ жизни и гигиена (6 часов)

9. Общественная и личная гигиена. Гигиена и здоровье.
10. Гигиена жилища.
11. Виды уборки помещений.
- 12—13. Личная гигиена.
14. Одежда в жизни человека. Одежда и времена года.

III. Питание и здоровье (8 часов)

15. Питание в жизни человека (Зачем мы едим?)
16. К чему ведет избыток или недостаток пищи? Пути решения проблемы.
17. Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы.
18. Питание и болезни.
19. Сбалансированное питание. Рацион.
- 20—21. Системы питания.
22. Моя система питания.

IV. Социум и здоровье человека (5 часов)

23. Человек в коллективе. Поведение человека в коллективе.
24. Взаимоотношения мальчика и девочки.
25. Взаимоотношения со взрослыми.
26. Асоциальное поведение, его последствия.
27. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.

V. Мое решение — моя будущая жизнь (практическая сессия)
(7 часов)

28. Как практически поддерживать гигиену своего жилища.
29. Тренинг общения в коллективе.
30. Тренинг выхода из критических ситуаций.
31. Оказание первой помощи пострадавшему.
32. Травмы (оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях). Транспортировка пострадавших.
- 33—34. Приемы автономного существования человека.

Модуль I

Здоровье и жизнь

8 часов

Урок 1

Факторы здоровья. Здоровый образ жизни

Задачи урока

1. Знать факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Знать, что такое здоровый образ жизни.
3. Иметь представление о зависимости здоровья от образа жизни.
4. Уметь объяснять влияние тех или иных факторов на здоровье человека.

Содержание урока

1. Беседа на тему «Я и мое здоровье».
2. Рассказ учителя о факторах здоровья.
3. Работа в группах.
4. Отчет групп (запись ключевых понятий в тетради), составление коллективного эссе.
5. Определение понятия «здоровье».

Информация для учителя

В начале урока учитель вместе с учащимися вспоминает о важности сохранения здоровья. Педагог предлагает детям привести примеры, как в летнее время они использовали знания, полученные ими при изучении курса «Уроки здоровья и ОБЖ» в 5 классе, для сохранения и укрепления своего здоровья.

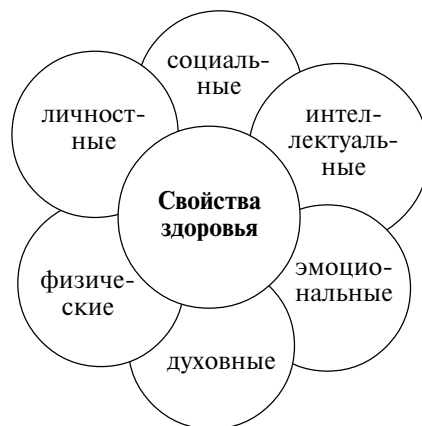
Далее учитель просит дать определение термина «здоровье» и фиксирует основные положения на доске. Ребята должны вспомнить, от каких факторов зависит здоровье:

- ✧ от наследственности (18—25 %);
- ✧ от уровня развития здравоохранения (10—15 %);
- ✧ от состояния окружающей среды (10—20 %);
- ✧ от образа жизни (50—52 %).

Вместе с педагогом ученики разбирают основные факторы, влияющие на здоровье человека. В качестве подсказки можно

использовать плакаты, фотографии или слайды, отражающие те или иные факторы.

Далее учитель обсуждает с учащимися определения, которые были ими даны, и обращает внимание на то, что мы понимаем под здоровьем разные его значения и что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Педагог предлагает детям поработать в группах и раздает карточки с описанием различных ситуаций, где затрагиваются различные стороны здоровья, с просьбой определить, какие именно. Результаты работы групп обобщаются на доске в виде цветка. Если при идентификации каких-то свойств ученики затруднились дать правильный ответ, то необходимо оказать им помощь.



После разбора этой информации и фиксации ее на доске учитель просит обсудить данные свойства и их значимость для здоровья в группах и написать краткие коллективные эссе.

Физические свойства — это отсутствие физических недостатков, слаженная работа всех систем организма, сила, выносливость.

Интеллектуальные свойства — это способность усваивать знания, использовать их в жизни, успешность в учебе.

Эмоциональные свойства — это проявление положительных эмоций, умение владеть эмоциями, жизнерадостность, оптимизм.

Социальные свойства — это умение находиться в обществе, коллективе, семье.

Личностные свойства — это способность быть в ладу с собой.
Духовные свойства — это понимание того, что здоровье — важная ценность жизни.

Следует вместе обсудить результаты работы и вернуться к определению понятия «здоровье».

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов и болезней.

Закончить урок необходимо совместными выводами о зависимости каждого конкретного человека от многих факторов, и особенно от образа жизни, которыми нельзя пренебрегать, если стремишься к жизненному благополучию.

Урок 2 *Заповеди здорового образа жизни*

Задачи урока

1. Закрепить знания о здоровом образе жизни.
2. Понимать основные правила жизни, определяющие здоровье человека.
3. Уметь формулировать основные правила (заповеди) здорового образа жизни.

Содержание урока

1. Общая беседа и рассказ учителя о здоровье и благополучии.
2. Работа в группах по составлению заповедей здорового образа жизни.
3. Отчет групп, формирование устава здорового образа жизни (фронтальная работа).
4. Домашнее задание: оформить памятки о здоровом образе жизни.

Информация для учителя

Урок начинается с повторения и закрепления знаний о здоровье, о здоровом образе жизни как системе деятельности человека по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья.

Далее учитель предлагает учащимся связать понятия здоро-

вья и благополучия в жизни, делая затем вывод о том, что каждый человек несет личную ответственность за свое здоровье и благополучие. Класс разбивается на группы для составления правил поведения человека, который хочет прожить долгую благополучную жизнь. Что он должен и чего не должен делать для этого? Ученикам предлагается коллективно заполнить таблицу на эту тему.

Учащиеся заполняют таблицу, которая предусматривает составление правил (заповедей) здорового образа жизни. Каждая группа разрабатывает свои правила. По окончании работы на доске или плакате учителем составляется общий перечень заповедей здорового образа жизни, затем обсужденные положения заносятся учащимися в тетради.

Правила (заповеди) здорового образа жизни

Здоровому человеку присуще чувство самоуважения, что необходимо для мотивации здорового поведения.

Нужно:

- ✧ правильно относиться к питанию: не переедать, но и не голодать;
- ✧ не забывать о физической активности, спорте на свежем воздухе;
- ✧ отказаться от вредных привычек;
- ✧ спать не менее 7—8 часов в сутки;
- ✧ контролировать свой вес;
- ✧ быть устойчивым к стрессам;
- ✧ беречь и заботиться о природе;
- ✧ следить за своим здоровьем и физическим состоянием.

Мы должны и можем контролировать свои эмоции, рационально питаться, выполнять физические упражнения, бороться со стрессом, участвовать в общественной жизни. Во власти каждого — не курить, не употреблять алкоголь и наркотики. Важно, чтобы жизнь человека имела духовную основу, что придает смысл жизни.

Ребята в беседе повторяют, от чего зависит здоровье.

Дома учащимся рекомендуется дополнить, скорректировать формулировки и оформить памятки о здоровом образе жизни.

Урок 3

Экстремальные ситуации

Задачи урока

1. Знать, что такое экстремальные ситуации.
2. Иметь представление о разных типах экстремальных ситуаций.
3. Знать правила поведения в зависимости от степени экстремальности происходящих событий.

Содержание урока

1. Беседа с учащимися по теме домашнего задания.
2. Повторение в ходе беседы определения понятия «экстремальная ситуация».
3. Совместное составление кластера «Виды экстремальных ситуаций» и обсуждение схемы.
4. Работа в группах по составлению примерных правил поведения в экстремальных ситуациях.
5. Домашнее задание: составить правила поведения в конкретной ситуации.

Информация для учителя

Обсуждая совместно выполнение домашнего задания, необходимо вспомнить заповеди здорового образа жизни. Педагог обращает внимание учащихся на важность сохранения здоровья, и в первую очередь жизни, человека. Задавая вопрос ученикам, что может угрожать жизни человека, учитель переходит к повторению материала 5 класса.

Отвечая на вопрос: «Как называются ситуации, опасные для здоровья и жизни человека?», дети сами формулируют тему урока.

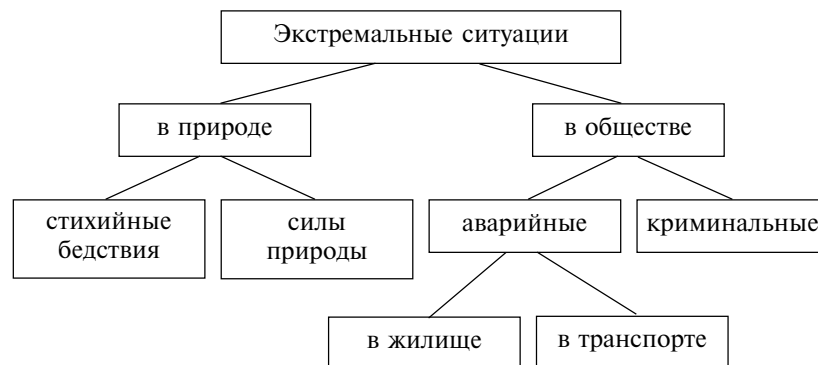
Затем разбираются конкретные примеры таких ситуаций из жизни. Учащиеся вспоминают определение данного понятия из курса 5 класса.

Экстремальная ситуация — это такая ситуация, в которой возникает угроза жизни, здоровью или имуществу человека.

Каждый человек может попасть в такую опасную ситуацию, но вероятность этого зависит от профессии, образа жизни, материальных условий человека, особенностей климатогеографических условий местности, где он проживает. Далее совместными усилиями учителя и учеников на доске создается кластер

на тему «Экстремальные ситуации», при этом уместно показать слайды с разными экстремальными ситуациями и обсудить их с ребятами.

Учащиеся вместе с педагогом составляют кластер, в котором классифицируют экстремальные ситуации.



Далее учитель объясняет ученикам, что если в природе человек сталкивается с воздействием внешних условий, то в обществе наиболее опасным является город и внешнее воздействие здесь исходит прежде всего от людей или от обстоятельств, созданных ими. Попадая в опасную ситуацию, каждый человек испытывает страх, проявляющийся по-разному у людей с различным складом характера и темпераментом: от чрезмерного возбуждения до апатичного расслабления. Но в любом случае самый важный фактор выживания в экстремальных ситуациях — это организация собственных действий.

О каких же основных правилах надо помнить в таких ситуациях? Педагог организует работу в группах по составлению правил. Результаты этой работы затем обсуждаются с классом. По ходу обсуждения учитель записывает правила на доске, затем школьники фиксируют их в тетрадях.

Примерные правила поведения в экстремальных ситуациях

✧ Никогда не думайте, что если экстремальная ситуация возникает редко, то она не угрожает вам вообще (пример со спуском трамвая на Окском съезде).

✧ Попав в незнакомое помещение (вагон, самолет), осмотритесь и найдите, где находятся аптечка, огнетушитель, аварийный выход.

✧ Попад в экстремальную ситуацию, оцените ее, принимайте решение, как обезопасить себя, и действуйте быстро и решительно.

✧ Накапливайте знания и опыт поведения в различных ситуациях.

Данные правила являются общими, приблизительными и неполными. Домашнее задание: дополнить правила поведения в конкретных экстремальных ситуациях (учитель должен раздать темы или соответствующие карточки).

Урок 4

Стрессы. Стрессоры

Задачи урока

1. Знать определение понятий «стресс» и «стрессоры».
2. Иметь представление о возможном поведении человека в стрессовых ситуациях.
3. Иметь представление о факторах, которые могут снизить отрицательные последствия стресса.
4. Уметь с наименьшими потерями для своего здоровья выходить из стрессовых ситуаций.

Содержание урока

1. Обсуждение выполнения домашнего задания.
2. Фронтальная беседа на тему «Что такое стресс?».
3. Виды стрессовых ситуаций. Составление схемы.
4. Факторы, вызывающие стресс (работа в парах со схемой).
5. Упражнение «Продолжи фразу».
6. Игра «Аукцион идей» (работа в группах).
7. Профилактика отрицательных последствий стресса. Дыхательные упражнения.
8. Домашнее задание: составить синквейн.

Информация для учителя

В начале урока во время обсуждения выполнения домашнего задания следует вспомнить понятие «экстремальная ситуация» и то, чем она опасна для человека, а также какие виды экстремальных ситуаций бывают.

Затем ученики в ходе фронтальной беседы с учителем приходят к пониманию того, что на каждую экстремальную ситуа-

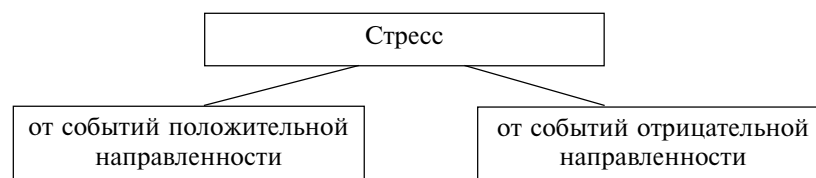
цию человек так или иначе реагирует. Педагог поясняет, что чаще всего человек в такой ситуации испытывает значительное эмоциональное напряжение, сильную боль или чрезмерную физическую нагрузку. Подводя итог беседы, учитель сообщает детям, что реакцию перенапряжения физического или эмоционального характера у человека называют *стрессом*.

Далее педагог поясняет, что стресс — это ответная реакция организма на экстремальные условия, прежде всего нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

«Стресс» в переводе с английского языка означает давление, напряжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее данное состояние. Это ответная реакция нашего организма на различные экстремальные ситуации, возникающие в окружающем мире, или на любую опасность, грозящую извне. Такая реакция в виде стресса является у человека совершенно нормальной, это основная программа сохранения жизни, и она генетически закреплена в поведении атаки или избегания.

Первым открыл и изучил реакцию стресса канадский физиолог Ганс Селье. Он показал, что повреждающим фактором является не сам стресс, а длительность его воздействия на организм.

Различают два вида происхождения стресса от событий: «положительной» и «отрицательной» направленности. Ребята работают со схемой, приводят примеры и отвечают на вопрос: «Как проявляется в поведении человека реакция на положительные и отрицательные стрессовые события?»



«Положительный» стресс (вроде выигрыша в миллион рублей или получения наследства от внезапно умершего и доселе неизвестного вам престарелого родственника — нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, разумеется, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.

«Отрицательный» стресс надолго выбивает человека из колеи и заметно подрывает его здоровье.

Учитель обращает внимание учащихся, что причины или факторы, вызывающие стресс у человека, называют *стрессорами*.

Далее в режиме интервьюирования педагог выясняет, какие эмоциональные реакции могут сопровождать явления стресса, возникающие при положительных и отрицательных событиях. Учащиеся отвечают, что это могут быть различные положительные и отрицательные эмоции. Учитель предлагает детям поработать в парах. После обсуждения необходимо вписать в схему в тетради примеры положительных и отрицательных эмоций.

<i>Отрицательные эмоции, возникающие при стрессе:</i>	<i>Положительные эмоции, возникающие при стрессе:</i>
обида;	чувство успеха;
зависть;	чрезмерное радостное воз-
стыд;	буждение;
чувство несправедливости;	прилив энергии и т. д.
чувство неудачи;	
чувство угрозы;	
горе;	
эмоциональное переутом-	
ление;	
чувство усталости и пере-	
напряжения;	
умственное переутомление;	
злость;	
чувство вины;	
ревность;	
страх;	
чувство одиночества и т. д.	

После обсуждения результатов работы учащихся учитель предлагает им продолжить фразы: «Стресс вреден для спортсмена (ученика, учителя, врача), потому что...» и «Стресс полезен для спортсмена (ученика, учителя, врача), потому что...». В заключение делается вывод, что явление стресса может иметь как отрицательные, так и положительные последствия для человека и что при длительном стрессе его организм, находясь долго в состоянии напряжения, может испытать отрицательные последствия, приводящие к различным заболеваниям.

Поэтому каждому важно знать, как выйти из состояния стресса. Эти способы разбираются в ходе игры «Аукцион идей». Учащимся предлагается высказать свое мнение на заданную тему после обсуждения в группах: «Какие основные принципы борьбы со стрессом вы знаете» и «Приведите примеры быстрого снятия стресса».

Учитель, анализируя ответы учеников, может подчеркнуть, что есть эффективные и неэффективные (курение, алкоголь и наркотики) способы борьбы со стрессом.

Общие принципы борьбы со стрессом

1. Научитесь смотреть на происходящие события не только с отрицательной, но и с положительной стороны.
2. Будьте оптимистом.
3. Занимайтесь спортом.
4. Стремитесь к разумной организованности.
5. Учитесь говорить НЕТ.
6. Учитесь радоваться жизни.
7. Не будьте максималистом.
8. Не концентрируйтесь на себе.
9. Не копайтесь в своем прошлом.
10. Питайтесь правильно.
11. Высыпайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе.
12. Не злоупотребляйте алкоголем.

Способы быстрого снятия стресса

1. Заняться физическими упражнениями или физическим трудом, то есть отвлечься от проблемы.
2. Выполнить упражнения на глубокое дыхание.
3. Переключиться на любимое занятие.
4. Сменить привычную обстановку:
 - ✧ взять отпуск или выбраться на природу в выходные дни;
 - ✧ пойти в театр, кино, посмотреть телевизионную передачу, почитать книгу.
5. Пообщаться с друзьями.
6. Помочь родителям по дому.
7. Пересмотреть свои жизненные позиции и т. д.

