

Н. Ф. Виноградова
Д. В. Смирнов



О Б Ж

СНОВЫ езопасности изнедеятельности



Методическое
пособие

5-9
классы

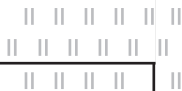
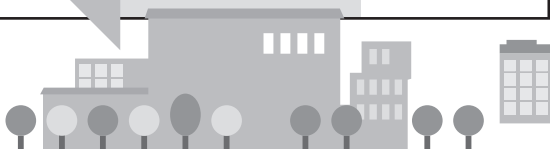


вентана
граф

Н. Ф. Виноградова
Д. В. Смирнов

О Б Ж

СНОВЫ безопасности жизнедеятельности



5-9

классы

Методическое пособие

Москва
«Просвещение»
2021

УДК 373.5.016:614

ББК 74.266.8

В49

Виноградова, Н. Ф.

В49 Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов. — М. : Просвещение, 2021. — 105, [3] с.

ISBN 978-5-09-079948-5

Цель методического пособия — оказание помощи учителям, преподающим курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5—9 классах по учебникам авторов Н. Ф. Виноградовой, Д. В. Смирнова, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранина.

В пособии изложены современные подходы к преподаванию предмета, основные содержательные линии курса, рекомендации по организации учебно-познавательной, исследовательской и проектной работы обучающихся, использованию электронных учебных материалов и материалов интернет-поддержки, примерное поурочно-тематическое планирование.

УДК 373.5.016:614

ББК 74.266.8

© Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., 2017
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017
© Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., 2021,
с изменениями
© АО «Издательство «Просвещение», 2021,
с изменениями

ISBN 978-5-09-079948-5

Введение

Методическое пособие разработано в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, федеральными законами Российской Федерации и нормативными правовыми актами в области безопасности личности, общества и государства.

Пособие адресовано учителям, работающим по линии учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5—9 классов авторов Н. Ф. Виноградовой, Д. В. Смирнова, Л. В. Сидоренко, А. Б. Таранина. В нём представлены общие подходы к преподаванию предмета, основные содержательные линии, рекомендации по организации учебно-познавательной, исследовательской и проектной деятельности обучающихся, использованию электронных учебных материалов и формированию ИКТ-компетентности школьников. В пособие включены методические материалы по оценке образовательных достижений обучающихся и примерное поурочно-тематическое планирование курса.

Методическое пособие поможет учителю правильно организовать и контролировать учебную деятельность обучающихся, грамотно использовать в своей работе различные средства и методы обучения, в том числе вариативные и практико-ориентированные, и в целом успешно решать задачи, стоящие перед курсом «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе.

Раздел 1

Особенности преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в свете Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

1.1. Общие подходы к преподаванию курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5—9 классах

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования в учебный план для обязательного изучения включён предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8—9 классах. На его изучение отводится 1 час в неделю, т. е. за два года обучения — 70 часов (по 35 часов на каждый год обучения). С учётом особенностей региона, его природных условий, географического положения, плотности населения, наличия промышленных объектов, представляющих потенциальную опасность, по решению органов управления образованием и общеобразовательных организаций изучение предмета может осуществляться с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю (всего 175 часов).

Функции и воспитательный потенциал предмета

Введение в учебный план предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» вызвано рядом социальных и педагогических причин.

Социальные причины:

- повышение интереса государства и общества к проблемам здоровья, продолжительности жизни и активной трудовой деятельности населения;
- увеличение числа асоциальных ситуаций, которые негативно влияют на людей и социальные объекты;

■ неготовность населения адекватно реагировать на чрезвычайные ситуации, происходящие в природе и обществе.

Педагогические причины:

■ целесообразность проведения профилактических мероприятий по охране здоровья, противодействию вредным привычкам в период активной социализации школьника;

■ необходимость формирования знаний об основных проблемах жизнедеятельности растущего организма, умений и навыков здорового образа жизни, воспитания способности противостоять негативным явлениям социума с учётом подражательности детей подросткового и юношеского возраста, стремления во всём следовать поведению взрослых.

ФГОС основного общего образования определяет следующие обязательные результаты изучения предмета:

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; защиты природной среды от отрицательного воздействия человеческой деятельности;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять необходимые меры и правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказывать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам, свидетельствующим о высокой вероятности их наступления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; готовность проявлять осторожность в ситуациях неопределённости;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

С учётом требований образовательного стандарта можно выделить следующие *функции* учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

1. *Образовательная* — расширение знаний обучающихся о проблемах современного мира в области безопасности жизнедеятельности, причинах возникновения асоциальных явлений; содержании, способах, средствах и формах охраны и укрепления здоровья и противодействия вредным привычкам.

2. *Развивающая* — развитие интеллектуальной деятельности школьников, способности адекватно воспринимать учебный материал, осваивать его, используя различные умственные процессы и операции (анализ, сравнение, обобщение, классификация и др.), самостоятельно строить суждения, умозаключения и выводы.

3. *Воспитательная* — воспитание правильного отношения к своему здоровью, устойчивого сопротивления вредным привычкам; развитие способности замечать асоциальные явления в окружающем мире, проявлять устойчивое отрицательное отношение к ним; осуждать и не принимать их.

4. *Рефлексивная* — развитие способности анализировать своё физическое и психическое состояние; ориентироваться в окружающем мире, оценивать происходящие явления и правильно реагировать на них.

5. *Поведенческая* — применение полученных знаний в практической деятельности: умение действовать в соответствии с правилами поведения в различных природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях; развитие способности быстро и правильно реагировать на эти ситуации, проявлять внимание и ответственность в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

6. *Коммуникативная* — формирование компетенций в общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками с учётом их характера и особенностей.

Функции предмета определяют его общие цели применительно к процессу обучения в 5—9 классах: *формирование* знаний об объектах изучения, ценностных ориентаций, способности различать негативные и позитивные стороны в жизнедеятельности человека, осуждать асоциальные явления в окружающем мире; *воспитание* социально активной личности, уважающей законы Российской Федерации и соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями; *развитие* способности к рефлексивным действиям, желания и умения укреплять своё здоровье, вести правильный образ жизни, противостоять вредным привычкам.

Таким образом, реализация функций предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и его целей даёт возможность успешно выполнить требования к результатам освоения этого курса в рамках образовательной программы основного общего образования:

личностные — освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению; формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций;

метапредметные — сформированность различных видов деятельности, универсальных учебных действий и способности использовать их в познавательной и социальной практике;

предметные — освоение видов деятельности, специфических для предмета «Основы безопасности жизнедеятель-

ности», формирование научного типа мышления и интеллектуальной деятельности на основе полученных знаний; освоение основных понятий и научной терминологии; использование методов познания и исследования, принятых в данной науке.

1.2. Основные содержательные линии¹

Отбор содержания курса проводился с учётом актуальности знаний для учащихся 5—7 классов и преемственности обучения на последующем обязательном этапе (8—9 классы).

В 5—7 классах определены следующие ведущие содержательные линии.

1. Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя.
2. Мой безопасный дом.
3. Школьная жизнь.
4. На игровой площадке.
5. Безопасность в обществе (социуме).
6. На природе.
7. Туристский поход: радость без неприятностей.
8. Когда человек сам себе враг.

5 класс

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Почему необходимо изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Краткая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и его основные задачи.

¹ Последовательность и наполняемость содержательных линий установлена условно. В зависимости от интересов и потребностей обучающихся, особенностей расположения образовательной организации, актуальных проблем региона и прочего учитель может изменить их последовательность, дополнить конкретным содержанием, близким и актуальным для школьников.

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Система органов. Укрепляем нервную систему. Тренируем сердце. Развиваем дыхательную систему. Питаемся правильно. Здоровье органов чувств.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья.

Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Учение — социально важная деятельность. Круг интересов. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

Как вести здоровый образ жизни. Что влияет на здоровье. Чистота — залог здоровья. Движение — это жизнь. Поговорим о закаливании. Компьютер и здоровье. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

Мой безопасный дом

Наводим в доме чистоту. Мыши, тараканы — животные не домашние. Моем посуду правильно.

Дела домашние: техника безопасности. Не забываем об осторожности (правила пользования электричеством и газовыми приборами).

6 класс

Школьная жизнь

Виды современного транспорта. Понятие «транспорт».

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Как правильно оценивать дорожную обстановку. Дорожное движение в населённом пункте. Если вы — пассажир. Правила безопасного поведения в самолёте, в поезде, на теплоходе.

Правила поведения в школе. Правила поведения на занятиях, в перерывах между занятиями и после окончания занятий. Может ли общение привести к беде? Поведение, которое приводит к беде. Если в школе заболевший ученик... Если в школе пожар... Правила поведения при пожаре. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом.

На игровой площадке

Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке. Как вести себя на игровой площадке. Правила езды на велосипеде. Зимние игры. Первая помощь при переломах. Собака не всегда друг. Стоит ли бездумно рисковать.

Безопасность в обществе (социуме)

Какие конфликты возникают в социуме. Что такое конфликт. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Что такое буллинг.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Не попадите в сети экстремизма. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера.

Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политическая, социальная, воспитательная функции государства.

7 класс

На природе

Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу и без компаса. Измерение расстояний на местности. Что делать, если заблудились в лесу. Как правильно подавать сигналы о помощи.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды чрезвычайных ситуаций природного характера.

Природа полна неожиданностей. Общие правила поведения во время прогулок на природе. Помощь при укусах насекомых и клещей. Вода таит опасности. Выбор водоёма для купания. Помощь при солнечном ударе. Памятка «Наблюдая ледоход». Способы переправы.