После обобщения разработок учащихся учитель предлагает им выполнить совместно дыхательные упражнения, способствующие снятию стресса.

Глубокое дыхание для снятия стресса

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите сначала грудью, потом диафрагмой, а затем животом (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я...», а при выдохе: «расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз.
6. В течение нескольких минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

Домашнее задание: «Обсудите с родителями способы быстрого снятия стресса, проделайте вместе с ними дыхательные упражнения. Составьте синквейн к слову *стресс*».

Урок 5 Конфликты

Задачи урока

1. Знать определение понятия «конфликт».
2. Представлять причины возникновения конфликтов.
3. Уметь с наименьшими потерями для здоровья выходить из конфликтных ситуаций.

Содержание урока

1. Вводная беседа учителя. Обсуждение притчи.
2. Формулирование понятия «конфликт». Совместное обсуждение видов конфликтов. Работа со схемой по группам.
3. Групповая работа «Способы разрешения конфликта» (разбор модели поведения).
4. Осмысление темы урока при выполнении упражнения «Продолжи фразу».
5. Домашнее задание: подобрать пословицы и поговорки на изученную тему.

Информация для учителя

- Учитель начинает урок с изложения сказочной притчи:
— Один молодой воин пришел к мудрому пожилому челове-

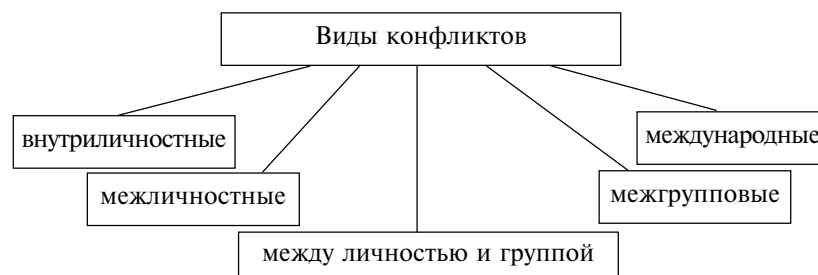
ку и спросил его: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?» Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой неуч. Как человек, подобный тебе, может понять это? Ты слишком невежествен». Услышав такое, молодой воин рассвирепел. «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» — заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В то же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад». Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса», — заметил старик.

Учитель обсуждает с классом смысл притчи: «Что мудрец назвал адом? А что небесами?» Учащиеся совместно с педагогом приходят к выводу, что гнев, несдержанность, нетерпение, неумение договориться — это ад, а спокойствие, мир, терпение, выдержка — это небеса.

Далее учитель продолжает, что время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то высказывает другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой он превращается в настоящую открытую борьбу. «Что же приводит людей к борьбе и даже к драке?» Класс отвечает на вопрос. После этого педагог задает вопрос: «Что же такое конфликт?» — и вместе со школьниками формулирует определение: *конфликт* — это ситуация, в которой происходит столкновение противоположно направленных целей, интересов, мнений, взглядов, потребностей людей. В переводе с латыни слово «конфликт» и значит «столкновение».

Учитель предлагает записать определение в тетрадь.

Затем педагог обсуждает с учениками, почему опасен конфликт и какие виды конфликтов им известны. На доске совместно выстраивается схема:



Далее класс делится на группы. Каждой группе предлагается привести примеры различных видов конфликтов и обозначить причины их возникновения.

Затем учитель просит ребят вспомнить, какие конфликты были у них (с другом, с классом, с родителями, с учителями и т. д.), и обсудить, что же необходимо делать в конфликтной ситуации, чтобы дело не дошло до критической точки. В заключение беседы делается вывод о том, что всегда есть возможность договориться по основным вопросам возникающего противостояния; при этом конфликт не станет экстремальной ситуацией, не вызовет стресса и не приведет к тяжелому эмоциональному перенапряжению.

Далее педагог предлагает воспользоваться возможным алгоритмом разрешения спорных ситуаций (его можно записать на доске или вывесить на листе ватмана).

Беспроеигрышный метод разрешения споров

1. Выясните, чья это проблема и в чем конкретно дело.
2. Ищите как можно больше решений.
3. Оцените различные решения.
4. Вместе подумайте, какое решение самое удачное.
5. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
6. Договоритесь, что вы будете искать другое решение, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Затем организуется работа в группах. Учитель предлагает при помощи рассмотренного алгоритма разрешить несколько конфликтных ситуаций (см. приложение).

Для осмысления полученного в ходе урока опыта разрешения конфликтов педагог предлагает ученикам продолжить фразы: «Самым трудным для меня в конфликте с родителями является...», «Самым трудным для родителей в конфликте со мной является...».

Рекомендуется упомянуть, что «беспроеигрышный метод решения споров» поможет при любых конфликтах, в том числе со взрослыми и сверстниками, если идти на уступки противоположной стороне.

Домашнее задание: «Обсудите с родителями алгоритм решения спорных ситуаций, предложенный на уроке. Подберите пословицы, поговорки, высказывания о конфликтах».

Урок 6

Человек в экстремальных ситуациях. Факторы выживания

Задачи урока

1. Иметь представление о поведении человека в экстремальных ситуациях и факторах выживания в них.
2. Знать, что такое факторы выживания в экстремальных ситуациях.
3. Уметь использовать полученные знания о факторах выживания в конкретных экстремальных ситуациях.

Содержание урока

1. Повторение материала урока 5 и беседа о поведении человека в экстремальных ситуациях.
2. Фронтальная беседа «Факторы выживания», классификация таких факторов.
3. Фронтальная беседа о степени влияния различных факторов выживания на здоровье человека.
4. Групповая работа на тему «Программа действий по подготовке к экстремальным ситуациям».
5. Обсуждение результатов работы.
6. Домашнее задание опережающего характера: подобрать примеры неординарных ситуаций, где необходимо выжить.

Информация для учителя

При проведении данного урока следует опираться на материал, который предлагался к изучению в 5 классе и в 6-м на предыдущих занятиях.

Вначале стоит вспомнить об экстремальных ситуациях, в которые может попасть человек, и обсудить с учащимися, что помогает человеку снять угрозу его жизни и здоровью. Учитель, обсуждая с учениками различные примеры и поступки людей в этих ситуациях, обращает внимание на то, что существуют определенные условия поведения, зная которые, можно обезопасить свое здоровье и жизнь в экстремальных ситуациях. Можно предложить детям на конкретных примерах сформулировать эти условия, а затем перейти к их определению, задав вопрос: «Как вы определили, что такое факторы выживания?»

Здесь следует обратить внимание на то, что «это определен-

ные условия, или комплекс условий, выполняя которые, человек, находящийся в экстремальной ситуации, может преодолеть ее вполне благополучно». Далее следует разобрать с учениками и классифицировать специфику этих условий, выделяя в них наличие человеческого (физического и психического) и техногенного (наличие устройств, приспособлений, дополнительных средств или подручных средств) факторов, а также природно-средовых факторов, которые способствуют выживанию в экстремальных условиях.

После классификации факторов по категориям можно предложить учащимся групповую работу с целью разбора факторов, необходимых для выживания в экстремальных условиях (см. приложение). Целью данной работы должны быть практическое закрепление материала и понимание детьми определяющей роли, которую играет в преодолении экстремальных ситуаций человеческий фактор.

Далее школьники могут начать составлять программу снижения отрицательного воздействия человеческого фактора. Это может быть программой их подготовки к нестандартным, экстремальным ситуациям в жизни. Такая работа может быть продолжена в группах. В ходе обсуждения составленных программ следует объединить наиболее важные условия и качества для успешного выживания в экстремальных ситуациях в общий список действий.

Примерная программа действий в экстремальных ситуациях

Чтобы достойно выйти из экстремальной ситуации, я должен:

- ✧ физически закалять и тренировать себя на выносливость;
- ✧ уметь оказывать первую необходимую помощь пострадавшему;
- ✧ уметь ориентироваться на местности;
- ✧ уметь сигнализировать о своем местонахождении;
- ✧ уметь искать источники воды и продукты питания;
- ✧ уметь отличать ядовитые растения и организмы от неядовитых;
- ✧ уметь пользоваться снаряжением и простейшими техническими приспособлениями.

Домашнее задание: «Приведите примеры ситуаций, где человеку было необходимо выживать в экстремальных ситуациях».

Урок 7

Резервные возможности человеческого организма. Сроки автономного существования

Задачи урока

1. Иметь представление о резервных возможностях организма человека.
2. Иметь представление о сроках автономного существования человека.
3. Уметь использовать эти знания в практических ситуациях.

Содержание урока

1. Повторение в ходе фронтальной беседы основных сведений о различных факторах выживания.
2. Фронтальная беседа на основе опережающего домашнего задания и групповая работа по изучению резервов человеческого организма.
3. Фронтальная беседа об автономном существовании.
4. Игровая ситуация «Автономное существование».

Информация для учителя

Урок целесообразно начать с повторения материала предыдущего урока о факторах выживания в экстремальных ситуациях. Далее учитель говорит о том, что особое качество человеческого организма помогает ему выжить в экстремальных ситуациях, которые по многим показателям существенно отличаются от повседневных жизненных ситуаций. Это качество называется *резервом организма*.

Затем педагог приводит учащимся еще одно определение понятия «здоровье»: *здоровье* — это состояние резервов организма человека, что позволяет максимально использовать жизненные силы без последствий для всего организма.

Что же такое резервные свойства организма? Это дополнительная энергия, силы, возможности, которые при определенных условиях (в данном случае экстремальных) мобилизуются человеком для выполнения каких-то действий с целью выживания в экстремальных условиях существования.

Далее необходимо разобрать примеры неординарных ситуаций, в которых у человека могут проявляться эти резервные

возможности. Здесь можно предложить учащимся рассказать о примерах таких ситуаций, которые они обдумали дома, а затем организовать работу на основе этих опережающих заданий в группах. Можно разделить учеников по предложенным примерам на группы:

- ✧ примеры на тему физической выносливости (спортсмены и обычные люди);

- ✧ примеры на тему температурной переносимости (высокой и низкой);

- ✧ примеры на тему голодания и жажды;

- ✧ примеры на тему автономного существования и т. д.

В ходе групповой работы дети должны обсудить, какие именно резервные возможности понадобятся человеку в различных экстремальных ситуациях.

Далее можно рассмотреть следующий вопрос: «Как вы думаете, почему чаще всего люди погибают в первые минуты, часы, сутки автономного существования или возникновения экстремальной ситуации?» Разбирая ответы учащихся, учитель обобщает их и делает вывод о важном значении психологического фактора, физической подготовленности, а также обладания определенными знаниями, которые необходимы каждому в случае попадания в непредвиденные ситуации и для сохранения жизни и здоровья.

Для этого педагог рассказывает о случаях автономного существования, приводя в пример жизнь Робинзона Крузо на необитаемом острове. На основе данной книги целесообразно разобрать с учащимися ситуацию, в которой оказался герой Дж. Свифта.

Далее стоит рассмотреть особенности автономного существования в различных условиях, его характеристики и обобщить те, которые проявляются в каждой ситуации. Если позволят временные рамки урока, то в конце занятия можно провести одну из игр по ранжированию необходимых в таких ситуациях действий, которые помогут выживанию («Потерпевшие кораблекрушение», «Робинзонада», «Экскурсия в лес», «Путешествие в горы», «Затерявшаяся экспедиция»). При этом необходима как самостоятельная оценка предметов, так и согласованная работа в группах. Может быть использована схема или таблица.

Урок 8 *Стихийные бедствия техногенного характера*

Задачи урока

1. Знать основные группы стихийных бедствий техногенного характера.
2. Иметь представление о последствиях техногенных аварий для жизни и здоровья.
3. Уметь применять знания о техногенных авариях в конкретных жизненных ситуациях.

Содержание урока

1. Повторение в ходе фронтальной беседы материала об экстремальных ситуациях.
2. Рассказ учителя об экстремальных ситуациях техногенного характера.
3. Групповая работа по составлению логических цепочек — последовательности событий в происшествии техногенного характера.
4. Фронтальная беседа о причинах техногенных ситуаций.
5. Групповая работа по составлению или дополнению правил поведения в экстремальных ситуациях.

Информация для учителя

Урок целесообразно начать с повторения материала об экстремальных ситуациях, возникающих в жизни человека. Следует вернуться к их классификации на основные виды: природные (стихийные бедствия), дорожно-транспортные, криминальные, техногенные... Затем вместе с учениками педагог формулирует тему урока.

Начать изучение темы необходимо с определения, что такое экстремальная ситуация техногенного характера.

Техногенными катастрофами принято считать выход из строя машин, механизмов или агрегатов во время их эксплуатации, сопровождающийся серьезными нарушениями производственного процесса, взрывами, образованием очагов пожаров, радиоактивным, химическим или биологическим заражением больших территорий, групповым поражением и гибелью людей.

К техногенным катастрофам относятся аварии на промыш-

ленных объектах, в строительстве, а также на железнодорожном, воздушном, автомобильном, трубопроводном и водном транспорте, в результате которых образовались пожары, разрушения гражданских и промышленных зданий, создавалась опасность радиационного загрязнения, химического или бактериального заражения местности, произошло растекание нефтепродуктов и агрессивных (ядовитых) жидкостей на поверхности воды и земли и возникли другие последствия, создающие угрозу населению и окружающей среде.

Характер последствий техногенных катастроф зависит от вида аварии, ее масштабов и особенностей предприятия, на котором она возникла (от вида транспорта и обстоятельств, при которых произошла авария).

В ходе разбора материала можно опираться на схему (см. приложение), которая оформляется на кодопленке, плакате или доске.

Рассматривая схему и классифицируя стихийные бедствия техногенного характера, стоит вспомнить построение логических цепочек (материал 5 класса) или на основе содержания схемы построить их заново. Для этого учащиеся делятся на группы и получают задание: составить такие цепочки событий и их последствий для техногенных аварий различных видов. Примеры составления подобных цепочек приведены в приложении.

По окончании работы групп полученные логические цепочки обсуждаются у доски и фиксируются учениками в тетрадях.

В конце занятия с учащимися разбираются причины техногенных аварий и составляются и дополняются правила поведения в экстремальных ситуациях (они могут быть более полными по сравнению с правилами, разработанными на предыдущих уроках).

Модуль II

Здоровый образ жизни и гигиена



6 часов

Урок 9

Общественная и личная гигиена. Гигиена и здоровье

Задачи урока

1. Уметь объяснить, в чем состоит отличие болезни от здоровья.
2. Знать причины возникновения инфекционных болезней.
3. Знать и использовать простые правила, помогающие избежать инфекционных болезней.
4. Знать определение понятий: «гигиена», «личная и общественная гигиена».

Содержание урока

1. Повторение того, что такое здоровье, и факторов, от которых оно зависит.
2. Опрос школьников для выяснения, какими болезнями болели они или их близкие.
3. Обсуждение поведения, которое может привести к инфекционным болезням.
4. Работа в группах — «мозговой штурм»: «Как нужно вести себя, если рядом человек, болеющий инфекционными болезнями?»
5. Отгадывание кроссворда и определение понятий «гигиена», «личная и общественная гигиена».
6. Игра «Ромашка».

Информация для учителя

В начале этого урока необходимо подвести итоги изучения предыдущей темы и провести опрос детей о том, что такое здоровье и чем оно определяется.

Затем учитель должен сказать учащимся, что состояние, противоположное здоровью, называется нездоровьем или болез-

ную. Следует попросить учеников назвать болезни, которыми они болели, которыми болеют их родственники или знакомые. Эти болезни записываются на доске. С помощью разноцветного мела или использования прямой и волнистой линий отмечаются болезни, относящиеся к заразным и незаразным, определяется разница между этими болезнями.

Педагог рассказывает детям, что может служить причиной инфекций (вирусы, бактерии), а также возвращается к тем вредным привычкам, которые могут способствовать заражению инфекциями (грязные руки, отсутствие носового платка, невымытые овощи и фрукты, нарушение личной и общественной гигиены: грязь, мухи и т. д.).

Учитель может предложить учащимся самостоятельно узнать название науки, знания которой помогают человеку избежать инфекционных заболеваний; для этого они должны разгадать кроссворд (см. приложение), в котором оно зашифровано. По ходу разгадывания дети также повторяют материал, пройденный на предыдущих уроках.

Записывается и затем разбирается определение понятия «гигиена»: *гигиена* — это наука о различных факторах, влияющих на здоровье человека.

Происхождение слова «гигиена» связывают с именем древнегреческой богини здоровья Гигеи, которое в переводе с греческого означает «целебный, приносящий здоровье». Учитель объясняет, что гигиена — это наука, которая помогает людям избежать тяжелых инфекционных заболеваний.

Педагог сообщает, что гигиена бывает общественной и личной, и просит учащихся сформулировать различия между этими понятиями. Затем ребята приводят примеры общественной и личной гигиены. Ученики подводятся к выводу о тесной связи между данными понятиями.

Для отработки и повторения простых навыков гигиены целесообразно провести игру «Ромашка» по принципу «верно — неверно». На лепестках ромашки пишутся основные правила личной и общественной гигиены. Ребенок, отрывая лепесток, читает и объясняет данное утверждение.

Урок 10

Гигиена жилища

Задачи урока

1. Знать основные правила поддержания гигиены жилища.
2. Уметь объяснять важность их соблюдения.
3. Уметь соблюдать простые гигиенические правила в своем доме, квартире.

Содержание урока

1. Просмотр и обсуждение мультфильма «Ох и Ах».
2. Беседа учителя о гигиене жилища.
3. Совместная работа в ходе опроса учеников по составлению правил, которые необходимо соблюдать в доме или квартире.
4. Домашняя работа: написать мини-сочинение на тему «Как я участвую в поддержании гигиены в своей комнате, доме или квартире».

Информация для учителя

Чтобы вызвать интерес учащихся к уроку, его можно начать с просмотра мультфильма «Ох и Ах». Затем вместе обсудить события мультфильма. Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какой персонаж вам приятнее и ближе? Почему?
2. О каких правилах личной гигиены говорится в мультфильме?
3. Какие гигиенические мероприятия, проводимые в доме, вы увидели? Почему они необходимы?
4. Почему заболел Ох?
5. Какие последствия могут быть у человека при несоблюдении гигиены жилища?

Ребята подводят к выводу, что соблюдение гигиены жилища имеет большое значение для сохранения здоровья и работоспособности человека. В квартире должно быть светло, тепло, чисто и достаточно просторно.

Далее обсуждается и записывается определение понятия «гигиена жилища»: *гигиена жилища* — это те правила гигиены, которые необходимо знать для того, чтобы жилищные условия положительно влияли на здоровье человека. Современное жилище, помимо своего основного назначения, все больше приобретает функцию «психологического убежища», что чрезвычайно

важно в условиях возрастающего темпа и напряженности жизни, особенно в больших городах. В жилище любого типа должны быть соответствующие условия для приготовления пищи, поддержания личной гигиены, спокойного отдыха.

Вместе с учениками учитель формулирует основные правила гигиены жилища.

Основные гигиенические требования, предъявляемые к жилищу

1. Обеспечение необходимого объема чистого воздуха.
2. Создание в жилище так называемой зоны комфорта — оптимального для организма сочетания температуры, влажности и скорости движения воздуха.
3. Обеспечение наиболее благоприятного освещения и максимально возможной звукоизоляции от шумов извне.
4. Повсеместное поддержание чистоты.
5. Соблюдение личной гигиены.

После составления гигиенических требований следует разобрат с учащимися, как добиться их соблюдения; затем предложить написать дома мини-сочинение на тему «Как я участвую в поддержании гигиены в своей комнате, доме или квартире».

Урок 11 *Виды уборки помещений*

Задачи урока

1. Знать и уметь объяснить, для чего важно соблюдать гигиену своего жилища.
2. Знать виды и правила уборки помещений.
3. Уметь выполнять простые виды уборки.

Содержание урока

1. Обсуждение мини-сочинений (по желанию учащихся).
2. Обобщение в ходе беседы причин и объяснение важности соблюдения гигиенических правил в своем жилище.
3. Групповая работа на тему «Виды уборки помещений».
4. Составление на доске общего кластера на тему «Виды уборки помещений».
5. Работа над синквейном на тему «Чисто в доме — чисто на душе».

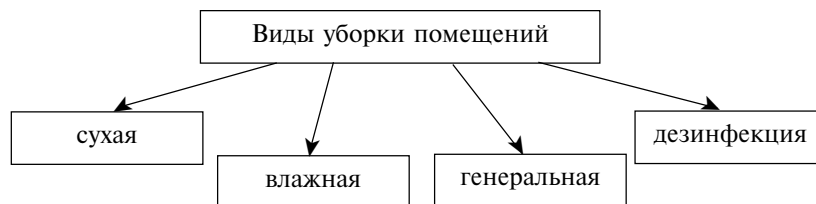
Информация для учителя

В начале урока учитель спрашивает учеников, как они справились с домашним заданием, и предлагает желающим зачитать их мини-сочинения, выбирая разное содержание. Отталкиваясь от этих текстов, педагог задает вопросы о том, как часто следует убираться в квартире, комнате, доме. Затем еще раз повторяется материал предыдущего урока о том, почему важно соблюдать гигиенические правила в своем жилище, указывается, что среди прочих наиболее важное и простое правило поддержания чистоты — это уборка помещений.

Далее учитель предлагает провести групповую работу по составлению проектов на тему «Убираем квартиру». Необходимо составить описания инструментов и материалов, которые потребуются для разных видов уборки, а также определить порядок действий и календарь проводимых мероприятий (например: каждый день, раз в неделю, в месяц, в год и т. д.).

Группам предлагаются следующие темы: «Уборка пыли», «Мытье полов», «Уборка в ванной», «Генеральная уборка».

После окончания работы защищаются проекты, и каждая группа добавляет свой вид уборки в составляемый кластер.



Затем педагог предлагает группам составить синквейн на тему «Чисто в доме — чисто на душе».

В заключение урока учитель просит задуматься над тем, что многие из нас видят в уборке только неизбежное зло, и советует убедиться в обратном. Например, если настроиться на уборку положительно и сознавать пользу этого занятия, то оно станет чем-то легко исполнимым. Ребятам предлагается обсудить достоинства порядка и чистоты в квартире. Делаются следующие выводы, которые можно записать на доске:

- ✧ ощущение контроля над происходящим;
- ✧ гордость за свое жилье;
- ✧ более здоровая и безопасная жизнь;

- ✧ увеличение времени и улучшение качества семейного общения;
- ✧ повышение социальной активности;
- ✧ уменьшение стрессов.

Уроки 12—13

Личная гигиена

Задачи урока

1. Знать основные правила личной гигиены (умывание, мытье рук, поддержание чистоты волос, пользование носовым платком, гигиена рта и зубов, баня, душ, регулярная смена белья).
2. Уметь объяснить, как эти простые привычки влияют на здоровье.
3. Уметь выполнять данные действия.

Содержание урока

1. Повторение правил гигиены, которые помогают сохранить здоровье.
2. Обобщающий рассказ учителя о простых гигиенических правилах и их роли в сохранении здоровья.
3. Опрос детей о других известных им правилах личной гигиены.
4. Групповая проектная работа, посвященная правилам гигиены.
5. Защита проектов и демонстрация результатов проектов по выполнению гигиенических правил.

Информация для учителя

Учителю следует начать урок с повторения простых правил поведения, которые могут защитить человека от инфекции и были рассмотрены на предыдущих уроках (чистые руки, пользование носовым платком при кашле и чихании и т. д.). Такие правила называются гигиеническими, а наука о соблюдении чистоты — гигиеной. Целесообразно провести опрос детей о других известных им правилах личной гигиены.

Далее можно организовать проектную деятельность в группах, в результате которой учащиеся создают проекты на различные гигиенические темы (см. приложение). Педагог должен

предложить эти темы. Перед началом групповой работы класс делится на несколько групп и получает задание на карточках с требованием разработать проект, как нужно выполнять то или иное гигиеническое правило (например: чистить зубы — что для этого необходимо и как это нужно делать). Поскольку урок сдвоенный, то кроме проектной деятельности можно предложить ученикам во время защиты проекта инсценировать выполнение тех гигиенических правил, которым посвящен проект. Таким образом, урок закончится небольшим театральным представлением в жанре импровизации.

Урок 14

Одежда в жизни человека. Одежда и времена года

Задачи урока

1. Знать предназначение одежды в жизни человека.
2. Уметь одеваться по погоде.
3. Уметь выполнять простые гигиенические правила в отношении верхней и нижней одежды.

Содержание урока

1. «Мозговой штурм» на тему «Зачем человек носит одежду».
2. Составление схемы (кластера) «Функции одежды».
3. Выполнение задания у доски: «Одежда и времена года».
4. Мини-лекция на тему «Гигиена одежды и обуви».
5. Работа в группах «Стилист».
6. Домашнее задание и конкурс рисунков «Одеваемся по погоде».

Информация для учителя

В начале урока учитель проводит небольшой «мозговой штурм» на тему «Зачем человек носит одежду». Все высказывания записываются на доске или листке бумаги. После обсуждения оставляются только наиболее значимые и существенные высказывания. На основе этих ответов педагог предлагает учащимся составить схему (кластер) «Функции одежды».

Следующее задание, которое учитель может предложить выполнить желающему у доски, — посмотреть и объяснить, правильно ли одеты люди. Для этой цели можно использовать

фигурки детей в различной одежде, приколотые к картинкам погоды таким образом, что одежда не соответствует времени года. Ученику необходимо найти правильное сочетание и объяснить свои действия.

Общий вывод: «Нет плохой погоды, а есть плохая одежда». Педагог задает вопрос: «Что было бы с этими мальчиками и девочками, если бы они остались в такой одежде при той погоде, при которой были вначале?» Для наглядности рисунки возвращаются в прежнее положение. Итогом этой работы будут выводы, сделанные учащимися, о том, что несоблюдение этих важных правил выбора одежды чревато простудными заболеваниями. Неплохо затронуть и тему соответствия одежды и ее стиля тем занятиям, которые предстоят человеку. Например, при каких обстоятельствах одевают домашнюю, рабочую, деловую, спортивную или праздничную одежду.

В заключение урока необходимо отдельно рассмотреть вопросы гигиены одежды и обуви. Учитель может прочитать мини-лекцию на эту тему:

— Одежда и обувь защищают тело от холода, жары, ветра, пыли и грязи. В процессе использования одежда загрязняется и теряет свои гигиенические свойства. Она впитывает пот, кожное сало, слущивающиеся клетки кожи. Снаружи одежда загрязняется пылью и пачкается. В грязном белье могут поселиться паразитические насекомые (вши). Они переносят опасные заболевания — сыпной и возвратный тиф.

Верхнюю одежду следует регулярно чистить и проветривать. После мытья в душе или бане нужно надевать чистое белье. Постельное белье необходимо менять каждую неделю. Спортивную одежду меняют или стирают после каждой тренировки. Обувь должна быть прочной, легкой и удобной. Тесная обувь сдавливает ногу, нарушает кровоснабжение и деформирует стопу. Обувь должна быть сухой. Во влажной обуви ноги быстро охлаждаются. Это приводит к простудным заболеваниям. Не следует долго ходить в резиновой обуви. Она непроницаема для воздуха.

Урок заканчивается работой в парах по выполнению упражнения «Стилист». Необходимо одеть ребенка соответственно ситуации: «Идем на каток», «На торжественной линейке», «На дискотеке», «В театр», «На пляж». Ответы по каждой ситуации должны быть объяснены. Можно организовать конкурс рисунков на эти темы, которые будут нарисованы дома.

Модуль III

Питание и здоровье

8 часов

Урок 15

Питание в жизни человека (Зачем мы едим?)

Задачи урока

1. Знать о необходимости и важности питания для поддержания физического, интеллектуального, эмоционального и других аспектов здоровья.
2. Понимать, что существует связь между питанием и здоровьем.

Содержание урока

1. Опрос по теме «Зачем мы едим?».
2. Совместное выяснение значения питания в биологических, психологических и социальных аспектах жизни человека. Построение кластера на тему «Питание и его роль в жизни человека».
3. Подробный разбор лечебного аспекта питания и разговор о лечебных диетах и их значении для здоровья человека.

Информация для учителя

Занятие начинается с опроса учеников учителем в форме пресс-конференции. Педагог задает вопрос: «Зачем мы едим?» — и просит учащихся подумать и ответить на него. Если ответы будут общего плана, надо стараться расшифровать их вместе с ними. Например, ответ: «Мы едим, чтобы жить» — необходимо разобрать вместе, если сами ученики его не поясняют.

Под *жизнью* понимается нормальное поддержание структурной целостности организма (строительная функция) и способности двигаться, работать (энергетическая функция).

Обычно дети говорят, что еда — это источник удовольствия, то есть пища связана с эмоциональным аспектом здоровья, доставляя человеку радость. Когда человек испытывает недостаток еды, это является для него источником страданий.

Если назвать основные аспекты, связанные с употреблением пищи, для учеников затруднительно, надо помочь им наводящими вопросами. Учитель должен обозначить, что еда в нашей жизни затрагивает все ее стороны (две первые уже были названы):

✧ сохранение физического здоровья (постоянный вес и энергия);

✧ сохранение эмоционального настроения;

✧ сохранение интеллектуальных способностей (если наш мозг не будет получать достаточно питательных веществ, то это приведет как к нарушению сознания, так и к смерти) (следует привести примеры плохого развития интеллекта у детей, которые не получают полноценной пищи, в слаборазвитых странах);

✧ сохранение культурных и религиозных традиций (национальные кухни, религиозные посты, народные праздники);

✧ еда — повод для общения людей (общение с семьей, друзьями, коллегами, деловыми партнерами, политическое взаимодействие и т. д.);

✧ еда может быть средством лечения болезней (лечебные диеты, лечебное питание).

Учащиеся должны записать основные аспекты, связанные с употреблением пищи, которые обсудили, в тетрадь. Педагогу следует еще раз подчеркнуть важность еды в жизни человека, указав, что процесс питания связан со многими событиями в жизни человека. Учащимся предлагается построить в тетрадях кластер на тему «Питание и его роль в жизни человека», который затем переносится на доску.

На последнем аспекте целесообразно остановиться подробнее. Нужно выяснить у ребят, что они знают о лечебном питании, о болезнях, от которых можно лечиться с помощью специальных диет. Пусть те, кто об этом знает, слышал, испытал на себе, расскажут всему классу.

В заключение подводятся итоги урока:

✧ роль питания в жизни человека разнообразна;

✧ питание может быть лечебным и помогает избавиться от болезней.

Урок 16
*К чему ведет избыток
или недостаток пищи?
Пути решения проблемы*

Задачи урока

1. Знать, к чему приводит избыток или недостаток пищи.
2. Понимать, что необходимо внимание к проблеме питания каждого человека и человеческой популяции в целом.
3. Знать, почему важно сохранять нормальный вес.
4. Знать, что такое калория.

Содержание урока

1. Общая беседа о последствиях переедания или недоедания для человека и человеческой популяции, отдельных этносов.
2. Практическая работа: расчет индекса массы тела.
3. Рассказ учителя о связи между питанием и состоянием веса, избыточным весом и болезнями.
4. Калорийность пищи. Потребность и расход энергии.
5. Составление эссе на тему «Ешь в меру».

Информация для учителя

Начать занятие следует с опроса учащихся. Какая фигура им больше нравится: стройная или полная? Каким бы они хотели видеть себя в будущем: стройным или располневшим? Как они думают, почему среди молодых больше стройных и худых, а среди людей среднего и пожилого возраста — полных и очень полных? Необходимо обсудить причину полноты или худобы отдельного человека. Обращается внимание на то, что проблема питания затрагивает отдельные группы людей, этносы и человечество в целом. Педагог должен привести примеры все большего распространения так называемых «болезней цивилизации» (гипертония, атеросклероз, рак, диабет и т. д.) в разных странах и примеры голода в тех государствах, где нет устойчивого обеспечения продуктами питания.

Подводя общий итог этой части урока — о важном значении питания в жизни каждого человека и человечества в целом, — учитель предлагает учащимся выполнить практическую работу по определению индекса массы тела (индекса Кетле), объяснив, что сейчас этот показатель используется повсеместно для оценивания состояния веса человека.

Индекс Кетле, индекс массы тела (ИМТ) — это результат деления массы тела (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Таким образом, мы рассчитываем:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}.$$

В 1985 году ученые Всемирной организации здравоохранения рассчитали оптимальные значения индекса массы тела. Также ИМТ позволяет оценить, какой риск представляет ваш вес для вашего здоровья.

Риск ИМТ для здоровья человека

ИМТ	Риск для здоровья
Менее 20	У вас сниженный вес. Вам следует поправиться, так как недостаток веса плохо влияет на здоровье
20—24,9	Вам не о чем беспокоиться, это идеальный вес
25—29,9	У вас избыточный вес, есть риск развития осложнений. Пора подумать о диете
30—39,9	У вас избыточный вес, риск для здоровья повышен. Следует обратиться к врачу для обследования и составления индивидуальной программы питания и физических нагрузок
Более 40	У вас резко выраженный избыточный вес. Риск для здоровья очень высокий. Следует незамедлительно обратиться к врачу для разработки индивидуальной программы снижения веса

Далее можно организовать работу в парах. Каждая пара получает алгоритмы действий по определению массы тела и роста, калькуляторы. Работая в парах (распределив роли «медицинская сестра» и «пациент»), учащиеся определяют рост и вес, затем по формуле индекс массы тела и сопоставляют данные со стандартными значениями. Далее дети в каждой паре меняются ролями.

В заключение работы можно попросить поднять руки тех школьников, у которых индекс соответствует норме для их возрастной группы.

Затем следует рассказ учителя о том, что излишний вес, или полнота, — это тяжелое заболевание. Избыток веса формируется у человека, когда расход энергии, физическая активность ниже, чем употребляемое количество пищи, а также когда в пище преобладают высококалорийные продукты.

В подростковом возрасте расход энергии в связи с ростом и развитием организма очень высокий. Поэтому употребление пищи можно не ограничивать, за исключением болезней, связанных с ожирением из-за врожденных нарушений обмена веществ.

Однако по мере взросления расход энергии уменьшается, и если количество употребляемой пищи не сокращается, то излишки в виде жировых накоплений откладываются по всему телу. Есть два пути поддержания своего веса. Первый путь — высокая физическая активность, то есть усиленный расход энергии; а второй — меньшее употребление высококалорийной пищи.

Что обозначает термин «калория»? Ученые договорились обозначать в калориях энергетические возможности той или иной пищи. Например, 1 кусок белого хлеба соответствует 250 ккал, ржаного — 170, 1 яйцо — 63, 100 г отварной говядины — 250 ккал, 100 г молока — 60 ккал, 100 г сахара — 380 ккал, 100 г сыра — 370 ккал и т. д.

Суточная энергетическая потребность в различных возрастных периодах человека различна.

Суточная энергетическая потребность человека, ккал

Возраст, лет	Женщины	Мужчины
11—14	2400	2800
15—22	2100	3000
23—50	2000	2700
51—...	1800	2400

Составляя свой ежедневный рацион, необходимо соблюдать баланс разнообразия, чтобы в организм поступало все необходимое, и баланс энергетической ценности, чтобы не было избытка.