Туристский поход: радость без неприятностей

Перед походом. Подбираем снаряжение (рюкзак, спальный мешок, одежда и обувь для туризма). Походная аптечка.

В походе. Режим дня в походе. Походная еда.

Когда человек сам себе враг

Алкоголь наносит удары по организму. Воздействие алкоголя на организм человека.

Курение убивает. Воздействие курения на организм человека.

В 8—9 классах определены следующие ведущие содержательные линии.

1. Здоровый образ жизни. Что это?
2. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.
3. Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе.
4. Современный транспорт и безопасность.
5. Безопасный туризм.
6. Когда человек сам себе враг.
7. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.
8. Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.

8 класс

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Исторические аспекты предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Забота о здоровье издревле.

Окружающая среда и безопасность. Понятие «опасность» и его составляющие (угроза жизни, здоровью, психологический дискомфорт).

Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Краткая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» как области человеческих знаний, синтезирующей самые разные науки.

Здоровый образ жизни. Что это?

Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое образ жизни. Ваш образ жизни — каков он? Что такое здоровье человека. Характеристика понятия «здоровье человека». Физическое, психическое и социальное здоровье человека. Угрозы физическому, психическому и социальному здоровью человека.

Физическое здоровье человека. Основные составляющие здоровья человека (физическая культура, закаливание, культура питания, гигиена). Физическая культура и здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Служба в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации и физическая культура. Закаливание — способ тренировки организма. Безусловный рефлекс, условный рефлекс. Основные правила закаливания. Закаливание водой. Что такое личная гигиена. Правила личной гигиены.

Правильное питание. Здоровье человека и питание. Значение жиров, белков и углеводов для организма. Пищевая пирамида. Белки — важнейший строительный материал для организма. Углеводы — источник энергии для организма на каждый день. Жиры — накопитель энергии для организма. Проблемы экологии питания. Понятие о диете.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Как вы организуете свою жизнь и деятельность. Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье. Причины появления вредных шумов. Воздействие шума на организм человека. Меры борьбы с шумом. Правила работы на компьютере.

Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье человека. Источники опасности для социального здоровья.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Понятие о репродуктивном здоровье. Особенности развития девочек и мальчиков (девушек и юношей). Риски старшего подросткового возраста.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожаров. Опасные факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Что делать, если случился пожар. Признаки ожогов и оказание первой помощи при них. Средства пожаротушения. Правила использования огнетушителя. Правила безопасности при использовании петард, салютов, бенгальских огней и фейерверков.

Чрезвычайные ситуации в быту. Что делать, если произошло отравление. Правила, которые необходимо соблю-

дать, чтобы избежать утечки бытового газа. Основные действия при появлении запаха газа в квартире. Отравление угарным газом. Безопасное использование бытовой химии. Правила обращения с опасными веществами и растворами (ядохимикатами, уксусной кислотой). Что делать, если залило квартиру. Правила пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах.

Разумная предосторожность. Как правильно выбрать место для отдыха. Как следует вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Действия при нападении. Подручные предметы, которые можно использовать для самообороны. Что делать, если грабитель звонит в дверь.

Опасные игры. Опасности, которые скрывает карьер. Опасность от неразорвавшихся боеприпасов. Занятия экстремальными видами спорта и играми. Правила оказания первой помощи при переломах.

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Лес — это серьёзно. Ядовитые растения. Как действовать при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Как действовать при отравлении грибами. Неожиданные встречи с обитателями леса. Что делать, если гроза застала в лесу.

Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде. Что необходимо делать, чтобы избежать неприятностей на воде. Правила поведения в воде. Правила катания на лодке. Экстрим-отдых на воде. Экстремальные виды спорта на воде. Правила оказания первой помощи тонущему человеку. Как спастись, если провалился под лёд. Оказание помощи провалившемуся под лёд человеку. Правила зимней рыбалки.

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Основные причины, почему транспорт является источником опасности. Причины и последствия дорожно-транспортного происшествия. Основные направления повышения уровня безопасности автомобильного транспорта. Нарушение правил

дорожного движения — главная причина дорожно-транспортных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила поведения при возникновении дорожно-транспортного происшествия. Оказание первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения в метро (на эскалаторе, на платформе, в вагоне поезда).

Авиакатастрофы. Подготовка к полёту. Правила поведения на борту авиалайнера. Правила перевозки жидкостей. Пожар на борту самолёта. Разгерметизация самолёта. Аварийная посадка.

Железнодорожные катастрофы. Как правильно действовать, если произошло крушение поезда. Зацепинг — опасное развлечение.

Террористические акты на транспорте. Взрывы и захват заложников в транспортных средствах и на объектах транспортной инфраструктуры.

9 класс

Безопасный туризм

Обеспечение безопасности в туристских походах. Правила активного туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Подготовка к походу. Правила безопасности в туристском походе. Составление графика движения и преодоление препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через реки. Правила переправы через замёрзшие реки и водоёмы. Обеспечение безопасности при выборе места бивуака. Что делать, если турист отстал от группы. Основные сигналы бедствия потерявшегося туриста. Организация поиска пропавшего туриста. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Как правильно вязать узлы в туристском походе.

Когда человек сам себе враг

Курение убивает! Причины, почему курят подростки. Негативное влияние табачного дыма на организм человека.

Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Оказание первой помощи при отравлении алкоголем.

Скажем наркотикам «Нет!». Что такое наркотики и наркомания. Губительное воздействие наркотиков на организм человека.

Токсикомания — страшная зависимость. Что такое токсикомания. Признаки токсикомании.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Понятие о чрезвычайной ситуации. Система оповещения при чрезвычайных ситуациях.

Природные чрезвычайные ситуации. Землетрясение. Как вести себя во время землетрясений. Извержение вулкана. Как вести себя во время извержения вулкана. Сели, оползни и обвалы. Как вести себя при угрозе и сходе оползня, селя и обвала. Снежные лавины. Как уберечься от лавины. Чем опасны ураган, буря, смерч. Как действовать во время урагана, бури, смерча. Цунами. Меры предосторожности при цунами. Наводнения. Эвакуация перед наводнением. Действия при наводнении. Природные пожары. Виды природных пожаров. Причины лесных пожаров. Правила безопасного разведения костров. Как действовать при лесном пожаре.

Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины и виды техногенных чрезвычайных ситуаций. Виды техногенных катастроф в зависимости от объекта аварии и скорости распространения опасности. Общие правила безопасного поведения в техногенных чрезвычайных ситуациях. Безопасное поведение при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения. Безопасное поведение при химических и радиационных авариях, авариях на гидродинамических объектах.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

Экстремизм и терроризм. Крайнее проявление экстремизма. Понятие о терроризме. Проявление терроризма. Как снизить угрозу теракта. Угроза взрыва в местах массового

скопления людей. Что делать, если произошёл взрыв в месте массового скопления людей. Что делать, если вас взяли в заложники или похитили. Взрывы в жилых домах. Как вести себя после взрыва в жилом доме. Эвакуация из разрушенного взрывом дома.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Понятия «экстремизм» и «терроризм» в Конституции Российской Федерации, федеральных законах и Уголовном кодексе Российской Федерации.

Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности России.

1.3. Организация учебно-познавательной, исследовательской и проектной деятельности обучающихся

Одной из главных предпосылок достижения планируемых результатов обучения является реализация деятельностного подхода, т. е. организация разнообразной деятельности школьников. Выбор учителем деятельности зависит от нескольких причин: цели обучения на определённом этапе (конкретный урок, особенности содержания темы или раздела), уровня интереса и мотивации обучающихся к изучению этого содержания, условий функционирования образовательной организации, интеграции разных способов работы с информацией. В процессе обучения по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» целесообразно использовать следующие виды деятельности.

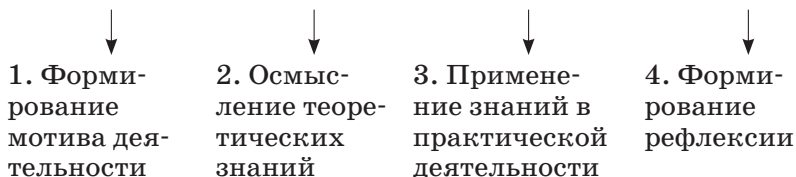
Интеллектуально-коммуникативная деятельность связана с теоретическим осмыслением изучаемого материала. Обучающиеся анализируют информацию, преобразовывают и интерпретируют её, сравнивают сведения, представленные в текстовом, графическом, иллюстративном виде. Такая умственная деятельность связана с опорой на интеллектуальные процессы — анализ, обобщение, построение суждений, выводов. Ученики самостоятельно конструируют разные высказывания и небольшие тексты — рассуждение, объяснение, аннотацию, описание и др.

Исследовательская деятельность позволяет прежде всего реализовывать мотив изучения данного учебного ма-

териала. Она направлена на самостоятельное взаимодействие учеников с изучаемым объектом и «открытие» нового знания о нём.

В 5—7 классах на уроках по основам безопасности жизнедеятельности целесообразно использовать виды деятельности, приведённые на схеме.

**Виды исследовательской деятельности,
используемые в основной школе на уроках
по основам безопасности жизнедеятельности**



Прежде всего, исследовательская деятельность связана с **мотивацией** процесса учения. В этом случае её цель — ответить на следующие вопросы.

- Почему мы не можем решить поставленные задачи?
- Каких знаний нам не хватает для их решения?
- Какие гипотезы могут быть выдвинуты?
- Какими способами мы будем добывать знания?

Такая исследовательская работа основывается либо на использовании имеющегося у обучающихся опыта, либо на высказывании гипотез.