Какие рекомендации важно соблюдать при еде каждому человеку, чтобы не набрать лишний вес?

- ✧ Ешьте медленно.
- ✧ Готовьте в меньших количествах.
- ✧ Избегайте добавок.
- ✧ Употребляйте меньше жиров и жирной пищи.
- ✧ Ешьте меньше конфет и сахара.
- ✧ Повышайте свою физическую активность.

Можно привести таблицу расхода энергии при различных видах физической активности (см. приложение).

Учитель обращает внимание учащихся на то, что дефицит массы тела может свидетельствовать о нарушениях в здоровье, что требует поиска их причин вместе с врачом.

Урок 17

Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы

Задачи урока

1. Знать о важности соблюдения гигиены питания.
2. Представлять, что может привести к пищевым отравлениям.
3. Знать и избегать брать в руки ядовитые растения и грибы.

Содержание урока

1. Работа в группах: анализ результатов опережающего анкетирования родителей на тему «Как определить несвежие продукты питания и почему они опасны».
2. Обобщение результатов и составление на доске кластера по итогам групповой обработки анкет.
3. Беседа о домашних заготовках грибов и ягод и возможных опасностях, которые могут при этом возникать.
4. Работа с таблицами «Ядовитые растения» и «Ядовитые грибы».
5. Групповая работа по карточкам или фотографиям на тему «Что я положу в свое лукошко в лесу».

Информация для учителя

Урок целесообразно начать с обсуждения результатов выполнения домашнего задания, которое проходит в виде групповой работы. На предыдущем уроке ученикам было дано задание предложить своим родителям небольшую анкету со следующими вопросами:

1. Как, по каким признакам можно определить свежесть продуктов питания?
2. К чему приводит употребление несвежих продуктов питания?

3. Бывали ли с вами такие случаи? Где, в каких местах, при употреблении каких продуктов?

Вопросы анкеты могут быть и более детальными. Результаты анкетирования обобщаются в группах, и одновременно учащимся предлагаются правила безопасности и гигиены, которые необходимо соблюдать при приеме пищи. По итогам работы на доске составляется один или несколько кластеров.

Затем с классом организуется работа по составлению правил, соблюдение которых позволит избежать отравления некачественными продуктами.

✧ Как хранить продукты питания, чтобы они не портились? *(В холоде)*

✧ На что обращать внимание при покупке? *(На внешний вид, запах, срок годности)*

✧ Как поступить с продуктами, в свежести которых вы не уверены? *(Выбросить, подвергнуть тепловой обработке)*

Далее можно организовать беседу о домашних заготовках, обращая внимание учеников на то, что некоторые продукты питания человек заготавливает сам. Учитель предлагает назвать их (ягоды, грибы, лекарственные растения, консервированные фрукты и овощи).

Лес дарит человеку много полезных растений, ягоды, грибы. Но в лесу, на поле, болоте встречаются ядовитые растения, часто с яркими, блестящими, красивыми плодами или цветками, которые привлекают внимание и взрослых и детей. Их нельзя брать в рот, а после этого невымытой рукой касаться глаз. Некоторые растения вообще нельзя брать в руки, так как яды, находящиеся в соке растений, способны растворять жир, покрывающий поверхность кожи человека, и, впитываясь в кожу и попадая через нее в кровь, этот сок может вызывать отравление.

После опроса школьников о том, какие им известны ядовитые растения, организуется работа с плакатом «Ядовитые растения».

Рассказ учителя о грибах:

— Наши леса богаты грибами. Почти все грибы по своему питательному составу напоминают смесь овощей и мяса. Поэтому их называют «лесным мясом». Известно, что в сушеных боровиках белка в два раза больше, чем в говядине, и в три раза больше, чем в рыбе. Шляпка гриба питательнее ножки. В грибах немало витаминов. По содержанию витаминов группы В грибы

не уступают зерновым культурам, а витамина D в грибах не меньше, чем в сливочном масле. В белых грибах и лисичках есть витамин А. Но грибы все же считаются трудно перевариваемым продуктом. Их не рекомендуется употреблять при язвенных болезнях, болезнях почек, печени, а также маленьким детям. Основную часть оболочки гриба составляет грубая клетчатка.

Но наряду со съедобными грибами в наших лесах встречаются и ядовитые. Правда, количество их невелико, однако их нужно хорошо знать, чтобы не отравиться.

Учитель задает школьникам вопрос о том, какие они знают ядовитые грибы, и затем организует работу с таблицей «Ядовитые грибы».

Для закрепления знаний о безопасности употребления в пищу лесных ягод и грибов можно организовать групповую работу на тему «Что я положу в свое лукошко в лесу». Урок заканчивается обсуждением результатов деятельности каждой группы и признаков ядовитых растений и грибов.

Урок 18

Питание и болезни

Задачи урока

1. Знать, что неправильное питание может приводить к различным тяжелым болезням.
2. Называть эти болезни и анализировать их, если они есть в семьях учащихся.

Содержание урока

1. Групповая работа по совместному определению термина «лечебное питание».
2. Знакомство с цитатой из Нобелевской речи академика И. П. Павлова.
3. Болезни неправильного питания в семьях.
4. Групповая работа «Письмо-предупреждение».
5. Конкурс, обсуждение его результатов.

Информация для учителя

Данное занятие следует начать с повторения предыдущего материала. Затем нужно особо остановиться на понятии «лечебное питание». Учащиеся делятся на группы и вместе с учителем

пытаются сформулировать определение сначала в каждой группе, затем составить общее. Педагог подводит ребят к мысли о том, что если питание может лечить человека, то, значит, и наоборот, из-за неправильного питания могут возникать болезни. Целесообразно спросить учащихся: что они об этом думают? Затем приводятся слова великого русского ученого Ивана Петровича Павлова, произнесенные им в его Нобелевской лекции в 1904 году, которую он получил за цикл работ по физиологии пищеварения: «Кусок хлеба насущного был, есть и останется для человека одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках людей несведущих — причиной заболевания». Таким образом, речь идет о том, что наша безграмотность в вопросах питания может приводить к болезням.

Вслед за этим педагог просит учеников назвать некоторые болезни и поднять руки тех, у кого в семьях или у близких родственников есть следующие заболевания: большой вес, ожирение, кариес (разрушение зубов), сахарный диабет, повышенное давление (гипертония), атеросклероз, инфаркт миокарда, рак.

После опроса учитель сообщает ребятам, что все эти тяжелые болезни начинаются с того, что нарушаются структура и режим питания, эти нарушения накапливаются, что и приводит к изменениям в организме и болезням.

— Поскольку почти в каждой семье встречается то или иное заболевание, это свидетельствует о том, что мы плохо представляем себе, что значит правильное питание. Но прежде чем заняться определением этого, сделаем один важный шаг. Напишем письмо-предупреждение всем, кто не понимает, в чем его проблемы.

Далее учащиеся делятся на 3—4 группы и пишут письмо. Критерии оценивания письма: краткость, эмоциональность, научность, убедительность, юмор. Тема для письма выбирается любая (см. болезни). Письмо должно содержать предупреждение для того, кому оно адресуется, о том, как важно соблюдать принципы правильного питания. Адресат может быть любым: друг, родственники, родители, известные личности и т. д. Время работы — не более 15 минут.

Затем от каждой группы выбираются два человека: один — для чтения письма, второй — в жюри для оценки работ. Ребята

оценивают письмо каждой группы по перечисленным критериям. В конце урока подводятся итоги и распределяются места. Неплохо заранее заготовить призы в виде фруктов: яблоки, апельсины и т. д. Желательно отметить работу каждой группы.

Урок 19

Сбалансированное питание. Рацион

Задачи урока

1. Знать и уметь объяснять, почему важно употреблять разнообразные продукты питания.
2. Знать, какие группы питательных веществ содержатся в продуктах питания.
3. Знать и уметь объяснять понятия «заменяемые» и «незаменимые компоненты пищи».
4. Уметь определить, какие группы питательных веществ содержит та или иная пища.
5. Уметь оценивать свой рацион в соответствии с наличием в нем незаменимых компонентов пищи и сбалансированности состава.

Содержание занятия

1. Опрос учеников о значении употребления пищи для организма человека.
2. Рассказ учителя о значении питания, заменимых и незаменимых веществах, правилах составления ежедневного рациона.
3. Заполнение анкеты о ежедневном рационе.
4. Анализ анкеты по таблице и оценка учащимися своего рациона на сбалансированность.

Информация для учителя

Занятие следует начать с общего опроса учеников, задав им вопрос: «Для чего же нашему организму необходимо употребление пищи?» В ответах должны прозвучать два основных направления использования пищи нашим организмом. Первое: питательные вещества, содержащиеся в продуктах питания, служат для организма человека источником строительных материалов для формирования тела, роста, развития или поддержания структур организма в порядке, то есть непрерывного ремонта. Примеры: возобновление клеток крови, рост волос, ногтей, обновление кожи, мышечных волокон и т. д.

Второе: питательные вещества служат источником энергии, которая необходима человеку как для поддержания постоянства состава и структуры организма, так и для осуществления всех функций организма, а также внешней работы.

Далее учитель рассказывает ученикам, что часть питательных веществ, необходимых организму человека, он получает с пищей, а часть образуется в организме как на химическом заводе. Вещества, образовывать которые человеческий организм не способен, называют незаменимыми. Если они отсутствуют в рационе или их очень мало, развиваются различные болезни. Такое питание можно считать неправильным или неполноценным. Чтобы оставаться здоровым, организм должен получать около 40 различных питательных веществ. К ним относятся как незаменимые: витамины, минеральные соли и микроэлементы, некоторые аминокислоты (8), которые присутствуют в животных белках; так и заменимые: жирные кислоты, которые есть только в растительных маслах; вода.

Кроме этого, обязательно ежедневное употребление белков, служащих источником «строительных материалов», а также жиров и углеводов для образования в организме энергии. Рассмотрим, в каких продуктах содержится все необходимое для ежедневного полноценного рациона:

- ✧ фрукты и овощи в сыром виде;
- ✧ продукты из злаков (крупы, хлопья, хлеб грубого помола) и бобовых растений;
- ✧ молочные и молочнокислые продукты;
- ✧ нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, яйца;
- ✧ растительные масла.

Учащиеся выполняют самостоятельную работу в тетрадях: анализируют свой ежедневный рацион с помощью таблицы (см. приложение). Затем учитель вывешивает на доску таблицу с расшифровкой, сколько и какой состав продуктов необходимо употреблять для сохранения здоровья, нормального роста и развития (см. приложение).

Если не хватает времени в классе, то педагог может дать ребятам задание на дом: проанализировать свои анкеты исходя из этой таблицы. Они должны оценить свой рацион по присутствию в нем разнообразия продуктов: на 5 баллов, если присутствуют все группы, и на меньшее число баллов — по выбыванию каждой группы.

Уроки 20–21

Системы питания

Задачи урока

1. Знать правила здорового питания.
2. Уметь оценить свои привычки в еде, сопоставляя их с правилами здорового питания.
3. Понимать значение определений «смешанное питание», «вегетарианское питание» и «режим питания».

Содержание урока

1. Заполнение анкеты.
2. Знакомство с основными правилами питания.
3. Оценивание своей анкеты в соответствии с правилами здорового питания.
4. Мини-лекция учителя о видах питания (смешанное и вегетарианское).
5. Анализ смешанного и вегетарианского питания на сбалансированность (экспертная работа в группах).
6. Заполнение на доске таблицы «Режим питания школьника».

Информация для учителя

На предыдущем занятии учащиеся вместе с педагогом определили, что питание может быть правильным, или здоровым, и неправильным, приводящим к серьезным болезням. Теперь им предстоит изучить правила здорового питания. Учитель может заранее подготовить плакат с этими правилами и вывесить его в классе. Другой вариант: каждый заполняет анкету о своих привычках в еде, потом преподаватель вывешивает плакат, и ученики анализируют характер своего питания.

Основные правила здорового питания

- ✧ Ешьте разнообразную пищу.
- ✧ Поддерживайте нормальный вес.
- ✧ Придерживайтесь рациона с низким содержанием животных жиров, обязательно включайте в пищу растительные масла, но не маргарин.
- ✧ Включайте в рацион больше овощей, фруктов и продуктов из злаковых и бобовых растений.
- ✧ Ограничивайте употребление сладкого и соли.

✧ Употребляйте в пищу молочные и молочнокислые продукты.

✧ Соблюдайте режим питания.

Затем следует предложить ученикам проанализировать их анкеты в соответствии с этими правилами питания. Каждое правило оценивается в определенное число баллов, например, в 3 балла; тогда максимальное число баллов, которые можно набрать, — 21. Если правило не соблюдается, то это соответствует 0 баллов, частичное выполнение — 1 или 2 баллам. Учащиеся должны записать правила в тетради.

Далее учитель читает мини-лекцию об основных видах питания, приводя в качестве примера традиции питания в нашей стране. Указывается, что основной вид питания для человека — это смешанная еда, когда он использует для себя продукты или пищу как животного, так и растительного происхождения. Однако в определенные периоды по различным соображениям (например, религиозного характера) люди могут переходить на вегетарианский тип питания, когда в пищу употребляют только продукты растительного происхождения (строгое вегетарианство), а также совмещать продукты растительного происхождения с молочными и яйцами (нестрогое вегетарианство). В первом случае (смешанный тип) организм человека обеспечивается всеми питательными веществами, что особенно важно в период роста и развития, например в школьные годы. При строгом вегетарианстве человек не получает животных белков и испытывает целый ряд дефицитов, особенно в период роста, поэтому строгое вегетарианство противопоказано детям, подросткам и больным людям по причине опасности возникновения дефицитных состояний. Этого удастся избежать, если вегетарианское питание сочетается с употреблением молочных продуктов и яиц.

Далее школьники работают в группах: осуществляют экспертную оценку уровня сбалансированности различных типов питания по набору в них присутствующих продуктов.

После завершения работы можно перейти к обсуждению темы «Режим питания». С этой целью педагог предлагает ученикам заполнить на доске таблицу «Режим питания школьника» (см. приложение). Сначала в ходе обсуждения выявляется, сколько раз необходимо есть школьнику, и заполняется первая графа таблицы. Затем обсуждается и заполняется графа о времени приема пищи дома и в школе.

Урок 22

Моя система питания

Задачи урока

1. Знать, какие основные виды продуктов питания должны присутствовать в ежедневном рационе.
2. Уметь планировать количество пищи исходя из ее калорийности.
3. Уметь распределять употребление различных продуктов в течение всех дневных приемов пищи.

Содержание урока

1. Повторение материала урока 19.
2. Групповая работа по составлению ежедневного пищевого рациона с использованием таблиц калорийности продуктов.
3. Продолжение групповой работы по распределению калорийности пищевых блюд в течение дня.
4. Мини-проект: составление дневного меню и его обоснование.

Информация для учителя

Занятие следует начать с повторения материала, который изучался на уроке 19. Это повторение может быть организовано различным образом: викторина, заполнение кластеров и т. п.

Затем педагог предлагает учащимся составить в группах дневной рацион школьника, выбирая продукты питания с учетом содержания в них необходимых питательных веществ, калорийности и дневного расхода энергии. Учитель может провести предварительную работу и показать, как решать эту задачу, на конкретном примере. После завершения этой работы в группах и их отчетов следует перейти ко второй части работы: распределить калорийность продуктов, которые учащиеся собираются использовать в пищу, согласно специальной таблице (см. приложение).

Когда это задание будет выполнено, каждой группе легко будет выполнить и защитить мини-проект по составлению дневного меню. Защита мини-проектов может иметь элемент соревновательности, но тогда стоит создать специальное жюри из представителей каждой группы и заготовить специальные дипломы «Знатоки правильного питания». Педагог должен постараться отметить работу каждой группы.

Модуль IV

Социум и здоровье человека

5 часов

Урок 23

Человек в коллективе.

Поведение человека в коллективе

Задачи урока

1. Понимать, что человек живет в окружении других людей.
2. Знать, каким образом люди взаимодействуют друг с другом.
3. Уметь соблюдать основные правила поведения в общественных местах.

Содержание урока

1. Обсуждение с учениками того, почему люди живут вместе.
2. Обсуждение способов взаимодействия людей.
3. Групповая работа на знание правил поведения в общественных местах.
4. Групповая итоговая работа с тестами на правила поведения в общественных местах.
5. Домашнее задание: составить таблицу на тему «Преимущества и недостатки пребывания человека в коллективе».

Информация для учителя

Начать урок можно с вопроса: «Кто из людей окружает каждого из нас?» Педагог предлагает ученикам обсудить проблему: может ли человек прожить в одиночестве? Делается вывод, что общение и взаимодействие с другими людьми очень важны для каждого человека.

Затем учитель выясняет у учащихся, каким образом люди в обществе взаимодействуют друг с другом. Какие правила взаимодействия используют люди, чтобы с ними было приятно общаться? Целесообразно попросить детей вспомнить основные вежливые слова и добрые поступки, необходимые в повседневной жизни. Следует напомнить им, что у вежливого, воспитанного, доброжелательного человека больше друзей и знакомых, всегда способных помочь ему.

Затем проводится групповая работа на знание основных правил поведения в общественных местах. Каждой группе дается (на выбор) тема: «В школе», «В театре», «В транспорте», «В библиотеке», «В поликлинике», «В магазине».

При выполнении этой работы необходимо ориентировать учеников на то, что поведение каждого в общественном месте должно быть таким, чтобы не мешать другим людям.