Так, пятиклассникам можно предложить ответить на вопросы: «Какие опасности подстерегают нас в природной среде?», «Что такое природные и техногенные катастрофы?», «Должны ли мы заранее знать, как вести себя в той или иной чрезвычайной ситуации?». Очевидно, что на эти вопросы, заданные школьникам в самом начале обучения, они пока не ответят. Ученики самостоятельно делают вывод о том, что они могут только высказать предположения. Учитель предлагает провести небольшое исследование и рассмотреть иллюстративный материал, который подскажет направление поиска.

Другие задания также формируют мотив познавательной деятельности. Например, как мотивировать интерес обучающихся к правилам поведения в быту, как заставить их осознать важность предвидения последствий своих по-

ступков? В этом случае проводится исследование житейских ситуаций, которые представлены на рисунках: ученики определяют, чего не предусмотрели участники этих ситуаций. В качестве вывода формулируется правило любой хозяйственно-бытовой деятельности: прежде чем начинать какое-нибудь дело, продумай все необходимые условия, представь последствия их невыполнения. Здесь явно выступает учебно-познавательный мотив: рождается потребность узнать об этих условиях, пополнить свои знания и сформировать умения безопасной организации хозяйственной деятельности.

Следующий вид учебного исследования связан с **осмыслением** изучаемого материала. Обучающимся предлагается проанализировать прочитанный текст, прослушанное объяснение учителя, просмотренный иллюстративный ряд, а затем структурировать полученную информацию, высказать суждения, умозаключения, сделать выводы. Приведём примеры.

5 класс. Ученики рассматривают схему, анализируют представленную в ней информацию и составляют самостоятельно суждение на тему «Какие бывают углеводы.».

7 класс. Обучающиеся выполняют задание: «Проанализируем данные медицинских исследований. Сделаем вывод: почему курение называют вредной привычкой?».

7 класс. Школьники анализируют информацию, представленную в диаграмме и схеме, и обсуждают проблему: «Можно ли подростку употреблять алкогольные напитки. Какой вред организму приносит употребление спиртного.»

Разновидностью задания на осмысление теоретического материала является представление полученной информации в обобщённом виде — в таблице, на схеме, рисунке, диаграмме. Например: «Составьте схему „Почему вредно не заниматься физкультурой“» (5 класс); «Отразите требования к составлению режима дня в примерном режиме выходного дня школьника» (5 класс); «Изобразите несколько запрещающих и предупреждающих дорожных знаков» (6 класс); «Изобразите на рисунке ориентирование по Полярной звезде» (7 класс).

Цель следующего вида учебного исследования — **применение полученных знаний в процессе практических занятий**. В данном случае обучающиеся разрабатывают алго-

ритм поведения в какой-либо ситуации и проверяют его на практике. Важное значение при изучении предмета имеют практические работы, целью которых является перевод теоретических сведений в практические умения: школьники отрабатывают алгоритмы (линии) поведения в разных ситуациях. Приведём примеры.

5 класс. Практическая работа. Цель: проверить степень загрязнения воды, ответить на вопрос: «Можно ли пить воду из водоёмов и рек?»

5 класс. Практическая работа. Цель: измерить пульс, проверить свою выносливость.

6 класс. Познакомившись с походной записной книжкой, в которой записано, как оказать помощь заболевшему (простуда, отравление) и раненому (царапины, ссадины и др.), ученик выполняет задание: «Расшифруйте записную книжку. Расскажите, что нужно делать, если у человека что-то заболело».

7 класс. Работа в группах. Заполнить таблицу «Личное снаряжение для однодневного пешего похода».

7 класс. Практическая работа. Цель: выбор ориентиров. Нужно выбрать на плане любой объект и проложить к нему маршрут; рассмотреть план и определить ориентиры, которые будут видны с любой точки обзора.

Представляет интерес ещё один вид исследовательской работы, который связан с *рефлексивной деятельностью* школьников. Это система специальных заданий, в процессе выполнения которых ученик контролирует, проверяет и оценивает свои действия, качества, поступки, состояния (рубрики «Знаете ли вы себя?», «Оцените себя»). Это небольшие анкеты, опросники, тесты, упражнения на сравнение ситуаций, учитывающих разные точки зрения. Например, школьник выбирает один из ответов на вопросы и объясняет свой выбор.

1. Часто ли вы болеете?

- У меня всё время что-то болит.
- Раз в три-четыре месяца.
- Один-два раза в год.

2. Как вы оцениваете своё здоровье?

- Отличное.
- Среднее.
- Плохое.

3. Как вы думаете, если вам будет больше известно о своём организме, вы сможете улучшить своё здоровье?

- Смогу.
- Не смогу.

В процессе объяснения у школьника появляется мотив для получения знаний, необходимых для того, чтобы поддерживать и укреплять своё здоровье. Это способствует объективной самооценке, стремлению устранить недостатки в своём поведении.

Поскольку у подростков ещё не сформированы рефлексивные качества, то для их успешного развития необходима педагогическая поддержка. Такую функцию выполняют задания, требующие от ученика сравнения выполненной работы с текстом учебника. Например, пятиклассники обсуждают проблему «Как обеспечить нормальную работу нервной системы», а затем сравнивают свои суждения и выводы с информацией, представленной в учебнике. Система таких последовательно усложняющихся заданий отработана для каждого класса.

Развивать рефлексивные процессы помогает и последовательно усложняющееся содержание рубрик «Проверьте себя» и «Оцените себя». Например, изучая тему «Может ли общение привести к беде?», каждый школьник анализирует проблему «Умею ли я слушать?», для чего отвечает на ряд вопросов.

1. В разговоре с собеседником вы больше слушаете или говорите?

2. Воспринимаете ли вы чужие доводы? Меняется ли после разговора ваше мнение?

3. Обычно вы прерываете говорящего или выслушиваете его до конца?

4. Можете ли вы повторить слова собеседника?

Школьник имеет образец анализа своих коммуникативных умений и может отнести себя к группе людей, которые умеют общаться, или к группе людей, с которыми общаться трудно, т. е. сделать выводы о необходимости самовоспитания.

Другие примеры.

5 класс. Ученик получает домашнее задание: «Проанализируйте режим своего питания. Заметили ли вы в нём

какие-нибудь нарушения? Как вы думаете их устранить? Поделитесь своими размышлениями с одноклассниками».

6 класс. Обучающиеся оценивают свой выбор безопасной дороги в школу. Отвечая на вопросы («Обычно вы добираетесь до школы в спешке или выходите из дома заранее? Что вы предпочитаете: идти пешком или ехать? Каким транспортом вам удобнее добираться до школы? Нужно ли вам по пути переходить дорогу (шоссе), какие правила вы при этом соблюдаете?») и анализируя их, школьники делают вывод о том, правильно ли они выбирают дорогу в школу, безопасен ли их путь, как нужно его скорректировать, чтобы не допустить возникновения непредвиденных дорожных ситуаций.

Темы проектных работ связаны с изучаемым разделом, дополняют и расширяют знания обучающихся, совершенствуют их навыки работы с информацией. Например, по разделу программы 5 класса «Здоровье органов чувств» предлагаются следующие темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?». По разделу программы «Когда человек сам себе враг» (*7 класс*) предлагается тема проекта «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете».

Учитель может предложить темы проектов, которые будут отражать местные природные, географические и социальные особенности среды обитания: «Водоёмы нашего края. Источники питьевой воды», «Особенности дорожного движения в нашем населённом пункте», «Дорожная обстановка в нашем микрорайоне», «Игровые площадки. Безопасность», «Экскурсионные места нашего города. Маршруты движения», «Мои одноклассники. Умеем ли мы общаться», «Совместная деятельность. Правила взаимодействия» и др.

Поскольку опыт проектной деятельности у школьников 5 класса невелик, то необходимо на первом этапе осуществлять более детальное руководство процессом работы над проектом, постепенно переходя к косвенному руководству. Так, необходимо проконсультировать пятиклассников об этапах проектной деятельности, о выборе способа сотрудничества (лидерство-подчинение, паритет, индивидуальная работа) и о правилах совместного труда. Учителю нужно

особо подчеркнуть, что при любом способе деятельности каждый участник отвечает за её результат и поэтому должен проявлять не только дисциплинированность и ответственность, но и чувство коллективизма.

Исследовательская деятельность обучающихся 8—9 классов может быть теоретической, когда организуется дискуссия, обсуждение актуальной проблемы. Например, в 9 классе организуются дискуссии, в процессе которых девятиклассники находят ответы на вопросы: «Как мы понимаем, что такое экстремизм и терроризм? Почему каждый человек должен знать опасности, связанные с этими социальными явлениями?» В результате анализа документов, оценки высказываний участников дискуссий рождается коллективный вывод: «У общества, которое построено на идеях экстремизма и терроризма, нет будущего».

Частью исследовательского труда учеников 8—9 классов является работа с текстовой информацией, которую нужно представить в графическом виде, или, наоборот, графическую (иллюстративную) информацию нужно преобразовать в текстовую. Например, анализ схемы позволяет восьмиклассникам сформулировать и охарактеризовать цели общения, а оценка данных диаграммы помогает девятиклассникам ответить на вопрос: «Назрела ли необходимость расширять знания подростков о вредном влиянии алкоголя на растущий организм?»