Правила, составленные детьми, обсуждаются и обобщаются, а затем сравниваются с теми, которые заранее заготовил учитель.

В конце урока можно предложить ученикам тесты, в которых они должны отметить номера советов, соответствующих нормам общественного поведения.

Школа

1. Если хочешь ответить на вопрос учителя, подними руку.
2. Входящего в класс взрослого приветствуй стоя.
3. Если хочешь ответить на вопрос учителя, крикни с места.
4. Когда отвечает твой одноклассник, можно перебить его выкриком с места.
5. В перемену можно отдохнуть: носиться по школе, сшибая всех на своем пути.
6. Если нужно что-то спросить, можно перебить разговор взрослых.
7. Бегать и шумно играть можно только на спортивной площадке.
8. Нужно помогать друг другу, не надо ябедничать.
9. В школе каждый за себя, помогать друг другу не нужно.

Театр

1. Раздеваться, придя в театр, нужно в гардеробе, не забывая взять свой номерок.
2. Садиться нужно на любые места, а не на те, которые обозначены в билетах.
3. Во время спектакля не стоит разговаривать с соседями.
4. Во время антракта нужно, сломя голову, нестись в буфет.
5. После окончания спектакля необходимо спокойно спуститься в гардероб, взять свои вещи, одеться и выйти на улицу.

Транспорт

1. Входя в автобус, нужно обязательно привлечь к себе внимание окружающих, громко разговаривать, толкаться и т. д.

2. Если ты сидишь, то нужно уступить место старшему, а мужчина должен уступить место женщине.

3. Необязательно уступать место инвалиду или матери с ребенком.

4. Перед тем как выйти из автобуса, нужно спросить впереди стоящих, выходят ли они на твоей остановке.

5. Если никто не выходит, нужно пробираться к выходу, расталкивая всех локтями.

6. Выходя из автобуса, помоги сойти из автобуса бабушке или больному человеку.

Поликлиника

1. Придя в поликлинику, попроси свою карточку в регистратуре.

2. На прием к врачу можно проходить без очереди.

3. Войдя в кабинет врача, необходимо поздороваться с ним и сказать ему, что тебя тревожит.

4. Выйдя от врача, можно побегать по коридору.

5. Выходя от врача, можно вежливо переспросить его, если тебе что-то непонятно, и обязательно попрощаться перед уходом.

Магазин

1. Придя в магазин и увидев необходимый товар, можно расспросить продавщицу об интересующей тебя вещи.

2. Можно отвлекать внимание продавца сколько тебе захочется, не обращая внимания на стоящих рядом людей.

3. Если в нужный тебе отдел магазина очередь, то надо спокойно ее занять.

4. После оплаты товара нужно поблагодарить обслуживающего тебя продавца.

5. Если тебе что-то не понравилось в купленном товаре, можно вежливо отказаться от него или попросить поменять его на другой.

После обсуждения результатов работы ученикам предлагается домашнее задание: составить таблицу на тему «Преимущества и недостатки пребывания человека в коллективе».

Урок 24

Взаимоотношения мальчика и девочки

Задачи урока

1. Знать, что люди делятся на мужчин и женщин.
2. Знать, что у мужчин и женщин разные внешность, поведение, предпочтения и привычки.
3. Уметь вежливо обращаться к девочкам и мальчикам.

Содержание урока

1. Групповая работа по обобщению анкет (их можно заполнить дома).
2. Сравнение ответов разных групп и обобщение основных ответов о различиях между мальчиками и девочками.
3. Обсуждение различий в физическом облике и в характере между девочками и мальчиками.
4. Решение проблемных задач.
5. Правила вежливого обращения с девочками и мальчиками.

Информация для учителя

Занятие начинается с групповой работы по обобщению ответов на анкету (см. приложение), которую дома заполняли отдельно мальчики и девочки. Эти листки целесообразно раздать детям накануне урока. Ответы на вопросы анкет касаются внешности, предпочтений в одежде, особенностей поведения мальчиков и девочек. Интересно сравнить ответы самих мальчиков о себе и ответы девочек. Сначала в ходе групповой работы следует сопоставить ответы о мальчиках и выделить качества, которые их характеризуют; то же самое для девочек. Определяются различия между характеристиками и выписываются на доске. Например: мальчикам нравится играть в войну, а девочкам — в куклы и т. д.

Учитель обобщает: отличия в анкетах связаны с тем, что мальчики и девочки отличаются друг от друга и внешне и внутренне. Они по-разному одеваются и по-разному ведут себя. Когда они станут взрослыми, эти различия станут еще более заметными. Девочки станут девушками, а затем, повзрослев, — женщинами, а мальчики — юношами, а затем мужчинами.

Далее педагог продолжает урок вопросом, обращенным к ученикам: «Почему в разговорах о девочках, девушках или женщинах часто употребляют определение “слабый пол”?».

Можно попросить отдельно ответить на этот вопрос девочек и мальчиков. Выслушав ответы, учитель уточняет их и соотносит с результатами заполнения предложенной ранее анкеты. Действительно, учащиеся отмечали, что мальчики физически сильнее девочек, любят играть в более атлетические игры (футбол, хоккей и т. д.). Девочки же предпочитают более спокойные игры (в куклы, школу, магазин и т. д.). Таким образом, действительно, девочки отличаются более слабым развитием мускулатуры. Это же относится и к характеру. Девочки часто обижаются, плачут, в отличие от мальчиков, которые эмоционально более выносливы, менее чувствительны к боли и другим воздействиям. Значит, определение «слабый пол» не случайно, а оправдано. Как же нужно относиться к более слабому? Оберегать, заступаться, быть снисходительным, вежливым.

Далее педагог проводит с учащимися игру с решением проблемных задач. Он раздает детям карточки, в которых описаны различные ситуации (см. приложение), и предлагает обдумать ответы, выбрать и показать их в виде сценки. После игры обсуждаются правила вежливого обращения с девочками:

- ✧ уступать место в транспорте, за столом;
 - ✧ пропускать вперед, входя в помещение, транспорт;
 - ✧ подавать руку при выходе из транспорта или при преодолении препятствий;
 - ✧ не сквернословить;
- то есть проявлять заботу, вежливость и уважение.

Затем целесообразно обсудить, как девочкам стоит относиться к мальчикам. Конечно, в ответ на заботу девочки должны проявлять благодарность, уважение и гордость за таких мальчиков.

В конце урока можно вспомнить «золотые» правила общения, а в качестве домашнего задания предложить обдумать ответы на вопросы: «Что такое дружба?» и «На какие качества своего друга ты рассчитываешь?»

Урок 25

Взаимоотношения со взрослыми

Задачи урока

1. Знать некоторые отличия, которые существуют между взрослыми и подростками.

2. Понимать, что взрослые люди могут совершать как хорошие, так и плохие поступки.
3. Знать, в каком случае нежелательно подражать взрослым.

Содержание урока

1. Групповая работа по сравнению качеств подростка и взрослого человека.
2. Работа в парах на тему «Хорошие и плохие поступки взрослых».
3. Общее обсуждение, каким поступкам ученики хотели бы подражать, а каким — нет.
4. Упражнение «Стенка на стенку», или «Как мы взаимодействуем со взрослыми».

Информация для учителя

Начать урок следует с обсуждения вопроса, как дети становятся взрослыми. Затем ученики переходят к работе в группах. Дается задание: с использованием метода «мозгового штурма» провести сравнение некоторых отличий взрослого человека и подростка. Например:

Подросток	Взрослый человек
Наблюдается рост тела Увеличивается вес	Отсутствует рост тела Вес в основном постоянный
Другие отличия в эмоциональной, интеллектуальной, духовной сфере	

Далее необходимо пояснить учащимся, если это не прозвучит в их ответах, что взрослый и подросток различаются не только физическими показателями, но и духовными и психологическими. Взрослый человек отличается способностью совершать обдуманные поступки и принимать осознанные решения. Однако это относится не ко всем взрослым.

Затем ученики вспоминают примеры поступков близких им взрослых, когда те действовали обдуманно и это приводило к положительным результатам, и наоборот. Пусть каждая пара приведет такие примеры и запишет их в виде таблицы. Можно обсудить некоторые из этих примеров (плохой поступок: ребенок был свидетелем, как сосед выкинул мусор прямо на лестничную клетку; хороший поступок — незнакомый взрослый помог бабушке выйти из автобуса и т. д.).

Далее следует спросить учеников: каким из поступков они хотели бы подражать — хорошим или плохим? Каким еще, по их мнению, поступкам взрослых не стоит подражать? Если на уроке есть время, можно опросить каждого ученика. Возможно, в ответах прозвучат: курение, выпивка, драки, брань и т. д.

Заканчивается урок игрой «Стенка на стенку».

— Взрослые не всегда понимают высказывания и поступки детей. Как вы думаете, почему? Чем похожи и чем отличаются в отношении к жизни подростки и взрослые?

Участники делятся на две группы. Одна представляет интересы взрослых, другая защищает интересы подростков. Игра проходит в форме вопросов и ответов. Подростки задают какой-либо каверзный вопрос, касающийся взаимоотношений со взрослыми, а команда «взрослых» должна на него ответить. Затем в качестве отвечающих выступает команда подростков и т. д. Примерные вопросы: «Зачем подростки носят такие широкие штаны?», «Зачем подростки грубят?», «Почему взрослые постоянно учат, как нам жить?»

Обязательно необходимо обсудить игру. Когда было трудно, а когда легко принимать участие в обсуждении проблемы взаимоотношений со взрослыми? Какие выводы можно сделать из урока?

Урок 26

Асоциальное поведение, его последствия

Задачи урока

1. Знать, что поведение человека может влиять на его здоровье.
2. Знать, какое поведение человека называют привычкой.
3. Понимать, что такое асоциальное поведение человека и в чем его опасность для здоровья.
4. Уметь делать выбор в пользу своего здоровья.

Содержание урока

1. Повторение материала уроков, посвященных образу жизни, и формирование понятия «привычка».
2. Обсуждение с классом примеров отрицательных и положительных привычек и их влияния на здоровье.

3. Экспертная работа в группах по формированию понятия «асоциальное поведение» и обсуждение критериальных оценок такого поведения.

4. Повторение материала 5 класса (урок 8) и решение практических задач с использованием технологии принятия решения в сложных социальных ситуациях.

Информация для учителя

Этот урок начинается с повторения материала 5 класса, посвященного образу жизни человека и его здоровью. Затем следует повторить с учениками понятие «привычка» — это поведение человека, которое он часто повторяет, при этом часто не осознавая своих поступков. Учитель должен попросить учащихся привести примеры разных привычек. Потом обсуждается, какие из названных привычек считаются положительными, а какие отрицательными и почему. Возможно, что, отвечая, ученики сразу же будут связывать привычки и здоровье. Если в их ответах такой связи не будет прослеживаться, то надо подсказать детям, что она существует и оказывает значительное влияние на их образ жизни и здоровье.

Ребятам предлагается групповая работа, в которой они должны выступить экспертами. Для этого педагог раздает группам карточки с названиями различных привычек либо с описанием различных форм поведения и просит учащихся отобрать те карточки, в которых, по их мнению, называются привычки или поведение, которое можно отнести к асоциальному. При этом ученики должны сформулировать критерии, которые они использовали, отбирая эти виды поведения как асоциальные. В ходе завершения групповой работы можно провести обсуждение и сравнение критериальных оценок, предложенных каждой группой, заполняя на доске таблицу «Асоциальное поведение — это...». В заключение целесообразно обобщить материал в виде общего кластера.

На следующем этапе урока повторяются алгоритмы принятия решений в пользу своего здоровья в ситуациях, связанных с социальными рисками поведения. Это материал начала 5 класса, но поскольку данный прием неоднократно использовался и на других уроках, школьники должны хорошо его помнить. Однако прежде чем приступить к работе, следует разобрать основные стадии или этапы этого алгоритма (на плакате, в тетрадях, если

сохранились записи). Учитель раздает группам карточки с ситуациями, в которых необходимо делать выбор, принимая то или иное решение. Предлагается обсудить все стадии принятия решения и его результаты в каждой группе, а затем публично с использованием всех обоснований.

В конце урока делается вывод: как можно избавиться от плохих привычек и приобрести хорошие. Можно вернуться к рассмотрению проблемы самовоспитания. Школьники должны понять, что любое их достижение на пути к здоровому образу жизни — это огромный жизненный успех.

На дом можно дать задание написать небольшой рассказ о том, как каждому хотелось бы либо отказаться от той или иной привычки, либо, наоборот, приобрести положительные привычки.

Урок 27

Криминальные ситуации.

Выход из криминальных ситуаций

Задачи урока

1. Знать, какие опасные ситуации называются криминальными.
2. Знать и уметь использовать основные правила поведения в подобных ситуациях.

Содержание урока

1. Общая беседа о криминальных ситуациях.
2. Рассказ учителя о законе «Пяти НЕ».
3. Групповая работа по построению стратегий поведения в различных опасных ситуациях.
4. Обсуждение различных опасных ситуаций и их оценивание.
5. Работа с пословицами и поговорками по данной теме.

Информация для учителя

Начать урок стоит с обсуждения ответов на следующие вопросы:

1. Каких примеры криминальных ситуаций вы можете привести? (*Ограбление, нападение, телефонные звонки посторонних лиц, терроризм*)

2. Сталкивались ли вы или ваши близкие, знакомые с такими ситуациями в жизни? (Обсуждение подобных ситуаций.)

3. Как вы или они действовали в подобных ситуациях?

При подведении итогов беседы следует обратить внимание учащихся на то, какую угрозу такие ситуации несут здоровью или даже жизни. Закончить эту часть занятия можно определением понятия «криминальная ситуация»: *криминальная ситуация* — это система сложившихся условий и обстоятельств, в которых реализуется преступный замысел, то есть эти обстоятельства наступают тогда, когда есть человек, который хочет присвоить чужое имущество, деньги, нанести при этом урон здоровью или даже жизни или осуществить акт насилия.

Далее следует рассказ учителя о правилах безопасного поведения с незнакомыми людьми на улице. Необходимо напомнить школьникам, кого нужно считать незнакомым. *Незнакомый* — это любой человек, которого ты не знаешь. Незнакомец может назвать тебя по имени, сказать, что пришел по просьбе родителей, но если ты видишь этого человека впервые, то стоит проявить осторожность. На все его предложения ты должен отвечать отказом. С раннего детства ты должен знать, что люди бывают разные и иметь дело надо только с тем, кого ты хорошо знаешь.

Педагог должен рассказать учащимся о законе «Пяти НЕ», который знают дети многих стран:

1. Никогда не разговаривай с незнакомцем.
2. Никогда не садись в автомобиль без разрешения родителей, тем более к незнакомцу, даже если он обещает что-либо заманчивое.
3. Никогда не играй и не задерживайся по дороге из школы домой.
4. Никогда не гуляй с наступлением темноты.
5. Не заходи в подъезд или лифт, когда там незнакомый человек.

Первое правило — самое безусловное. Предлог, который найдет злоумышленник, может быть любым:

- ✧ посмотреть каких-то животных;
- ✧ записаться в спортивную секцию;
- ✧ сняться в фильме и т. д.

Надо знать, что если ты один, то на любые предложения незнакомца следует отвечать: «Извините, нет» или «Извините,

я не знаю» — и немедленно уходить или звать окружающих на помощь, если он схватил тебя за руку и не отпускает.

После окончания беседы и записи в тетрадях основных правил поведения учитель предлагает ученикам поработать в группах с конкретными ситуациями. Например:

1. Один дома. Общение по телефону.
2. В подъезде дома. В лифте.
3. На улице. Преследование незнакомцем.
4. В транспорте.

Необходимо сформулировать правила поведения в данных ситуациях и оформить их на альбомных листах (ученикам выдаются маркеры, фломастеры). По окончании работы учащимся предлагается отчитаться о ней, зачитав составленные правила.

Казалось бы, не столь сложные правила безопасного поведения легко запомнить и строго выполнять, но бывают такие случаи, когда нужно помнить и одно из правил безопасной жизни — «Предвидеть опасность». Можно привести пример, как одна семиклассница, зная, что нельзя входить в лифт с незнакомым человеком, вошла в кабину с женщиной, которую она знала и которая жила несколькими этажами ниже, и с незнакомым мужчиной. Женщина вышла, а школьница осталась в кабине с незнакомцем, который, угрожая ей ножом, отобрал золотые сережки. Вот плата за забывчивость правила «Предвидеть опасность».

Закончить урок можно проигрыванием различных сценок, которые могут произойти в реальной жизни. Учитель должен подготовить небольшие сценарии и раздать их ученикам, которые после небольшой подготовки разыгрывают эти ситуации по ролям. При этом в сценарии отсутствуют ответы той стороны, которая может оказаться потерпевшей. Ученикам необходимо придумать их. Например, «Общение по телефону». Урок проходит интересно, когда преподаватель создает ситуации и учащиеся в роли «незнакомца» пытаются заставить нарушить правила хозяина телефона.

Незнакомец говорит, что он сотрудник папы, называет хозяина телефона по имени. Мол, папа просил, чтобы ты принял новогодние покупки, которые сейчас привезут на машине. Ответ: «Перезвоните отцу на работу» (без уточнений дверь не открывать).

Незнакомец обращается к тебе по телефону с вопросом, дома ли родители. Ответ: «Они заняты. Скажите, кому и куда перезвонить».

Незнакомец по телефону спрашивает, какой это номер. Ответ: «А куда вы звоните?»

На подготовку к таким ситуациям необходимо отвести несколько минут. Предварительно прослушав ответы, учитель может дать учащимся подсказки, но, как правило, они сами создают интересные ситуации.