В этих классах с учётом специфики курса «Основы безопасности жизнедеятельности» целесообразно широко использовать исследования прикладной направленности. Их цель — формирование линии поведения в разных чрезвычайных ситуациях. Реализация таких исследований связана с деловыми играми на разные темы. Перед учениками ставится цель: разработать линию поведения в конкретной чрезвычайной ситуации. Приступая к прикладному исследованию, участники осуществляют два его этапа: оценивают обстановку и намечают план действий. Они рассматривают разные предложения, сравнивают их, выбирают наиболее целесообразные и конструируют линию поведения, которую представляют, например, в памятке о действиях в конкретной чрезвычайной ситуации. Тематами таких прикладных исследований могут быть: «Если случился пожар», «Опасное электричество» (8 класс), «Подручные предметы,

которые можно использовать для самообороны» (8 класс), «Как вести себя в плену у террористов» (9 класс). Важным результатом деловых игр, в процессе которых ученики берут на себя роли руководителя (командира) и подчинённого, «пострадавшего» и «спасателя», является развитие способности школьников подчиняться и руководить, психологически настраиваться и проявлять волевые усилия, гасить избыточные эмоции и проявлять инициативу. Всё это способствует тому, что у старших подростков идёт становление таких качеств личности, которые помогут им в будущем справиться с возникшей непредвиденной ситуацией.

Практическая деятельность школьников 8—9 классов предусматривает формирование у них умений и навыков применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях. На практических занятиях они отрабатывают определённые практические действия. Значительная часть практических занятий направлена на отработку приёмов оказания первой помощи. Например, школьники учатся (на муляжах) останавливать кровотечение, оказывать первую помощь при подозрении на перелом конечности, сотрясение мозга, при отравлении, ожоге и др.

Рефлексивная деятельность представлена системой специальных заданий, цель которых — формирование навыков контроля, проверки и оценки своих действий, поступков, качеств, эмоционального состояния (рубрика «Оцените себя»). Самооценка производится на основе тестовых заданий, сравнения и анализа ситуаций, раскрывающих разные точки зрения, собственных рассказов и суждений.

При организации рефлексивной деятельности всех без исключения школьников учителю необходимо соблюдать определённые требования, главное из которых — этичное, мягкое отношение к их проблемам. Если педагог хочет, чтобы обучающиеся были открыты для разговора о своих проблемах, пытались их преодолеть, то он не допустит менторского, назидательного тона, резких высказываний в их адрес, попытается при помощи других участников представить убедительные доводы, доказывающие ошибочность взглядов и поведения конкретного ученика.

Как известно, *проектная деятельность* есть эффективный способ развития познавательной деятельности, исследовательских навыков обучающихся. Сущностной характе-

ристической проектной деятельности является возможность интеграции в ней учебной и внеучебной работы: начинаясь на уроке (постановка цели, определение темы, обсуждение способов реализации проекта), она продолжается в условиях внеклассной работы (поиск информации, подготовка презентации, определение участника, который будет представлять проект на суд одноклассников).

Темы предлагаемых проектных работ непосредственно связаны с изучаемым материалом, дополняют и расширяют знания учащихся 8—9 классов, совершенствуют их навыки работы с информацией.

1.4. Использование электронных учебных материалов

Основные функции электронных учебных материалов заключаются в обеспечении:

- широкого спектра наглядного иллюстративного материала;
- формирования эрудиционного фона обучения;
- дополнительными сведениями по разным разделам программы обучения.

Если позволяют условия обучения, то при выполнении части заданий (особенно групповых) можно использовать дополнительные электронные средства и Интернет. Эти средства обучения используют как учитель, так и обучающиеся. Педагог применяет электронные пособия, если необходимо усилить наглядность на уроке, показать дополнительный иллюстративный материал для более глубокого понимания и запоминания учебного содержания. Так, при изучении темы «Дорожное движение в населённом пункте» (6 класс) можно использовать видеоряд, иллюстрирующий сигналы регулировщика, особенности движения по дороге с регулируемым и нерегулируемым движением и др. При изучении темы «Правила поведения на игровой площадке» (6 класс) задание оценить разные позы собак тоже можно выполнять с использованием электронных ресурсов. При изучении темы «Природа полна неожиданностей» (7 класс) целесообразно использовать электронные пособия, чтобы показать особенности поведения опасных для человека животных (змея, кабан, пчела, овод и пр.).

Ученики используют электронные ресурсы, если выполнение задания требует привлечения дополнительного материала: составить памятку, подготовить сообщение, подобрать иллюстративный материал, дополнить суждение и т. п. Таких заданий достаточно много. Например: составить памятку «Правила гигиены» (5 класс); подготовить небольшое сообщение «Значение закаливания для здоровья организма» (5 класс); подготовить сообщение с презентацией «Техника безопасности в жилом доме» (5 класс); оказать первую помощь при травмах (6 класс). В случаях, когда использование электронных средств относится к домашней работе, в задании прямо говорится об этом, например: «Используя справочную литературу и Интернет, дополните по своему усмотрению походную записную книжку» (7 класс).

С учётом психологических возможностей подростков использование электронных учебных материалов должно подчиняться определённым дидактическим требованиям.

1. Электронные учебные материалы являются дополнительными и не могут заменить учебник как основное средство обучения. Теоретический материал обучающиеся усваивают, читая и анализируя содержание (текстовое и иллюстративное) полиграфического издания.

2. Учитывая тот факт, что неконтролируемая работа с электронными материалами может привести к высокой степени утомления, учитель должен ограничивать время этой работы на каждом уроке. Целесообразно сочетать её с работой с печатными и электронными материалами, отдавая приоритет первой. В соответствии с требованиями СанПиНа время работы с электронными пособиями не должно превышать 30 минут.

3. Приоритет использования электронных ресурсов, особенно в 5—7 классах, отдаётся учителю, который применяет их в качестве демонстрационного материала, сопровождающего объяснение или дополняющего иллюстративный ряд учебника.

4. Необходимо чередовать коллективную и индивидуальную формы работы с электронными материалами. На первых этапах обучения электронные средства как дополнительный материал целесообразно применять для дифференцированной работы. Далее их можно использовать, во-первых, для организации парной и групповой работы,

во-вторых, как дополнительные задания для хорошо успевающих школьников, в-третьих, в качестве помощи слабо успевающим или отстающим (по объективным причинам) ученикам, для контроля, выяснения трудностей усвоения учебного материала.

В методических указаниях и комментариях к урокам чётко оговорено, с какой целью и на каком этапе урока целесообразно использовать электронные материалы.

1.5. Формирование ИКТ-компетентности обучающихся и работа с материалами интернет-поддержки

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» даёт возможность решать задачи по формированию ИКТ-компетентности школьников 5—9 классов. Успешность решения этих задач связана с тем, что предлагаемое содержание многообразно, касается разных сторон действительности, сочетает в себе теоретические знания и практические умения.

Предложенный в учебниках методический аппарат обеспечивает развитие предметных умений, которые постепенно становятся метапредметными:

- читать информацию, представленную в разной форме (текстовой, иллюстративной, графической);
- строить предположения, находить доказательства, используя свой жизненный и учебный опыт, интуицию;
- конструировать алгоритмы поведения в разных чрезвычайных ситуациях;
- извлекать информацию, представленную в таблицах, на диаграммах, схемах, анализировать и интерпретировать числовые и текстовые данные; структурировать информацию;
- использовать и самостоятельно создавать графические модели, представлять в них текстовый материал;
- интерпретировать, обобщать текстовые, иллюстративные и статистические материалы, делать с их учётом выводы;
- применять изученные понятия, термины, способы и приёмы познания для решения задач практического характера;
- использовать при необходимости справочную литературу, компьютер;

■ оценивать информацию, получаемую из Интернета, различать ложную и истинную информацию, адекватно использовать её для решения учебных задач.

Конечно, у школьников 5—7 классов эти умения ещё не находятся на компетентностном уровне, а только формируются, тем не менее их наличие говорит о необходимости специально решать эту задачу на уроках по любому учебному предмету, в том числе по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Приведём несколько примеров.

5 класс. Задание: рассмотрите схему, приведите примеры, иллюстрирующие каждую позицию. Цель: читать информацию, представленную на схеме, интерпретировать её.

5 класс. Задание: составьте схему «Почему вредно не заниматься физической культурой». Цель: самостоятельно создавать графические модели.

5 класс. Задание: разработайте классификацию видов закаливания, представьте её в таблице. Цель: обобщать текстовые данные в табличной форме.

6 класс. Задание: рассмотрите рисунки и определите, кто из велосипедистов находится в рискованной ситуации. Цель: интерпретировать иллюстративные данные, делать выводы.

7 класс. Задание: придумайте знак (плакат) «Алкоголю — нет!». Цель: самостоятельно создавать и использовать графические модели, представлять в них текстовый материал.

Возможные формы формирования ИКТ-компетенций представлены в поурочно-тематическом планировании.

1.6. Оценка образовательных достижений обучающихся

Оценка образовательных достижений школьников 5—9 классов подчиняется общим требованиям к контролю и оценке процесса и результатов обучения. Основные задачи учителя в этой области деятельности:

■ установить уровень овладения знаниями и умениями каждого школьника на данном этапе обучения, оценить их, исходя из принятой системы оценивания;

■ определить трудности и недостатки в решении образовательных и развивающих задач, установить их причины;

- обеспечить своевременную педагогическую помощь и корректировку процесса обучения;
- обеспечить развитие самоконтроля и самооценки обучающихся.

Своеобразие предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» диктует определённые требования к контролирующей деятельности учителя. Для этого предмета не столь важна проверка теоретических сведений, потому что главная цель учебного курса — формирование определённых жизненных установок, ценностных ориентиров, правил, которые школьники без напоминания выполняли бы в повседневной жизни для сохранения здоровья и предотвращения опасных и чрезвычайных ситуаций. Исходя из этого, целесообразно принять за основу **тематический контроль**, который даёт возможность оценивать уровень знаний в балльной системе, а практические умения и навыки — в зачётной.

Текущий контроль должен обеспечить оценку динамики индивидуальных достижений и развития ученика, установление причин неусвоения учебного материала, несформированности предметных учебных действий. Этот контроль даёт также возможность фиксировать успешность (неуспешность) становления универсальности учебных действий и соответствующего дальнейшего развития и корректировки учебного процесса. Текущий контроль может осуществляться на каждом уроке и относиться к изучаемым микротемам.

Вместе с тем, как уже было отмечено выше, по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» целесообразно проводить тематический контроль, т. е. текущий контроль по завершении всей темы. Учителю известны разные формы такого контроля: индивидуальный опрос, самостоятельная тестовая работа, контрольная работа — ответ на проблемный вопрос, работа по индивидуальным карточкам или вариантам и др.

Итоговый контроль определяет уровень достижений школьника за достаточно длительный промежуток времени. С учётом особенностей предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» целесообразно проверять не только достижения в области теоретических знаний, но и практическое их применение. Так, хорошим критерием станет

ориентировка в построении алгоритма действий при различных ситуациях, в том числе и чрезвычайных; нахождение ошибок в действиях других людей, дополнение (исправление) высказываний, анализ крылатых выражений и т. п. Исходя из этого, итоговая контрольная работа может состоять из двух частей. Первая — *теоретическая*. Это ответы на вопросы, тесты открытого и закрытого характера. Вторая часть — *практическая* — решение ситуативных практических (жизненных, житейских) задач. Такое конструирование контроля связано с тем, что главный результат обучения по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» — формирование ценностных жизненных ориентиров, реализация в повседневной жизни программ сохранения и укрепления здоровья, правильного поведения в реальных чрезвычайных ситуациях.

В итоговую контрольную работу наряду с заданиями, проверяющими основной (минимальный) уровень усвоения программного материала, необходимо включать два-три задания повышенного уровня. Это обеспечит возможность установить общий уровень обучения по предмету, наличие познавательного интереса к обсуждаемым проблемам.

Если учитель включает в контрольную работу задания тестового характера, необходимо учитывать требования к их конструированию. Во-первых, предлагаемые ответы не должны быть абсурдными, т. е. в соответствии с этой характеристикой без всяких размышлений не должны быть отброшены как неправильные. Во-вторых, рекомендуется избегать использования неполных вариантов ответов. В случае если задача нахождения наиболее полного ответа специально представлена в задании, она должна получить раскрытие в его формулировке: «Отметьте наиболее полный ответ». То же самое касается заданий на нахождение ошибок: «Найдите ошибку», «Найдите ошибки».

Ниже представлены примерные итоговые задания для обучающихся 5—7 классов, а задания для школьников 8—9 классов предлагается разработать учителю на основе своей рабочей программы и содержания учебника.

1. Проанализируйте предложенные значки. Отметьте те, которые характеризуют понятие «здоровый образ жизни».

2. Приведите примеры «медленных» и «быстрых» углеводов.

3. Приведите обоснование суждения «Движение — это жизнь». Оформите свои выводы в виде схемы.

4. Отметьте признаки компьютерного утомления человека:

- вялый, сонный;
- невнимательный;
- активный, эмоциональный;
- ёрзает на стуле, вскакивает;
- непроизвольно двигает руками (стучит по столу, хлопает в ладоши);
- сидя на стуле, часто меняет положение тела.

5. Объясните, что такое правила дорожного движения; зачем они нужны.

6. Перечислите опасности, которые могут угрожать детям, играющим во дворе жилого дома.

7. Отметьте, что вы будете делать, если устали глаза:

- ничего не буду делать;
- выпью зелёного чая;
- выполню несколько специальных упражнений для глаз.

8. Отметьте, на какие факторы вы будете обращать внимание при оценке дорожной обстановки:

- состояние дороги (заносы, гололёд, мокрая дорога);
- характер погоды (дождь, туман, снегопад);
- время, необходимое для прибытия в пункт назначения;
- время суток (утро, день, вечер);
- своё настроение.

9. Соотнесите знак дорожного движения с его названием.

10. Отметьте признаки сотрясения мозга:

- тошнота и рвота;
- весёлое настроение;
- головная боль;
- головокружение;
- желание поест;
- потеря сознания.

11. Обоснуйте зависимость между состоянием здоровья и соблюдением режима дня.

12. Составьте таблицу «Способы закаливания».

13. Объясните, как вы понимаете термин «дорожная ловушка».

14. Отметьте среди знаков дорожного движения знаки «Велосипедная дорожка» и «Движение на велосипеде запрещено».

15. Отметьте признаки перелома конечности:

- конечность искривлена, изменила своё естественное положение;

- конечность не изменила своего естественного положения;

- сквозь кожу просматривается выступ кости;

- больной может передвигаться;

- больной не может передвигаться из-за резкой боли;

- место перелома опухло, есть кровоподтёк, ссадины;

- место перелома внешне ничем не отличается от других частей конечности.

16. «Прочитайте» условные обозначения на плане, расшифруйте их.

17. Проложите безопасный маршрут из пункта А в пункт В.

18. По каким местным признакам можно определить стороны горизонта? Приведите примеры.

19. Какие меры предосторожности необходимо предусмотреть, собираясь на прогулку в лес?

- Чтобы вас услышали, необходимо...

- Чтобы преодолеть чувство голода, необходимо...

- Чтобы спастись от укусов насекомых, необходимо...

- Чтобы уберечься от укуса змей, необходимо...

20. Отметьте правильный ответ на вопрос «Можно ли купаться в незнакомом водоёме?»:

- можно, но проявляя осторожность;

- нельзя, пока не установлены особенности водоёма.

21. Отметьте правильный ответ на вопрос «Как должен быть расположен нос лодки при небольшом волнении на водоёме?»:

- нос лодки должен быть расположен вдоль волны;

- нос лодки должен быть расположен перпендикулярно (навстречу) волне.

22. Отметьте правильные, с вашей точки зрения, высказывания:

- курение отрицательно влияет на работу лёгких и сердца, приводит к раку лёгких и астме;

- курение приятно и модно, оно свидетельствует о взрослости подростка;

- курящая молодая девушка — зрелище не очень привлекательное;

- у курящих девушек возрастает риск рождения нездоровых детей;

- недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя;

- употребление алкоголя — это прежде всего удар по печени и сердечно-сосудистой системе;

- слегка подвыпившие юноши и девушки жизнерадостны и веселы, находятся в хорошем настроении.

23. Запишите последовательность действий по оказанию первой помощи при переломе конечности.

24. Отметьте дату изобретения компаса:

- XIII век;

- III век до новой эры;

- начало XVIII века.

25. Перечислите основное оборудование, необходимое для туристского похода.

Раздел 2

Примерное поурочно-тематическое планирование

Предложенное распределение часов условно, учитель сам определяет количество часов на ту или иную тему.

5 класс

Урок 1. Введение

Программное содержание

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Что такое здоровый образ жизни. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации.

Структура урока, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебника и характеристика понятия «здоровый образ жизни».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и обсуждение опасностей, подстерегающих нас в природной среде.

Уроки 2—3. За что «отвечают» системы органов

Программное содержание

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы органов, их характеристика.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний.

Работа в парах: анализ иллюстраций учебника и характеристика функций одной из систем органов человека.

Уроки 4—5. Укрепляем нервную систему

Программное содержание

Строение нервной системы человека. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Выполнение правил бережного отношения к нервной системе.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста.

Уроки 6—7. Тренируем сердце

Программное содержание

Сердце и его роль в жизнедеятельности организма. О чём рассказывает пульс. Тренировка сердца.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом учебника.

Практическая деятельность: измерение пульса, проверка своей выносливости.

Уроки 8—9. Развиваем дыхательную систему

Программное содержание

Дыхательная система человека, её функции и значение. Правила бережного отношения к дыхательной системе. Дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебника; формулирование правил бережного отношения к дыхательной системе.

Практическая деятельность: способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).

Уроки 10—11. Питаемся правильно

Программное содержание

Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм человека. Пирамида сбалансированного питания. Питание школьника-подростка. Почему важно обращать внимание на правильное питание. Первая помощь при отравлениях и пищевой аллергии.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.

Практическая деятельность: определение степени загрязнения воды; режим питания подростка.

Уроки 12—13. Здоровье органов чувств

Программное содержание

Здоровье органов чувств. Правила бережного отношения к органам чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Практическая деятельность: гимнастика для глаз.

Проектная деятельность: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».

Уроки 14—15. Психическое здоровье человека

Программное содержание

Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний.

Практическая деятельность: упражнения для снятия напряжения с разных групп мышц; самооценка: развитие волевых качеств.

Уроки 16—17. Социальное здоровье человека

Программное содержание

Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение — социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: обсуждение пословиц и поговорок; подготовка памятки по правилам общения; анализ иллюстраций учебника и подготовка сообщения о видах коллективной деятельности школьников.

Проектная деятельность: «Одиночество — путь к социальному нездоровью человека», «Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека», «Медиасреда, не навреди!».

Уроки 18—19. Как вести здоровый образ жизни

Программное содержание

Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника.

Уроки 20—21. Чистота — залог здоровья

Программное содержание

Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры подростка. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника; составление рассказа о возможных путях заражения глистами.

Работа в парах: анализ текста учебника и составление памятки о правилах личной гигиены.

Уроки 22—23. Движение — это жизнь

Программное содержание

Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовленности.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ высказываний.

Практическая деятельность: выполнение физических упражнений.

Уроки 24—25. Поговорим о закаливании

Программное содержание

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ ситуаций.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Практическая деятельность: составление индивидуальной программы закаливания.

Уроки 26—27. Компьютер и здоровье

Программное содержание

Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Практическая деятельность: выполнение правил безопасного пользования компьютером.

Урок 28. Инфекционные заболевания

Программное содержание

Инфекционные заболевания: инфекции дыхательных путей; кишечные инфекции. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний. Правила здорового образа жизни.