В завершение обсуждения данного вопроса можно привести пример, когда при общении по телефону нарушается информационная безопасность. Объявление в газете: «Продается видеоманитофон. Звонить с 18 до 20 часов по телефону...» Звонок с вопросом: «Ваш адрес? А нельзя ли приехать к вам раньше, например, в 15 часов?» Ответ: «Нет, нельзя, до 18 часов мы все на работе». Так было совершено ограбление квартиры.

В заключение занятия для осмысления полученной информации ученикам предлагается объяснить следующие пословицы: «Берегись бед, пока их нет», «Опасение — половина спасения», «Разум силу победит». А в качестве домашнего задания можно предложить подобрать пословицы и поговорки по теме урока (правила поведения в различных криминальных ситуациях см. в приложении).

Модуль V
*Мое решение – моя будущая
жизнь*
(практическая сессия)



7 часов

Урок 28
*Как практически поддерживать
гигиену своего жилища*

Задачи урока

1. Знать, что такое пыль и в чем ее вред для дыхания человека.
2. Знать и уметь применять простые способы поддержания чистоты в своем доме.

Содержание урока

1. Проведение практического эксперимента на тему «Как обнаружить пыль?».
2. Мини-лекция учителя на тему «Что такое пыль и откуда она берется в помещении?».
3. Групповая работа по составлению плана проведения мероприятия «Борьба с пылью в классе или дома».
4. Домашнее задание: составление рассказа на тему «Как у нас дома сохраняется чистый воздух и как я участвую в этом».

Информация для учителя

В начале урока необходимо провести опыт, помогающий детям увидеть пыль. Учитель берет белую чистую ткань, смачивает ее водой и отжимает, а затем проводит по любому пыльному предмету. Грязь на ткани представляет собой осевшую на влажной поверхности пыль. После этого следует разъяснить детям, что *пыль* — это мельчайшие частички земли, песка и других веществ, которые обычно невидимы глазу и находятся во взвешенном состоянии в воздухе, которым мы дышим.

— Откуда берется пыль? Мы приносим в здание пыль с улицы на подошвах ботинок, на одежде. Когда людей много, они приносят с собой много пыли. Наши легкие влажные, как увиденная вами ткань, они собирают пыль из воздуха, поэтому дышать пыльным воздухом вредно.

После этого рассказа учитель делит учеников на группы и дает им задание: создать план по борьбе с пылью в школе или дома. Дети перечисляют действия, которые необходимо выполнять, чтобы уменьшить количество пыли в школе, классной комнате или квартире.

По окончании отчета каждой группы проводится оценочная работа. Педагог называет мероприятия, а дети ставят плюсы. Среди основных мероприятий: чистая сменная обувь, влажная уборка пола и мебели, озеленение помещений и территории вокруг школы. Возможно, кто-то из ребят предложит что-то необычное, следует отметить это. Затем плюсы подсчитываются.

На дом дается задание: написать небольшой рассказ на тему «Как у нас дома сохраняется чистый воздух и как я участвую в этом».

Урок 29

Тренинг общения в коллективе

Задачи урока

1. Знать, что с окружающими можно общаться с помощью слов, а также жестов или мимики.
2. Уметь использовать разные способы общения с окружающими людьми.
3. Вспомнить или сформулировать вновь «золотые» правила общения друг с другом.

Содержание урока

1. Проведение предварительной групповой разминки с помощью упражнений «Алфавит» и «Построиться по росту».
2. Демонстрация двух способов общения между людьми.
3. Работа в парах по заполнению таблицы «Способы общения».
4. Групповая работа «Обращение с просьбой» и составление «золотых» правил общения.
5. Домашнее задание.

Информация для учителя

Данный урок посвящен практическому закреплению навыков эффективного общения в классном коллективе, поэтому, чтобы расположить учеников к такой работе, необходимо пред-

варительно провести групповую разминку, используя различные упражнения на невербальное общение. В приложении приводятся два возможных упражнения: «Алфавит» и «Построиться по росту». Учитель может использовать и другие, аналогичные по характеру упражнения.

После разминки педагог подводит ее итоги, указывая, что общение возможно и без участия слов. Затем он, рассаживая учеников, просит продемонстрировать традиционный способ приветствия учителя. Ребята молча встают, а преподаватель здоровается и просит их сесть на места. Используя данный пример и предыдущую игру, учитель еще раз делает вывод о существовании двух различных способов общения между людьми, называя и поясняя их.

Затем учащимся предлагается в ходе работы в парах заполнить таблицу «Способы общения» (заготовить заранее на каждого ученика, см. приложение).

Дети заносят в таблицу разные формы общения, которые выбирают из списка, предложенного педагогом на доске или плакате, кодопленке, слайде:

- ✧ речь (устная, письменная);
- ✧ интонации;
- ✧ взгляды;
- ✧ мимика (выражение лица);
- ✧ жесты;
- ✧ позы.

В заключение этой работы учитель обращает внимание учащихся на то, что несловесных способов общения имеется великое множество и что часто они сопровождают словесные формы для выражения особой симпатии, дружелюбности или наоборот.

Далее учитель предлагает детям поработать в мини-группах и проанализировать предлагаемые способы общения с точки зрения словесного и несловесного их оформления. Примерные задания даны в приложении. Аналогичные варианты примеров педагог может составить самостоятельно.

Выполняется упражнение «Обращение с просьбой». То, как люди обращаются с просьбой, может вызвать у собеседников разные чувства и эмоциональные реакции. Учитель предлагает разобраться в том, что могут почувствовать люди в разных ситуациях, общаясь друг с другом.

Участники разбиваются на микрогруппы по 4—5 человек и получают три ситуации. Далее необходимо обсудить и записать, что учащиеся думают (испытывают), когда собеседники обращаются друг к другу. Обсуждаются результаты работы каждой группы и делается общий вывод. Затем каждый по очереди обращается к своей микрогруппе или в форме приказания, или в форме выпрашивания, или в форме вежливой просьбы.

В тех же микрогруппах ребята вспоминают или формулируют «золотые» правила общения. Учитель вывешивает правила перед классом и сравнивает их с предлагаемыми группами. («Золотые» правила общения были рассмотрены на занятиях в начальной школе, но для удобства мы еще раз помещаем их в приложении.)

В конце урока правила записываются в тетрадь, а дома дети должны письменно составить диалог с использованием этих правил. Результаты работы оцениваются затем на конкурсной основе.

Урок 30

Тренинг выхода из критических ситуаций

Задачи урока

1. Знать, что такое «критическая ситуация».
2. Знать причины возникновения и виды критических ситуаций.
3. Уметь правильно реагировать и выходить из различных критических ситуаций.

Содержание урока

1. «Мозговой штурм» на тему «Критические ситуации и их виды».
2. Работа в группах: перекрестный опрос в ходе психологической игры «Футбол».
3. Подведение итогов игры.
4. Домашнее задание: мини-сочинение (тест) на тему «В какие критические ситуации в течение учебного года я попадал и как поступал в этих случаях».

Информация для учителя

Урок рекомендуется начать с проведения общего «мозгового штурма» на тему «Критические ситуации и их виды». В ходе этих действий повторяется материал, пройденный в начале учебного года при изучении первого модуля, и актуализируются знания об опасностях, возникающих неожиданно в разных ситуациях (в школе, дома, в городе, на улице, в подъезде и т. д.).

Учитель также задает вопросы о том, какие критические ситуации известны ребятам. Дети называют их: пожар, ожоги разного происхождения, автокатастрофа, нападение, авиакатастрофа, отравление, бытовая авария, стихийные бедствия, авария на производстве, террористические акты в общественных местах и др.

Педагогу целесообразно заранее заготовить карточки с названиями различных критических (экстремальных) ситуаций, чтобы продолжить работу в группах. Каждая группа берет свою карточку и затем проводит перекрестный опрос друг друга в ходе игры «Футбол».

При подведении итогов учитываются очки каждой команды. Члены команды-победительницы получают небольшие призы.

В качестве домашнего задания можно предложить ребятам написать мини-сочинение на тему «В какие критические ситуации в течение учебного года я попадал и как я поступал в этих случаях», которое послужит оценочным тестом.

Урок 31 *Оказание первой помощи пострадавшему*

Задачи урока

1. Иметь представление об основных способах оказания первой помощи пострадавшему.
2. Уметь оказать элементарную первую помощь пострадавшему.

Содержание урока

1. Практическая работа «Знакомство со средствами оказания первой медицинской помощи».
2. Повторение основных признаков повреждений кожи при

укусах насекомых, ожогах кожи, солнечных ожогах, обморожениях.

3. Практическая работа: оказание первой помощи при данных повреждениях.

4. Освоение приемов первой помощи при укусах змей и при утоплении.

5. Составление синквейна.

Информация для учителя

В начале урока рекомендуется повторить с учащимися материал, изученный на предыдущих уроках по программе, и определить, что необходимо взять в аптечку для оказания первой помощи, когда собираешься в поход, а также какие лекарственные растения, растущие в наших лесах, могут быть использованы при оказании такой помощи. Для этой цели класс делится на две группы, одной группе дается задание: «Выбрать из данного набора, что необходимо собрать в аптечку для оказания первой медицинской помощи», а другой группе: «Выбрать из данного набора лекарственные растения, которые могут быть использованы для оказания первой помощи в походе». (Наглядный материал: бинты, стерильные салфетки, бактерицидный пластырь, липкий пластырь, вата, болеутоляющие средства (анальгин или баралгин), успокаивающие и антиаллергенные (тавегил или супрастин), жаропонижающие (парацетамол), синтомициновая эмульсия, перекись водорода, йод, зеленка, марганцовка, ножницы, жгут, градусник, пинцет, скальпель, лекарственные растения (крапива, камыш, тысячелистник, медуница, подорожник, полынь, кора ясеня). В этот набор следует добавить ненужные предметы, например: фонарик, спички, папоротник, одуванчик, зонтик, компас, видеокамеру и т. д.) Затем каждая группа перечисляет, что они выбрали для выполнения своего задания, и объясняют, почему.

На следующем этапе урока педагог проводит с ребятами «мозговой штурм» на тему «Выявление проблем, с которыми может столкнуться человек в походных условиях». Дети называют проблемы, а учитель фиксирует их на доске. Затем определяются проблемы, наиболее часто встречающиеся в повседневной жизни.

Далее учащиеся продолжают работать в группах. Каждая группа получает карточку с описанием признаков повреждения

кожи и их причинами (см. приложение). В карточке ученики должны соединить стрелками признаки с соответствующими причинами.

Основная часть урока посвящается знакомству и отработке элементарных приемов оказания первой помощи. Обращается внимание на специфику каждой конкретной ситуации и особенности первой помощи в них. Одновременно учащимся демонстрируются необходимые для этого средства.

Ученики выполняют задания по группам. Каждая группа получает инструкцию, в которой указаны повреждение кожи и порядок выполнения действий, а также необходимые для выполнения этих действий средства (см. приложение). Школьники, используя инструкцию, отрабатывают приемы оказания первой помощи при данном повреждении кожи. После того как каждый член группы выполнил задание, группы меняются местами и отрабатывают оказание первой помощи при следующем повреждении и т. д., пока каждая группа не отработает навыки оказания первой помощи при всех повреждениях: укусах насекомых, ожогах кожи, солнечных ожогах, обморожениях.

Последние два, наиболее сложных приема оказания первой помощи: помощь при укусе змеи и помощь утопающему (см. приложение) — разбираются с учителем.

При подведении итогов урока педагог обращает внимание ребят на то, что если случилась беда: укусила змея, произошел ожог, сильное отморожение, а также утопление, — то необходимо срочно сообщить об этом взрослым и как можно быстрее обратиться за помощью к медицинским работникам.

В заключение ребятам предлагается составить синквейн на тему «Случай из моей жизни и как бы я поступил сегодня?».

Урок 32

Травмы (оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях).

Транспортировка пострадавших

Задачи урока

1. Иметь представление о видах травматических повреждений (ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы, сдавления).

2. Уметь оказать первую помощь при этих травмах.
3. Научиться способам транспортировки пострадавших.

Содержание урока

1. Повторение материала практического модуля программы для 5 класса, понятия о травмах и их видах (тестирование).
2. «Мозговой штурм» и групповая работа на тему «Средства оказания первой помощи при травмах».
3. Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях.
4. Рассказ учителя о способах транспортировки пострадавших и практическая работа.
5. Составление кластеров по теме урока.

Информация для учителя

В начале урока рекомендуется повторить со школьниками, что такое травма и какие виды травм существуют (данный материал ребята изучали по программе в 5 классе (уроки 34—35)). Для этой цели используется тест (см. приложение). Учащиеся отвечают на вопросы теста, работая в парах, а затем выполнение теста проверяется устно и ученики подсчитывают число правильных ответов.

Затем учитель проводит «мозговой штурм» на тему «Какие средства нужны для оказания первой помощи при травмах». Ученики перечисляют средства оказания первой помощи при травмах, а педагог записывает их на доске. Результаты обсуждаются, и отбираются те средства, которые необходимы для оказания первой помощи.

Основная часть урока посвящена знакомству и отработке приемов оказания первой помощи при травмах. Обращается внимание на специфику каждой конкретной ситуации и особенности первой помощи в них. Учащиеся выполняют задания по группам. Каждая группа получает инструкцию, в которой указаны вид травмы, ее признаки и порядок оказания первой помощи, а также необходимые для выполнения этих действий средства (см. приложение). Каждая группа, используя инструкцию, учится оказывать первую помощь при данной травме. Учитель в это время контролирует, как учащиеся выполняют задания, и корректирует их действия. После того как все члены каждой группы освоили оказание первой помощи при данной травме,

представители групп демонстрируют свои умения перед классом, а их одноклассники повторяют за ними необходимые действия. Таким образом должны отчитаться все группы.

После окончания групповой работы педагог демонстрирует с помощью плакатов (или слайдов презентации) простейшие способы транспортировки пострадавших. Затем ученики повторяют способы переноски пострадавших. Для этого учитель задает следующие вопросы:

✧ От чего зависит способ переноски пострадавшего? (*От его общего состояния и характера повреждения*)

✧ Какие подручные средства могут быть использованы для переноски пострадавших? (*Можно переносить на руках, в рюкзаке, на импровизированных носилках.*)

Учащиеся тренируются переносить пострадавшего на руках (двое учеников скрепляют руки так, чтобы получился квадрат, и сажают «пострадавшего» на руки).

В конце урока детям предлагается по группам создать кластеры на тему «Как оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях».

Главным выводом при подведении итогов урока должно быть утверждение о необходимости оказания скорейшей помощи пострадавшему: «Промедление может быть смерти подобно» (скорейшая помощь спасает жизнь человека; растерянность, суета, нерасторопность могут привести к тяжелейшим последствиям для него).

Уроки 33—34

Приемы автономного существования человека

Задачи уроков

1. Иметь представление о приемах автономного существования.
2. Уметь определять стороны света и подавать сигналы бедствия.
3. Уметь выбирать место для временного жилища и для костра.
4. Уметь разводиться костер и обеспечивать себя пищей и водой в экстремальных условиях.

Содержание уроков

1. Повторение правил выживания и безопасного поведения на природе.

2. Проведение конкурсов.

Информация для учителя

Данные занятия лучше всего организовать в походных условиях. К этому необходимо привлечь родителей, которые могут обеспечить проведение конкурсов и судейство.

Вначале учащиеся должны повторить правила безопасного поведения на природе. Для этой цели учитель использует технологию «мозгового штурма», обозначая проблему: «Какие правила поведения необходимо выполнять на природе и в лесу, чтобы не причинить вреда себе, своим одноклассникам и природе?» Ученики высказывают свои мнения по этому вопросу и совместно составляют правила поведения в походе, которые записывают на ватмане. Затем класс делится на две команды. Каждая команда сначала должна выбрать капитана, придумать название и девиз. Затем начинаются практические занятия, которые проходят в форме соревнования между командами.

В *первом, теоретическом конкурсе* ребята работают с карточками, в которых надо отметить требования, необходимые для выбора места под строительство временного жилища или для разведения костра (см. приложение). В этом конкурсе побеждает команда, которая правильно перечисляет все необходимые требования.

Второй конкурс — конкурс капитанов. В течение 1-й минуты каждый капитан команды должен вспомнить как можно больше способов определения сторон света на местности. Этот конкурс выигрывает команда, чей капитан сможет назвать больше способов и обосновать их. В спорной ситуации можно предложить капитанам определить стороны света, используя местные признаки (по стволам и коре деревьев, по мху и лишайнику, по состоянию снежного покрова на склонах, по муравейникам, по солнцу).

В *третьем конкурсе* ребятам предлагается на практике выбрать место для временного жилища в данной ситуации. Выигрывает команда, которая выберет наиболее удачное место и сможет объяснить, почему она выбрала именно его (см. приложение). В заключение этого конкурса можно предложить учени-

кам поставить палатку. В соревновании могут участвовать и родители. Оценивается время, затраченное на установку палатки.

Четвертый конкурс также может быть совместным. Учащимся предлагается выбрать место для костра и развести его. При оценивании этого конкурса учитывается:

- ✧ правильно ли выбрано место (необходимо, чтобы ребята выбрали поляну, защищенную от сильного ветра, вдали от деревьев и кустарников);

- ✧ правильно ли уложены дрова;

- ✧ время, затраченное на то, чтобы костер разгорелся.

После этих конкурсов можно подвести предварительные итоги и определить «промежуточных» победителей. После того как палатки разбиты и костры горят, следует приступить ко второй части соревнований. Команды работают с кластерами (см. приложение), в которых нужно соединить стрелками объекты природы, которые можно употреблять в пищу, а также выбрать предметы, необходимые для очистки воды.