Структура урока, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 29—30. Наводим в доме чистоту

Программное содержание

Животные, распространяющие инфекции (мыши, тараканы, клопы). Чистота — условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний.

Работа в парах: анализ иллюстраций учебника, формулировка правил мытья посуды и составление памятки.

Работа в группах: составление плана уборки дома.

Уроки 31—32. Дела домашние: техника безопасности

Программное содержание

Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и при поражении током.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебника; обсуждение возможных источников опасности в квартире; обсуждение правил техники безопасности; обсуждение правил безопасности при пользовании электроприборами.

Уроки 33—35 (резерв)

6 класс

Урок 1. Введение

Программное содержание

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация». Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Человеческий фактор как основная причина возникновения чрезвычайных ситуаций.

Структура урока, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Урок 2. Виды современного транспорта. Дорога в школу и обратно

Программное содержание

Какие виды транспорта существуют: наземный (подземный); водный; воздушный; космический. Наземный (подземный) транспорт: рельсовый; безрельсовый. Школьная жизнь начинается с дороги. Безопасная дорога от дома до школы. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта.

Структура урока, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ высказываний.

Работа в парах: подготовка сообщения о современных видах транспорта.

Практическая деятельность: выбор безопасного пути из дома в школу.

Уроки 3—4. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения

Программное содержание

Пешеходы, водители и пассажиры — участники дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажира

и пешехода. Соблюдение правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Оценивание дорожной ситуации с позиций безопасности.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника и составление схемы о различных способах регулирования дорожного движения.

Практическая деятельность: оценивание дорожной обстановки.

Уроки 5—6. Безопасная дорога

Программное содержание

Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Правила поведения на дорогах и улицах. Знаки дорожного движения. «Дорожные ловушки» — определение опасных для пешехода мест.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Практическая деятельность: соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации.

Уроки 7—8. Школьник как пешеход и пассажир

Программное содержание

Школьник как пассажир. Правила безопасного поведения пассажира в самолёте, поезде, на теплоходе.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: подготовка небольшого рассказа для школьников младших классов о правилах перехода дороги при отсутствии знаков и дорожной разметки; подготовка вопросов о правилах поведения пассажиров для одноклассников; инсценировка правил поведения в транспорте.

Уроки 9—10. Общие правила школьной жизни

Программное содержание

Ориентировка в школьных помещениях. Расположение помещений в школе. Функции разных школьных помещений. Общие правила безопасного поведения в школьных помещениях и на территории школы.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста.

Работа в группах: анализ высказываний и составление памятки о правилах поведения в школе.

Уроки 11—12. Правила поведения в школе

Программное содержание

Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде? Устранение конфликтов. Безопасное общение. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечениях.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ текста.

Практическая деятельность: обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе.

Уроки 13—14. Если в школе пожар...

Программное содержание

Меры по предупреждению пожаров. Как вести себя, если в школе начался пожар. Правила эвакуации при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: анализ иллюстраций учебника.

Работа в группах: разработка условных обозначений, которые помогут определить назначение помещений в школе.

Практическая деятельность: тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара; действия при пожаре в школе.

Уроки 15—16. Подготовка к прогулке

Программное содержание

Необходимость правильной подготовки к прогулке для устранения причин неприятных последствий. Выбор одежды и обуви с учётом времени года, состояния погоды, предполагаемых занятий и игр на прогулке.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 17—18. Как вести себя на игровой площадке

Программное содержание

Причины возникновения рискованных и опасных ситуаций во время прогулки. Меры безопасного использования качелей, игрового оборудования и сооружений на площадке. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Правила езды на велосипеде, на роликовых коньках. Зимние игры. Безопасность катания на санках, ледянках.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: сравнение правил езды на роликовых коньках и правил катания на велосипеде.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 19—20. Учимся оказывать первую помощь

Программное содержание

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Практическая деятельность: оказание первой помощи при лёгких травмах и переломах.

Уроки 21—22. Собака не всегда друг

Программное содержание

Животные на игровой площадке. Особенности поведения собаки в зависимости от настроения, ожидания опасности, отношения к человеку. Правила поведения при встрече с собакой, приближающейся без хозяина. Первая помощь при укусе собаки.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Практическая деятельность: анализ настроения и намерений собаки.

Уроки 23—24. Какие конфликты возникают в социуме

Программное содержание

Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы — социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодёжные увлечения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ схемы и формулирование понятия «общество» («социум»); анализ текста учебника.

Работа в парах: анализ текста учебника.

Работа в группах: анализ схемы учебника; подготовка сообщения об опасных молодёжных увлечениях.

Уроки 25—26. Чрезвычайные ситуации социального характера

Программное содержание

Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера; вооружённые конфликты, террористические акты; массовые беспорядки.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Работа в парах: составление памятки о правилах поведения при захвате в заложники.

Работа в группах: подготовка плаката на тему «Нет экстремизму!».

Уроки 27—28. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации

Программное содержание

Политическая, социальная и воспитательная функции государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Проектная деятельность: «Роль государства и каждого гражданина в предупреждении чрезвычайных ситуаций».

Уроки 29—35 (резерв)

7 класс

Урок 1. Введение

Программное содержание

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Характеристика понятий «жизнедеятельность», «безопасность», «здоровый образ жизни», «ситуация, опасная для жизни», «чрезвычайная ситуация», «природная катастрофа», «техногенная катастрофа».

Структура урока, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Уроки 2—3. Умеете ли вы ориентироваться?

Программное содержание

Что такое ориентир. Ориентирование на местности. Ориентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подать сигналы о помощи.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ иллюстраций учебника и составление памятки о правилах подачи сигналов о помощи.

Практическая деятельность: определение ориентиров на плане местности; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности.

Урок 4. Чрезвычайные ситуации природного характера

Программное содержание

Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций (геологические, метеорологические и гидрологические опасные явления; природные пожары). Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

Структура урока, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Работа в парах: анализ схемы и подготовка сообщения о видах чрезвычайных ситуаций природного характера.

Уроки 5—6. Правила поведения во время прогулок и экскурсий

Программное содержание

Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время экскурсий и прогулок на природе. Общие правила поведения во время экскурсий и прогулок.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 7—9. Если встретилась опасность

Программное содержание

Правила поведения в экстремальных (аварийных) ситуациях (потеря ориентировки, незнакомая местность и др.). Опасные встречи (насекомые, змеи и другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Для любознательных».

Практическая деятельность: оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.

Уроки 10—12. Вода таит опасности

Программное содержание

Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Оценка состояния льда для передвижения по

нему в холодное время года. Переправа через водные преграды.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: анализ текста учебника.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; составление памятки о правилах поведения при ледоходе.

Практическая деятельность: проведение сердечно-лёгочной реанимации.

Урок 13. Любим ли мы туристские походы

Программное содержание

Наше отношение к туристскому походу. Какие походы нам известны и какие мы предпочитаем.

Структура урока, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Работа в группах: определение цели похода и программы на туристском маршруте.

Уроки 14—15. Правила организации туристского похода

Программное содержание

Правила организации безопасного туристского похода. Подготовка к походу: подбор личного и группового снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода, требования к ним. Правила укладки рюкзака. Индивидуальная подгонка (регулировка) рюкзака. Спальный мешок.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Работа в группах: определение личного снаряжения для однодневного пешего похода и заполнение таблицы.

Уроки 16—17. Походная аптечка

Программное содержание

Подготовка аптечки для похода. Подбор лекарственных средств, инструментов и материалов для оказания первой помощи. Лесная аптека. Первая помощь при потёртости, мозоли.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Работа в парах: составление списка изделий и средств медицинского назначения, которые должны быть в походной аптечке.

Уроки 18—19. Знакомимся с лекарственными растениями

Программное содержание

Турист должен знать лекарственные растения, которые помогут ему справиться с непредвиденными ситуациями (отравлением, ожогом, травмами кожи, усталостью и др.). Характеристика некоторых лекарственных растений данной местности: внешний вид, лечебные свойства, способ применения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Уроки 20—22. Режим дня в многодневном туристском походе

Программное содержание

Режим дня в туристском походе. Правила организации сна, отдыха, передвижения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Практическая деятельность: соблюдение режима дня в многодневном туристском походе.

Уроки 23—25. Походная еда

Программное содержание

Организация питания в походе. Походная еда. Правила, обеспечивающие безопасность питания в условиях похода. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Медицинская страничка».

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника.

Уроки 26—28. Алкоголь наносит удары по организму

Программное содержание

Результаты социологических исследований об употреблении алкоголя подростками. Алкоголь — причина преступлений подростков и юношей. Страницы истории: как относились наши предки к алкогольной зависимости.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубрикой «Для любознательных».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: разработка сценария проведения весёлого праздника без употребления алкогольных напитков.

Уроки 29—30. Курение убивает

Программное содержание

Курение наносит значительный вред организму. Особая опасность табакокурения в подростковом возрасте.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в парах: анализ суждений и составление высказываний о вреде курения.

Проектная деятельность: «Какие вредные вещества содержатся в одной сигарете?»

Уроки 31—35 (резерв)

8 класс

Уроки 1—2. Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Программное содержание

Немного истории. Забота о здоровье человека в древности и в наши дни.

Окружающая среда и безопасность. Что такое опасность, виды опасностей.

Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Связь предмета с другими науками. Цели и задачи предмета.

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни. Задачи предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»: расширение и углубление знаний о чрезвычайных ситуациях; формирование навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; воспитание эмоционально-отрицательного отношения к негативным проявлениям в окружающей среде, мотивации здорового образа жизни и противодействия вредным привычкам и асоциальному поведению. Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», классификация чрезвычайных ситуаций. Условия, при которых можно избежать или уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника.

Участие в учебном диалоге: анализ схемы в учебнике и формулирование понятия «опасность»; анализ текста учебника и выдвижение гипотезы.

Уроки 3—10. Здоровый образ жизни. Что это?

Программное содержание

Зависит ли здоровье от образа жизни. Что такое здоровье? Условия сохранения и укрепления физического здоровья. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Физическое здоровье человека. Факторы, определяющие физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье. Закаливание — способ тренировки организма. Правила гигиены.

Правильное питание. Что такое правильное питание. Зависит ли здоровье от питания. Жиры, белки и углеводы. Экология питания. Продукты питания как экологический фактор. О чём расскажет этикетка продукта. Как защититься от гриппа. Диета.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Планирование своей жизнедеятельности. Воздействие шума на организм человека. Правила общения с компьютером. Информационная безопасность.

Социальное здоровье человека. Понятие о социальном здоровье. Источники опасности для социального здоровья. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное исполнение как критерий социального здоровья.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана. Что такое репродуктивное здоровье. Правила ухода за своим телом. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: высказывание предположений; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста и иллюстраций учебника; подготовка сообщений: об особенностях образа жизни сельского и городского жителя; об угрозах физическому,

психическому и социальному здоровью человека; о людях, которых отличает творческое долголетие; анализ пословиц и поговорок; составление памятки о видах и правилах закаливания; составление памятки о личной гигиене; разработка плана организации жизни и деятельности подростка — школьника 8—9 классов; анализ и дополнение схемы учебника; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: подготовка программы закаливания для человека, часто болеющего простудными заболеваниями; анализ пищевой пирамиды; составление рациона питания с учётом соотношения белков, жиров и углеводов; анализ информации на этикетке какого-либо продукта; определение своего роста и веса, анализ соотношения роста и веса; определение источников шума в современной городской квартире.

Проектная деятельность: «Программа закаливания для подростка с учётом его индивидуальных особенностей и условий проживания», «Одиночество — путь к социальному нездоровью», «Общение — важная человеческая потребность», «Как достичь социального здоровья общества?».

Уроки 11—19. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Программное содержание

Как вести себя при пожаре. Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при ожогах. Средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой.

Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Первая помощь при отравлении угарным газом, ядохимикатами и уксусной кислотой. Правила поведения при затоплении квартиры. Правила безопасного пользования электроприборами. Первая помощь при электротравмах.

Разумная предосторожность. Выбор безопасного места для отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры

предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении. Подручные средства, которые можно использовать для самообороны.

Опасные игры. Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечения. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений. Первая помощь при переломах.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Работа в группах: составление памятки об оказании первой помощи при ожогах; анализ текста учебника; анализ иллюстраций учебника и составление памятки для спортсмена, начинающего заниматься экстремальным видом спорта; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: правила пользования газовыми и электрическими приборами; устройство пожарного шкафа и применение его оборудования; устройство и порядок использования воздушно-пенного и углекислотного огнетушителей; психологическая подготовка к встрече с преступником; использование подручных предметов как средств защиты от нападения; как вести себя, если злоумышленник пытается проникнуть в квартиру; первая помощь при переломах.

Проектная деятельность: «Опасные игры».

Уроки 20—23. Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Программное содержание

Лес — это серьезно. Ядовитые растения. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Съедобные и несъедобные грибы. Правила приготовления грибов. Первая помощь при отравлении грибами. Встреча в лесу с дикими животными. Если в лесу застала гроза.

Водоём зимой и летом. Опасные ситуации на воде. Правила поведения на водоёмах. Как помочь тонущему человеку. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Первая помощь при обморожении.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ иллюстраций учебника; составление паспорта растения; подготовка сообщения о животном, которое можно встретить в лесу; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: отработка приёмов проведения искусственного дыхания.

Проектная деятельность: «Отдых на природе: опасности, которые нас подстерегают».

Уроки 24—31. Современный транспорт и безопасность

Программное содержание

Транспорт в современном мире. Роль транспорта в мире. Виды транспорта. Экологически безопасный автомобильный транспорт. Альтернативный транспорт.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия. Нарушение правил дорожного движения как главная причина дорожных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при кровотечении.

Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда.

Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера. Пожар на борту лайнера и другие чрезвычайные ситуации: правила поведения.

Железнодорожные катастрофы. Правила поведения при железнодорожной катастрофе. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Зацепинг — опасная игра.

Террористические акты на транспорте. Понятие о террористическом акте. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: составление памятки о поведении при нахождении в транспорте бесхозного предмета; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: действия при аварийной посадке самолёта.

Проектная деятельность: «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле».

Уроки 32—35 (резерв)

9 класс

Уроки 1—10. Безопасный туризм

Программное содержание

Обеспечение безопасности в туристских походах. Объективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение туристской группы. Виды опасностей. Движение по маршруту. График движения. Правила преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, отставшего от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды.

Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Подготовка к водному

туристскому походу. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста и иллюстраций учебника; составление плана переправы через водную преграду; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: распределение снаряжения между участниками туристского похода; график движения по туристскому маршруту; организация поиска потерявшегося туриста и его действия в такой ситуации; вязание узлов и их применение.

Проектная деятельность: «Как укрыться от непогоды».

Уроки 11—15. Когда человек сам себе враг

Программное содержание

Курение убивает! Почему подростки курят. Что можно обнаружить в табачном дыму. Состояние здоровья подростка-курильщика.

Алкоголь разрушает личность. Воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Скажем наркотикам «Нет!». Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм человека: распад личности под влиянием наркотиков.

Токсикомания — страшная зависимость. Понятие о токсикомании. Влияние токсичных веществ на организм человека. Признаки токсикомании.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: проведение анонимного опроса среди одноклассников; анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста и иллюстраций учебника; подготовка сообщения о вреде курения; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: навыки работы с документами: знакомство с Федеральным законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Проектная деятельность: «Отношение к пьянству в России в разные времена», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре», «Наркотикам — нет!».

Уроки 16—27. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Программное содержание

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Деятельность по предупреждению чрезвычайных ситуаций. Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила при эвакуации.

Природные чрезвычайные ситуации на территории России. Классификация природных чрезвычайных ситуаций: геофизические (землетрясения, извержения вулканов), метеорологические (ураганы, бури, смерчи), гидрологические (наводнения, цунами), природные пожары (лесные, степные, торфяные), биологические (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии). Предвестники чрезвычайных ситуаций. Особенности поведения во время различных природных чрезвычайных ситуаций. Последствия этих чрезвычайных ситуаций.

Техногенные чрезвычайные ситуации. Причины возникновения и виды техногенных чрезвычайных ситуаций. Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, времени начала тушения.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста и иллюстраций учебника.

Работа в группах: анализ текста учебника; подготовка сообщения о каком-либо опасном природном явлении; составление краткой инструкции для младшего школьника, который оказался во время землетрясения без попечения взрослых; подготовка памятки о правилах поведения при угрозе схода селей, оползней, обвалов; подготовка сообщения о правилах поведения в экстремальной ситуации; подготовка вопросов по изученному разделу для одноклассников.

Практическая деятельность: виды и особенности чрезвычайных ситуаций.

Проектная деятельность: «Как смягчить последствия природных чрезвычайных ситуаций?», «Техногенная катастрофа».

Уроки 28—32. Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации

Программное содержание

Экстремизм и терроризм. Что такое экстремизм? Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Пути снижения угрозы теракта. Как вести себя в плену у террористов. Взрывы в жилых домах.

Законодательство Российской Федерации о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Поведение при обнаружении подозрительного бесхозного предмета, взятии в заложники, во время спецоперации по освобождению заложников; после взрыва в жилом доме.

Национальная безопасность России. Понятие о национальной безопасности. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации.

Структура уроков, основные методы и приёмы

Актуализация имеющегося опыта: работа с рубрикой «Вспомните».

Аналитическая деятельность: работа с текстом и иллюстрациями учебника; работа с рубриками «Медицинская страничка» и «Это полезно знать!».

Участие в учебном диалоге: анализ текста учебника.

Практическая деятельность: оказание первой помощи при небольших ранах, ссадинах, переломах, ушибах; навыки работы с документами: знакомство с Федеральным законом «О противодействии экстремистской деятельности»; Федеральным законом «О противодействии терроризму».

Проектная деятельность: «История ВЧК — ФСБ», «Военная служба — особый вид федеральной государственной службы».

Уроки 33—35 (резерв)

Методические комментарии к некоторым урокам

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности. Это нужно знать

Основная цель такого урока — сформировать мотивацию к изучению предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Школьники должны понять, что знание правил безопасного поведения и здорового образа жизни является условием не только правильно организованного жизненного пространства человека, но и направленности мышления, воли, эмоций, которые обеспечивают способность к разумному образу жизни. Исходя из этого, целесообразно использовать живой образный ряд — примеры из жизни, раскрывающие, как знания и практические навыки позволяют решать весьма сложные жизненные проблемы и какие чрезвычайные ситуации могут возникнуть при отсутствии необходимых представлений и опыта. Это может быть просмотр видеофильма или видеоматериалов, публикуемых в Интернете: дорожные происшествия, работа МЧС, полиции, «Голубого патруля» и «Зелёного патруля» и т. п.

Интересный разговор получится при работе с текстами учебника, с рубрикой «Расширение кругозора». Обучающиеся выскажут своё мнение о взглядах древних на проблему здоровья и физического воспитания подрастающего поколения, объяснят выражение «энергия тела действует в согласии с энергией духа». Рассматривание фото в учебнике (с. 6—7) станет условием аналитической деятельности учеников 8 класса, они должны оценить свои возможности. Если есть условия, то можно предложить школьникам продемонстрировать перед классом свои спортивные достижения, а также наметить план физического самосовершенствования.