В *пятом конкурсе* учащиеся должны назвать способы, которые можно использовать для подачи сигналов бедствия (см. приложение). За каждый ответ команде добавляется 1 балл.

В *шестом, заключительном конкурсе* каждой команде предлагается экстремальная ситуация. Ученики должны составить план и порядок выполнения необходимых действий в случае возникновения такой ситуации (см. приложение).

В конце подводятся общие итоги и объявляется команда-победитель. Однако более продуктивно проводить награждение за каждый конкурс отдельно, а в конце объявить, что большой приз заслужили обе команды.

Приложение

К уроку 5 *Конфликты*

Примеры конфликтных ситуаций для групповой работы

- ✧ Между одноклассниками
- ✧ Между учеником и родителями
- ✧ Между учеником и учителем
- ✧ Между девочкой и мальчиком

К уроку 6 *Факторы выживания. Человек в экстремальных ситуациях*

Учащимся предлагаются раздаточные карточки с названиями экстремальных ситуаций и конверты с вложенными необходимыми факторами выживания для выбора необходимых в данном случае. Ученики должны из одинакового набора выбрать те факторы, которые необходимы в этой ситуации, и классифицировать их по категориям и важности.

К уроку 8 *Стихийные бедствия техногенного характера*

Примеры логических цепочек событий и их последствий при техногенных авариях

На предприятиях:

- ✧ *химическом*: опасность растекания агрессивных жидкостей → земля → растения → человек
 ↓
 вода → животные → человек
- ✧ *АЭС* → радиационное излучение → растения, животные → пища → человек: мутации, облучение → болезнь
- ✧ *нефтеперерабатывающем* → разлив нефти → растения, животные → пища → человек
 ↓
 пожар → человек: ожоги, отравление газами
- ✧ *в строительстве* → обрушение конструкций → завал → человек: сдавливания, переломы

На транспорте:

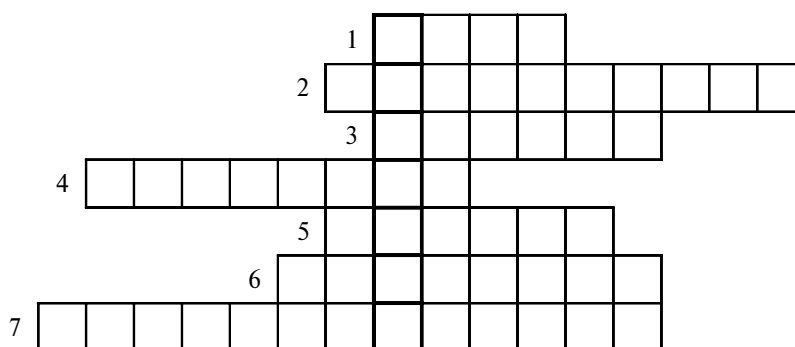
- ✧ *автомобильном* → нарушение целостности конструкций → человек: переломы, ушибы, сдавливания

- ✧ *железнодорожном*: аварии → человек: травмы
- ✧ *воздушном*: возгорание → человек: ожоги
- ✧ *водном*: затопление → человек: утопление, попадание под лед, переохлаждение в воде
- ✧ *трубопроводном*: взрывы → человек: ожоги (термические, химические)
 ↓
 человек: травмы (переломы, ушибы, сдавливания)
 разлив веществ → человек: отравления



К уроку 9
*Общественная и личная гигиена.
Гигиена и здоровье*

Кроссворд «Здоровье»



1. Один из факторов, вызывающих стресс. (*Горе*)
2. Человеческий фактор выживания. (*Физический*)
3. Одна из экстремальных профессий человека. (*Гонщик*)
4. Стресс в переводе с английского означает ... (*Давление*)
5. Дополнительная энергия, силы, возможности человека, мобилизуемые в экстремальных ситуациях. (*Резерв*)
6. Ситуация, в которой происходит столкновение противоположно направленных целей, интересов, мнений людей. (*Конфликт*)
7. Ситуация, при которой возникает угроза жизни, здоровью или имуществу. (*Экстремальная*)

К урокам 12–13
Личная гигиена

Темы для выполнения проектных заданий

- ✧ Как следить за чистотой своего тела
- ✧ Как сохранить здоровыми свои зубы
- ✧ Гигиена на страже здоровья во время эпидемии гриппа
- ✧ Гигиена питания — залог благополучия
- ✧ Чистые волосы и ногти — признак здоровья

К уроку 16
*К чему ведет избыток или недостаток пищи?
 Пути решения проблемы*

Расход энергии при различных видах физической активности

Вид деятельности	ккал/ч	Вид деятельности	ккал/ч
Лежание и сон	80	Плавание, 4 км/ч	300
Сидение	100	Танцы, катание на роли- ковых коньках	350
Вождение автомобиля	120	Рубка или распиливание дров	400
Стояние	140	Теннис	420
Работа по дому	180	Катание на лыжах, 16 км/ч	600
Ходьба, 4 км/ч	210	Игра в баскетбол	600
Езда на велосипеде, 8,8 км/ч	210	Игра в футбол	650
Работа в саду	220	Бег, 16 км/ч	900
Ходьба, 5 км/ч	300		
Игра в волейбол	300		

К уроку 19
Сбалансированное питание. Рацион

Таблица для анализа ежедневного рациона

Прием пищи	Фрукты (Ф.) Овощи (О.)	Хлеб (Х.) Крупы (К.) Бобовые (Б.)	Молоко (Мол.)	Мясо (М.)	Прочее
Завтрак					
Обед					
Ужин					
Итого в порциях за день					

Состав продуктов, необходимый для нормального развития

Группы продуктов	Количество порций	Основные питательные вещества	Источник
Фрукты и овощи	5	Углеводы Витамины Минеральные вещества Клетчатка	Все виды фруктов и овощей в свежем виде
Хлеб, крупяные изделия, бобовые	6—10	Углеводы Витамины Минеральные вещества Белки	Каши — гречневая, овсяная, рисовая, пшеничная, манная Изделия из муки —

Окончание табл.

Группы продуктов	Количество порций	Основные питательные вещества	Источник
			хлеб, макароны Бобовые (горох, фасоль, соя)
Молоко и молочно-кислые продукты	3	Кальций Витамины Белки Углеводы Жиры	Молоко Сыр Йогурт Творог Ряженка Простокваша
Мясо	2	Белок Железо Витамины Жиры	Курица Индейка Рыба Говядина Свинина
Растительные масла	1	Ненасыщенные жирные кислоты	Нерафинированные растительные масла в сыром виде (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, рапсовое, хлопковое)

К уроку 20–21
Системы питания
Режим питания школьника

Прием пищи	Четырехразовое питание	Пятиразовое питание
Завтрак дома	7.30–8.00	7.30–8.00
Завтрак в школе	10.30–11.30	11.00
Обед	14.00–14.30	13.30
Полдник	—	16.00
Ужин	18.30–19.30	19.00

К уроку 22
Моя система питания

**Распределение калорийности суточного рациона
при разных режимах питания**

Прием пищи	Четырехразовое питание	Пятиразовое питание
Завтрак дома	25 %	20 %
Завтрак в школе	15 %	10—15 %
Обед	35 %	30—35 %
Полдник	—	10—15 %
Ужин	25 %	20 %

К уроку 24
Взаимоотношения мальчика и девочки
Анкета различий между мальчиками и девочками

Ответьте на вопросы и пометьте «*» вопросы, которые больше связаны с качествами девочек, «+» — вопросы, которые больше связаны с качествами мальчиков.

1. Кто ты: мальчик или девочка?
2. В какие игры ты любишь играть?
 - а) в куклы, в «дочки-матери»
 - б) в машины
 - в) в войну
 - г) прыгать в «резиночку»
 - д) в прятки
 - е) метать дротики
 - ж) в мяч
 - з) в компьютерные игры
 - и) в школу, в магазинДополните список своими любимыми играми.
3. Какие книги ты любишь читать?
 - а) фантастику
 - б) приключения
 - в) добрые сказки
 - г) стихи
 - д) рассказы о животных
 - е) познавательные
 - ж) другое

4. Какие виды спорта тебе нравятся или ты хотел бы ими заняться?

- а) футбол
- б) хоккей
- в) фигурное катание
- г) бальные танцы
- д) художественная гимнастика
- е) прыжки с трамплина
- ж) плавание

5. Любишь ли ты смотреть журналы мод или передачи, связанные с модой в одежде или прическах?

6. Любишь ли ты журналы об автомобилях и мотоциклах или телевизионные передачи, связанные с автогонками или моделями автомобилей?

7. Любишь ли ты проводить время у зеркала?

8. Нравится ли тебе ходить по магазинам: покупать новую одежду, смотреть на витрины с косметикой?

9. Нравится ли тебе помогать маме по хозяйству (например, готовить еду)?

10. Нравится ли тебе помогать папе что-нибудь ремонтировать (например, машину)?

11. Нравится ли тебе шить или вязать?

12. Нравится ли тебе собирать конструктор или заниматься моделированием?

Различия между мальчиками и девочками

Карточка 1

Ваш класс захотел поехать в театр, и учитель заказал для поездки автобус. Как только весь класс собрался, водитель открыл двери. Большинство мальчиков забрались в автобус первыми и заняли почти все свободные места. Правильно ли поступили мальчики и как им исправить свою ошибку?

Карточка 2

Вы подъехали к театру. Кто должен выйти из автобуса первым? Нужно ли помогать учителю и одноклассникам выйти из автобуса?

Карточка 3

Вы с классом приехали в музей, там тяжело открываются входные двери. Как мальчики поведут себя в этой ситуации?

Карточка 4

Вы с классом приехали на выставку рептилий. Она размещается в небольшом помещении, аквариумы с животными находятся близко друг от друга. Как школьникам надо вести себя, чтобы все увидели животных и услышали рассказ экскурсовода о них?

Карточка 5

В вашей школьной раздевалке очень тесно. Ученики вашего класса не могут одеваться в ней все одновременно. Как выйти из этого положения? Кто кому должен уступить?

Карточка 6

Брат с сестрой поехали в гости к бабушке. В транспорте они заняли удобные места. Спустя некоторое время автобус заполнился людьми, и не осталось ни одного свободного места. На следующей остановке в салон вошла женщина с маленьким ребенком. Кто в первую очередь должен уступить ей место? Какие слова благодарности должны прозвучать в ответ?

Карточка 7

Всем мальчикам в классе делали прививки в медицинском кабинете, и они пропустили конец урока и не услышали домашнего задания. Как мальчикам нужно обратиться к девочкам, чтобы узнать домашнее задание к следующему уроку?

К уроку 27

Криминальные ситуации.

Выход из криминальных ситуаций

Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций

На улице

✧ Не надевайте одежду, излишне подчеркивающую вашу фигуру, а также избегайте дорогих украшений.

✧ Если возникла необходимость выйти из дома в темное время суток, старайтесь избегать малолюдных и плохо освещенных мест, пустынных скверов, на улицах держитесь подальше от стен домов.

✧ Не откровенничайте с посторонними людьми. Не давайте свой адрес и домашний телефон без крайней необходимости.

✧ Не «голосуйте» на дороге и не принимайте предложения подвезти вас от незнакомых водителей.

✧ Остерегайтесь любых азартных игр (даже в шахматы можно проиграть состояние) или заключения пари.

✧ Не стремитесь выбрать кратчайшую дорогу домой и избегайте безлюдных и плохо освещенных пространств и переходов.

✧ Возвращаясь домой поздно, договоритесь, чтобы вас встретили, или возьмите такси.

✧ Если вам показалось, что вас кто-то преследует, проверьте это: меняйте темп ходьбы, перейдите несколько раз на противоположную сторону улицы. Если ваши подозрения подтвердились, бегите туда, где могут быть люди, или просто к освещенному месту.

В общественном транспорте

✧ Старайтесь не садиться в пустой автобус, трамвай или троллейбус, а если уж такое случилось, садитесь поближе к водителю.

✧ Не спите в общественном транспорте.

✧ Если в автобусе, трамвае или троллейбусе нет сидячих мест, стойте в центральном проходе, а не у выхода, потому что здесь злоумышленники могут вырвать у вас сумочку, «дипломат» или пакет и сразу же выскочить и затеряться в толпе.

✧ При ожидании общественного транспорта старайтесь держаться хорошо освещенных мест.

В подъезде дома

✧ Не заходите в подъезд, если за вами идет незнакомый человек. Сделайте вид, что что-то забыли, и задержитесь у подъезда.

✧ Не проходите к своей квартире и тем более не открывайте ее своим ключом, если кто-то незнакомый находится в подъезде.

В лифте

✧ Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет посторонних.

✧ Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а подождите и вызовите лифт снова.

✧ Если вы все же вошли в лифт с незнакомцем, не стойте к нему спиной, наблюдайте за его действиями.

К уроку 29
Тренинг общения в коллективе

Упражнение «Алфавит»

Звучит музыка. Участникам предлагается построиться в шеренгу по алфавиту:

- а) по первой букве имени;
- б) по первой букве фамилии;
- в) по первой букве отчества.

— Мы стоим так близко друг к другу, что ощущаем тепло каждого и плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде. Сегодня мы еще больше узнаем друг о друге. Весь наш класс — это одно целое.

Упражнение «Построиться по росту»

Ребятам предлагается встать плотным кругом, закрыть рот и глаза и сделаться ненадолго «слепоглухонемыми». Теперь надо построиться в шеренгу по росту, не забывая о том, что участники не видят, не слышат и не могут разговаривать. Если это правило нарушается, то игра начинается снова. После минуты построения детям предлагается открыть глаза. Результат обычно неутешителен. Учащимся надо дать несколько попыток, разрешив в перерывах общаться с помощью жестов. Следует помнить, что главная задача школьников — как можно быстрее достигнуть взаимопонимания и при этом как можно меньше раздражаться. Обычно в этой игре со второй-третьей попытки построение по росту получается идеальным.

Таблица «Способы общения»

Словесные	Несловесные

Упражнение «Обращение с просьбой»

Ситуация 1

Девочка обращается к маме: «Мам! Поддай мне портфель!»
Мальчик обращается к однокласснице: «Ну-ка, дай мне быстренько свою тетрадь!»

Ситуация 2

Девочка обращается к маме: «Мамочка, миленькая, купи мне мороженое, пожалуйста».

Мальчик обращается к однокласснице: «Маша, ну пожалуйста, дай списать. Пропадаю! Умоляю!»

Ситуация 3

Девочка обращается к маме: «Мама, помоги мне, пожалуйста, разобраться с задачей».

Мальчик обращается к однокласснице: «Маша, помоги мне, пожалуйста, разобраться с задачей по математике. Я буду рад (очень благодарен тебе), если ты поможешь мне».

«Золотые» правила общения

1-е правило: Называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же.

2-е правило: Будь вежлив, и у тебя будет много друзей.

3-е правило: Будь внимателен к другим.

4-е правило: Умей внимательно слушать друга, и ты узнаешь много нового.

5-е правило: Умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его.

К уроку 30 *Тренинг выхода из критических ситуаций*

Игра «Футбол»

Групп может быть от 3 до 5. Каждая группа выбирает карточку с конкретной опасной ситуацией, например:

✧ 1-я группа — дома: «Незнакомец позвонил в дверь, а ты дома один» и т. д.;

✧ 2-я группа — на дороге;

✧ 3-я группа — в школе;

✧ 4-я группа — на улице;

✧ 5-я группа — в подъезде.

Группы по очереди называют свою экстремальную ситуацию. Например, 1-я группа называет опасную ситуацию дома, а каждая из четырех других групп через 1 минуту по очереди должна назвать одно из правильных действий. Если ответа нет, то право ответа переходит к другой группе. Члены 1-й команды записывают правильные ответы в свою карточку, ставя около каждого ответа номер той команды, которой был дан правиль-

ный ответ, в данном случае 2, 3, 4 или 5 (это нужно для быстрого подсчета очков). Выигрывает команда, которая назовет больше правильных ответов на все вопросы, кроме своего.

К уроку 31

Оказание первой помощи пострадавшему

Признаки повреждения кожи и их причины

Признаки	Соедини	Повреждения
1) На коже образуется едва заметная ранка. Однако через несколько минут в месте укуса могут появиться припухлость, покраснение, болезненность, зуд на коже. Температура тела может повыситься. Возможно появление сыпи по всему телу. Могут быть головные боли		А) Ожог кожи
2) На коже видны одна или две крупные точки (капли крови) — следы укуса; появляются сильная боль, покраснение и видимый отек, чувство онемения. Постепенно нарастают общие признаки отравления: высокая температура, головокружение, сухость во рту, жажда, тошнота, рвота, иногда сонливость или, наоборот, возбуждение		Б) Укусы насекомых
3) Образование этих повреждений сопровождается болью, жжением в месте повреждения. На коже появляются покраснение и отечность, в более тяжелых случаях образуются пузыри с прозрачной жидкостью, реже кожа может потемнеть или стать серого цвета		В) Укусы змей
4) Кожа краснеет, становится болезненной. Повышается температура тела, появляются головная боль, недомогание		Г) Отморожение кожи
5) Кожа становится красновато-багровой, синюшной, могут появиться пузыри, содержащие прозрачную желтоватую жидкость. На вторые-третьи сутки развиваются шелушение кожи, незначительный отек		Д) Солнечный ожог

Ответы: 1 — Б, 2 — В, 3 — А, 4 — Д, 5 — Г.

Инструкции по оказанию первой помощи

Инструкция 1

Укусы насекомых

Признаки: на коже образуется едва заметная ранка. Однако через несколько минут в месте укуса могут появиться припухлость, покраснение, болезненность, зуд на коже. Температура тела может повыситься. Возможно появление сыпи по всему телу. Могут быть головные боли.

Оказание первой помощи:

- ✧ удалить жало, если оно есть;
- ✧ промыть ранку спиртом или слабым раствором марганцовки;
- ✧ на место укуса наложить холод;
- ✧ дать 1—2 таблетки супрастина или тавегила и 1—2 таблетки глюконата кальция;
- ✧ если состояние пострадавшего продолжает ухудшаться, доставить его ко врачу.

Инструкция 2

Ожог кожи

Признаки: ожог сопровождается болью, жжением в месте повреждения. На коже появляются покраснение и отечность, в более тяжелых случаях образуются пузыри с прозрачной жидкостью, реде кожа может потемнеть или стать серого цвета.

Оказание первой помощи:

- ✧ удалить с поверхности тела источник повреждения;
- ✧ освободить поврежденную часть кожи; прилипшее к телу белье и прочее не удалять;
- ✧ приложить холод на 5—10 минут;
- ✧ здоровую кожу вокруг повреждения обработать раствором спирта, зеленкой или марганцовкой;
- ✧ накрыть поверхность ожога стерильной салфеткой;
- ✧ доставить пострадавшего ко врачу.

Инструкция 3

Солнечный ожог

Признаки: кожа краснеет, становится болезненной. Повышается температура тела, появляются головная боль, недомогание.

Оказание первой помощи:

- ✧ пораженную поверхность смазать увлажняющим кремом или кефиром, простоквашей;
- ✧ делать холодные примочки;
- ✧ защищать кожу от воздействия солнечных лучей.

Инструкция 4

Отморожение кожи

Признаки: кожа становится красновато-багровой, синюшной, могут появиться пузыри, содержащие прозрачную желтоватую жидкость. На вторые-третьи сутки развиваются шелушение кожи, незначительный отек.

Оказание первой помощи:

- ✧ согреть поврежденную часть тела и пострадавшего в целом (растереть мягкой тканью);
- ✧ наложить на поврежденный участок мягкую стерильную повязку;
- ✧ напоить горячим чаем;
- ✧ доставить ко врачу.

Инструкция 5

Укус змеи

Учитель спрашивает у учащихся:

— В каком случае змея может напасть на человека? (Змеи, как правило, не нападают первыми, а только защищаясь.)

— Что необходимо делать, чтобы избежать такого серьезного повреждения, как укус змеи? (Не трогать змею, а при необходимости обойти ее.)

— Что является самым опасным при укусе змеи? (Яд)

Затем преподаватель подводит итог, разбирает с ребятами последовательность оказания первой помощи и просит двух учащихся выполнить эти действия:

- ✧ промыть ранки от укуса кипяченой водой;
- ✧ наложить сухую повязку;
- ✧ придать пораженной конечности возвышенное положение;
- ✧ на место укуса наложить холод;
- ✧ обеспечить покой;
- ✧ давать обильное питье;
- ✧ как можно раньше доставить пострадавшего ко врачу.

Инструкция 6

Помощь утопающему

Учитель повторяет последовательность оказания первой помощи при утоплении с помощью вопросов и просит двух учеников выполнять действия:

— Когда нужно обратиться за помощью к взрослым? (Как можно раньше)

— Что надо сделать прежде всего? (Извлечь пострадавшего из воды)

— Нужно ли очистить рот и нос пострадавшего от ила, тины, песка? (Да)

— Как можно освободить желудок и легкие от воды? (Положить пострадавшего животом на высокий валик или колени и сильно нажать на грудную клетку)

— Что надо делать дальше, если человек не очнулся? (Искусственное дыхание и массаж сердца)

К уроку 32

Травмы (оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях). Транспортировка пострадавших

Тест

Выбери утверждения, относящиеся к данному понятию:

1. Травма — это...
 - а) повреждение целостности тканей;
 - б) легкое недомогание;
 - в) нарушение функций организма человека, вызванных воздействием на него факторов внешней среды;
 - г) нарушение координации;
 - д) головная боль.
2. Травму могут вызвать...
 - а) занятия спортом;
 - б) выполнение домашних заданий;
 - в) падения;
 - г) прием пищи;
 - д) сон;
 - е) резкое движение;
 - ж) удары.

3. К закрытым повреждениям относятся...

- а) ушибы;
- б) порез;
- в) растяжения;
- г) рана, сопровождаемая кровотечением;
- д) вывихи;
- е) сдавления;
- ж) переломы;
- з) ожоги;
- и) разрывы.

4. К открытым повреждениям относятся...

- а) ушибы;
- б) порез;
- в) растяжения;
- г) рана, сопровождаемая кровотечением;
- д) вывихи;
- е) сдавления;
- ж) переломы;
- з) ожоги;
- и) разрывы.

Ответы: 1 — а, в; 2 — а, в, е, ж; 3 — а, в, д, е, ж, з, и; 4 — б, г, ж, з.

Инструкции по оказанию первой помощи при травмах

Инструкция 1

У ш и б

Признаки: боль, усиливающаяся при движении, припухлость тканей (отек), кровоподтек, нарушение двигательных функций поврежденной части тела.

Первая помощь:

- ✧ на поврежденную часть тела наложить холод;
- ✧ наложить тугую повязку;
- ✧ обеспечить покой поврежденной части тела;
- ✧ доставить пострадавшего ко врачу-травматологу.

Инструкция 2

Разрыв мышечных связок

Признаки разрыва мышечных связок

Пострадавший испытывает резкую боль, не может согнуть

или разогнуть руку или ногу. Поврежденный сустав быстро увеличивается в размере (опухает).

Признаки разрыва мышечных связок

Пострадавший испытывает резкую боль, на коже появляется видимое на глаз западение (вмятинка), ниже которой заметно выпячивание. Обнаруживается припухлость. Кожа становится синей. Невозможно пошевелить поврежденной рукой или ногой.

Первая помощь:

- ✧ на поврежденную часть тела наложить холод;
- ✧ дать одну таблетку обезболивающего лекарства;
- ✧ наложить тугую повязку;
- ✧ придать конечности возвышенное положение;
- ✧ обеспечить покой поврежденной части тела;
- ✧ доставить пострадавшего ко врачу-травматологу.

Инструкция 3

Вывих

Признаки

Изменяется форма сустава. Конечность принимает необычное положение, может измениться ее длина. Пострадавший испытывает боль в суставе, невозможно движение в нем.

Первая помощь:

- ✧ обеспечить покой поврежденной части тела;
- ✧ дать одну таблетку обезболивающего лекарства;
- ✧ доставить пострадавшего ко врачу-травматологу.

Инструкция 4

Переломы

Признаки

Пострадавший испытывает сильную боль при малейшей попытке движения поврежденной рукой или ногой. Невозможно само движение конечностью. Наблюдаются деформация и некоторое укорочение поврежденной конечности, а при ощупывании травмированного места слышится хруст кости. Может наблюдаться подвижность костей в необычном месте.

Первая помощь:

- ✧ дать одну таблетку обезболивающего лекарства;
- ✧ наложить шину;
- ✧ обеспечить покой поврежденной части тела;
- ✧ доставить пострадавшего ко врачу-травматологу.

Инструкция 5

Сдавления

Признаки

В области травмы появляется очень сильная боль, пострадавший говорит, не умолкая, делает попытки двинуться с места, где он находится.

Первая помощь:

- ✧ наложить тугую повязку;
- ✧ обеспечить покой поврежденной части тела;
- ✧ на поврежденную часть тела наложить холод;
- ✧ доставить пострадавшего ко врачу-травматологу.

К урокам 33—34

Приемы автономного существования человека

Теоретический конкурс

Карточка 1

Выберите необходимые требования для выбора места для строительства временного жилища.

Да	Требования
+	Место должно находиться на ровной, возвышенной площадке
	Следует расположиться в лесу среди сухостоя, а в горах — под склоном, подверженным осыпям
+	Площадка должна располагаться на продуваемом от комаров и мошкар месте
+	Возле стоянки должен иметься источник питьевой воды
+	Вокруг должно быть достаточно сухого топлива
	Необходимо остановиться на низком берегу реки, близком к уровню воды
+	Возле лагеря должна быть просторная поляна для подачи сигналов бедствия и приема вертолета
	Следует расположиться под одиноко стоящим высоким деревом

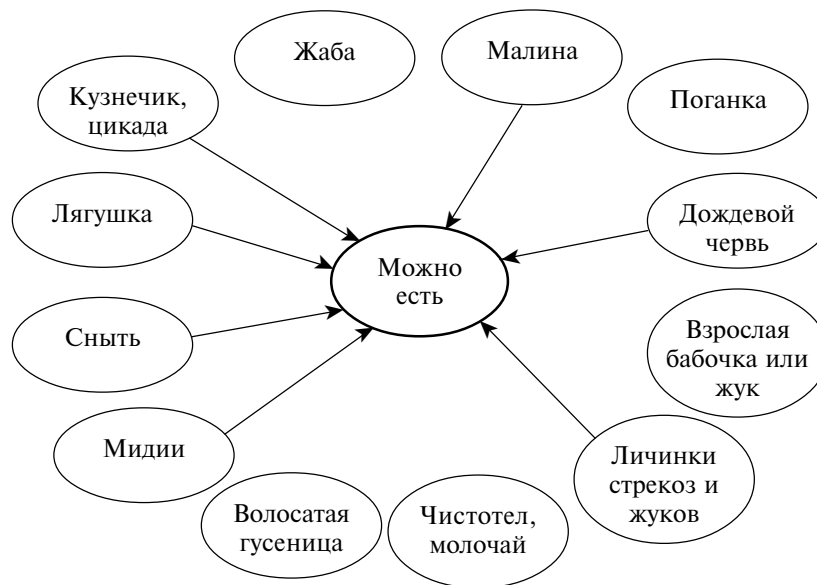
Карточка 2

Выберите необходимые требования для выбора места для костра и его разведения.

Да	Требования
+	Найдите поляну, защищенную от ветра
	Разведите костер возле дерева
+	Очистите место для костра от сухой травы, листвы
	Используйте для костра живые деревья
+	Обложите место костра камнями или обкопайте
	Костер можно оставлять без присмотра
+	На глубоком снегу, болоте сделайте настил из сырых бревен
	Дым от костра должен быть направлен на временное жилище

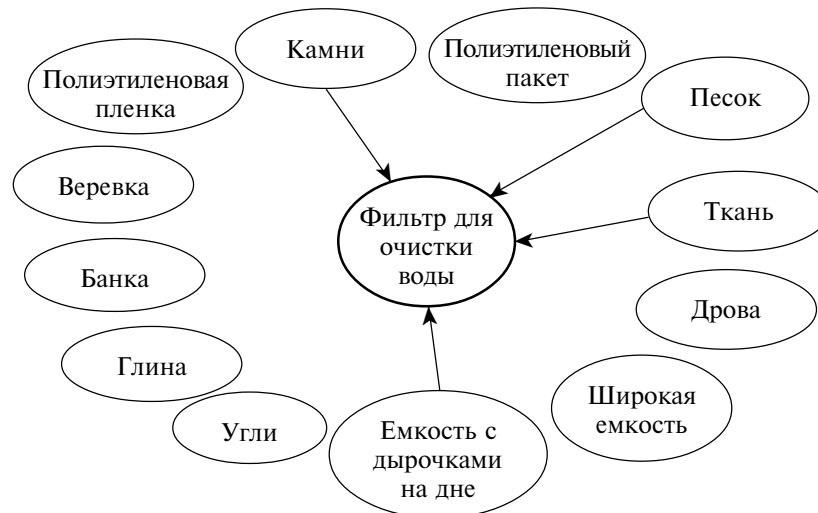
Карточка 3

Укажите (соедините стрелками) то, что, как вы считаете, можно есть.



Карточка 4

Выберите (соедините стрелками), какие предметы вам пригодятся, чтобы сделать фильтр для очистки воды.



Простейшие фильтры

1) Пробить в дне консервной банки (у любой емкости) много дырочек, положить на дно камушки, потом угли, сверху чистый песок — фильтр готов.

2) Можно очищать воду фильтром из нескольких слоев ткани.

3) В широкую емкость налить грязную или соленую воду. Посреди емкости укрепить банку, обернутую тряпками. Плотнo накрыть емкость полиэтиленовой пленкой и обвязать ее по краям. В центре положить камушек — точно над банкой. На солнце (в тепле) вода будет испаряться, оседать на пленке и стекать в банку.

Карточка 5

Определите последовательность выполнения действий, если вы попали в экстремальную ситуацию на природе:

- ✧ сооружение временного жилища (2)
- ✧ приготовление пищи (5)
- ✧ оказание помощи пострадавшим, больным, ослабленным (если они есть) (1)

- ✧ поиск воды и пищи (4)
- ✧ поиск топлива и разведение костра (3)
- ✧ подача аварийных сигналов поисковым группам (6)

Карточка 6

Расставьте последовательность выполнения действий, если вы в походе отстали от группы:

- ✧ разведите огонь (5)
- ✧ не сходите с тропы, лыжни (1)
- ✧ ждите, когда за вами вернуться (4)
- ✧ ищите следы своих товарищей (2)
- ✧ постройте временное жилище (6)
- ✧ остановитесь на развилке тропы (3)

Место для жилища должно отвечать следующим требованиям:

- ✧ Место должно находиться на ровной, возвышенной площадке.
- ✧ Не следует располагаться в лесу среди сухостоя, а в горах — под склоном, подверженном осыпям.
- ✧ Возле стоянки желательно иметь источник питьевой воды.
- ✧ Вокруг должно быть достаточно сухого топлива.
- ✧ Площадка должна располагаться на продуваемом от комаров и мошкаре месте.
- ✧ Нельзя располагаться под одиноко стоящими высокими деревьями.
- ✧ Возле лагеря обязательно должна быть просторная поляна для подачи сигналов бедствия и приема вертолета.

Подавать сигналы бедствия можно:

- ✧ с помощью костра (зеленые ветки и мох дают белесый дым, а смолистые ветки хвойных деревьев — черный);
- ✧ криком, свистом, вспышками света, выстрелами;
- ✧ размахивать светлым предметом на темном фоне или темным предметом на светлом фоне;
- ✧ выложить знак ветками или вытоптать на снегу.

Содержание

<i>Предисловие</i>	3
Образовательные цели курса	6
Тематическое планирование	8
<i>Модуль I. ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ</i>	
<i>Урок 1. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни</i>	10
<i>Урок 2. Заповеди здорового образа жизни</i>	12
<i>Урок 3. Экстремальные ситуации</i>	14
<i>Урок 4. Стрессы. Стрессоры</i>	16
<i>Урок 5. Конфликты</i>	20
<i>Урок 6. Человек в экстремальных ситуациях. Факторы выживания</i>	23
<i>Урок 7. Резервные возможности человеческого организма. Сроки автономного существования</i>	25
<i>Урок 8. Стихийные бедствия техногенного характера</i>	27
<i>Модуль II. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ГИГИЕНА</i>	
<i>Урок 9. Общественная и личная гигиена. Гигиена и здоровье</i>	29
<i>Урок 10. Гигиена жилища</i>	31
<i>Урок 11. Виды уборки помещений</i>	32
<i>Уроки 12—13. Личная гигиена</i>	34
<i>Урок 14. Одежда в жизни человека. Одежда и времена года</i>	35
<i>Модуль III. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ</i>	
<i>Урок 15. Питание в жизни человека (Зачем мы едим?)</i>	37
<i>Урок 16. К чему ведет избыток или недостаток пищи? Пути решения проблемы</i>	39
<i>Урок 17. Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы</i>	42
<i>Урок 18. Питание и болезни</i>	44
<i>Урок 19. Сбалансированное питание. Рацион</i>	46
<i>Уроки 20—21. Системы питания</i>	48
<i>Урок 22. Моя система питания</i>	50

<i>Модуль IV. СОЦИУМ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</i>	
<i>Урок 23. Человек в коллективе. Поведение человека в коллективе</i>	51
<i>Урок 24. Взаимоотношения мальчика и девочки</i>	54
<i>Урок 25. Взаимоотношения со взрослыми</i>	55
<i>Урок 26. Асоциальное поведение, его последствия</i>	57
<i>Урок 27. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций</i>	59
<i>Модуль V. МОЕ РЕШЕНИЕ — МОЯ БУДУЩАЯ ЖИЗНЬ (практическая сессия)</i>	
<i>Урок 28. Как практически поддерживать гигиену своего жилища</i>	63
<i>Урок 29. Тренинг общения в коллективе</i>	64
<i>Урок 30. Тренинг выхода из критических ситуаций</i>	66
<i>Урок 31. Оказание первой помощи пострадавшему</i>	67
<i>Урок 32. Травмы (оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, сдавлениях). Транспортировка пострадавших</i>	69
<i>Уроки 33—34. Приемы автономного существования человека</i>	71
<i>Приложение</i>	74

Учебно-методическое издание

*УРОКИ ЗДОРОВЬЯ
и
ОБЖ*

**Методические рекомендации для учителя
к интегрированному курсу**



Шестой год обучения

Авторы-разработчики
Алексеева Елена Владимировна,
Гладышева Ольга Семеновна,
Абросимова Ирина Юрьевна

Редактор *Н. Ю. Андреева*
Корректор *В. А. Ерохин*
Компьютерная верстка
Ж. В. Сафоновой

Оригинал-макет подписан в печать 03.06.2009 г.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 5,81. Тираж 200 экз. Заказ 1617.

Нижегородский институт развития образования,
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.
www.niro.nnov.ru

Отпечатано в издательском центре ГОУ ДПО НИРО.



Для заметок



Для заметок