Здоровый образ жизни. Что это?

На этих уроках ученики должны усвоить понятие «здоровый образ жизни», составить его характеристику и установить зависимости между состоянием здоровья и образом жизни. Учитель обязательно должен подчеркнуть особен-

ности социального здоровья человека, предложить обучающимся привести примеры того, как отношения в социуме влияют на физическое и психическое здоровье человека. Можно предложить обсудить различные жизненные ситуации, выяснить их влияние на настроение, эмоциональное состояние и здоровье человека. Например: «начальник — грубый, невоспитанный человек, напрасно отчитал подчинённого за проступок, который тот не совершал»; «товарищи поздравили коллегу с успешным завершением работы»; «одноклассник болен, но никто из коллектива не интересуется его состоянием», «одноклассник болен, его товарищи организовали дежурство: каждый день приходят, звонят, рассказывают о школьных новостях».

Если есть возможность, вне уроков можно предложить учащимся посмотреть фильм советского кинематографа «Неоконченная повесть», в котором сталкиваются мнения двух врачей по поводу лечения парализованного героя. Один утверждает, что больному нужен покой, а другой предлагает активный, «боевой» образ жизни. В процессе обсуждения фильма обучающиеся выскажут своё мнение, установят зависимость между социальным и физическим здоровьем человека, между апатией, безразличием и ухудшением состояния — как физического, так и душевного.

В качестве групповой работы учитель предлагает проанализировать пословицы и поговорки, высказать версии: какое отношение они имеют к здоровью человека, какие правила здорового образа жизни предлагают. Целесообразно обратиться к опыту школьников и предложить высказать суждения о том, как в разных жанрах фольклора отразились представления наших предков о правилах жизни людей, об их отношении к своему физическому и психическому здоровью. Участники групповой работы могут использовать различные информационные средства: справочники, энциклопедии, Интернет.

Учитель обращает внимание на то, что одной из задач изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является развитие самооценки школьников. Задания типа «Оцените себя» встречаются в учебнике довольно часто, и в основном в качестве домашнего задания. Это сделано для того, чтобы в классе не возникало конфликтов из-за

«разборки» индивидуальных особенностей обучающихся. Восьмиклассники — народ самолюбивый и обидчивый, поэтому каждый из них сам займётся анализом своего поведения и определением программы самосовершенствования.

Физическое здоровье человека.

Физическая культура и здоровье

Обсуждая текст учебника, обратите внимание на два суждения: «физическая культура — мудрость, помогающая лечить болезнь, которой ещё нет в организме» и «физическая культура — это красота молодости, старость без болезни и долголетие без творческого упадка». Целесообразно предложить школьникам обсудить, каковы традиции их семей в организации физического развития и совершенствования, какими видами спорта занимаются члены семейного коллектива. Можно пригласить на урок медицинского работника, спортсмена-профессионала. Они расскажут о пользе физической культуры и занятий спортом. Если позволяет техническое оснащение класса, эту беседу можно проводить дистанционно, с использованием телекоммуникационной программы. Интересен для обучающихся и просмотр видеоматериалов, рассказывающих о победах российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах.

Объяснение темы «Закаливание» целесообразно провести на основе иллюстративного материала (в том числе и видео). Объектом обсуждения могут стать достижения «моржей», людей, которые не только купаются в открытых водоёмах в любую погоду и любое время года, но и ходят по снегу босиком, принимают ледяной душ, спят всегда при открытом окне и т. д. Учитель обязательно подчёркивает, что привычка проводить закаливающие процедуры образуется на основе условного рефлекса. При анализе текста о правилах закаливания школьники осуществляют рефлексивные действия — составляют для себя программу закаливания с учётом состояния своей нервной системы (легковозбудимый, уравновешенный, спокойный). Предметом специального разговора может быть обсуждение этапов закаливания водой и соотнесение их с возможностями организма каждого школьника.

Практическое занятие, целью которого является подготовка программы закаливания для человека, склонного к простудным заболеваниям, целесообразно провести по группам. Обучающиеся выбирают экспертов (троих человек), которые оценивают результаты работы. Программа закаливания может составляться как для конкретных подростков (при их согласии), так и для вымышленных личностей.

Текст «Длинные или короткие волосы» может быть использован во время опроса, например в виде тестового задания.

Правильное питание

Урок можно начать с обсуждения проблемы «Зависит ли здоровье человека от того, как он питается». У школьников уже есть знания, полученные в предыдущих классах, поэтому разговор должен быть глубоким и обстоятельным. Учитель может задать провокационные вопросы на тему питания современного человека: можно ли подростку пить кофе, пиво, есть много жирной и острой пищи; сколько воды в день должен выпивать подрастающий человек; важен ли набор продуктов, которые употребляет подросток (юноша) во время завтрака (обеда, ужина); влияет ли рацион питания на умственную активность человека и т. п.

Видео- и/или интернет-материалы станут основой дискуссии на тему «Правила здорового питания». Работа может идти в группах, одной из которых можно поручить подобрать материалы к дискуссии. Обсуждаются следующие ситуации: питание и одновременное чтение (просмотр телевизора, беседа); острая пища; увлечение гамбургерами (бутербродами); большой процент углеводов в рационе; употребление в пищу малого количества овощей, чёрного хлеба, круп.

Целью практической работы является составление аналитической справки, в которой две части: 1) теоретическая — оценка «пищевой пирамиды»; 2) практическая — составление рационального меню школьника. Анализ текстов должен подвести обучающихся к выводу: белки — строительный материал, а жиры и углеводы дают организму силу и выносливость.

Важным структурным элементом урока является сравнение и дифференциация понятий «белки животного про-

исхождения» и «белки растительного происхождения», «сложные» и «простые» углеводы. Школьники читают и обсуждают текст, рассматривают иллюстрации в учебнике, конструируют суждение — вывод по изучаемой теме.

Серьёзной темой разговора должна быть «проблема перекуса» школьников подросткового и юношеского возраста. Можно предложить составить меню перекуса — несколько вариантов продуктов, которые обеспечат правильное питание между основными приёмами пищи. Учитель должен особо подчеркнуть, что порой даже маленький, но неправильный перекус ведёт к большим неприятностям: болезням желудка, нарушениям функции печени, поджелудочной железы и к нарушению обмена веществ в организме. К правильным продуктам для перекуса можно отнести молоко (йогурт) с булочкой, сок, компот с печеньем или сухариками, чай с бутербродом (курица, сыр).

Разговор о целесообразном и правильном питании продолжается при обсуждении проблемы диеты, следование которой, как известно, для подростков — явление модное. Учитель обязательно подводит школьников к выводу, что самостоятельно и бесконтрольно нельзя выбирать никакие диеты. Диету нужно соблюдать только по медицинским показаниям и под контролем врача-диетолога. В противном случае можно навредить организму. Этот разговор является частью обсуждения общей проблемы экологии питания. Часто школьники, покупая самостоятельно тот или иной продукт, не обращают внимания на этикетку, где указаны необходимые сведения о нём: дата изготовления, срок хранения, наличие и характеристика ингредиентов и др. Работа по анализу этикетки, таблиц с перечнем дополнительных компонентов продуктов поможет формировать у обучающихся навык оценивания экологической стороны употребляемых продуктов питания.

В качестве домашнего задания традиционно предлагаются упражнения на рефлексивную деятельность.

Психическое здоровье человека

Иногда подростки попадают в зону эмоционального риска: их настроение часто меняется, оно может быть неадекватным возникающим проблемам. Подростки могут

быть несдержанными, грубыми, проявлять необъективность и некритичность. Поэтому разговор об эмоциональном благополучии человека, способности управлять своими эмоциями очень важен для подросткового и юношеского возраста. Особое внимание учитель уделяет показателям психического здоровья и нездоровья, условиям поддержания эмоционального благополучия. Школьники проверяют, есть ли у них признаки стресса, и при желании делятся своими соображениями по поводу причин и возможных путей выхода из этого состояния. Подобная работа с рубрикой «Проверьте себя» не должна превращаться в «разборки» и критику участников. Напомним, что одной из задач курса является развитие рефлексивных качеств, но каждый ученик должен сам делать выводы о своём состоянии и решать, обсуждать его с одноклассниками или нет.

Кроме иллюстративного материала, предложенного в учебнике, учитель может использовать видео- и/или интернет-материалы. Это должны быть примеры положительных и отрицательных эмоций. Можно обсудить влияние звуков окружающего мира на эмоциональное состояние человека, дать школьникам возможность прослушать записи разных звуков, сравнить шум автострады, взлетающих самолётов и звуки леса, морских волн; оценить влияние на психику громких ритмов ударных инструментов и тихой мелодичной музыки. Интересен для подростков разговор о влиянии на психическое состояние излишнего увлечения компьютером. Учитель объясняет, что среди пользователей ПК выявлен новый тип заболевания — синдром компьютерного стресса (СКС). Пусть обучающиеся проанализируют симптомы заболевания и оценят, нет ли у них этих признаков. Среди них: сонливость, головная боль, слезотечение, чувство жжения и «пелена» в глазах, покалывание и онемение рук и ног. Очень важно обратить внимание и на такие показатели болезни: ухудшение внимания, снижение сосредоточенности и работоспособности, утомляемость, частое моргание, раздражительность, ошибки при печатании на клавиатуре, перестановка местами слов или цифр.

В процессе анализа эмоциональных состояний человека подростки определяют, какие из эмоций свидетельствуют о том, что они находятся на грани стресса или уже в стрессовом состоянии. Интересный разговор может получиться

в процессе выполнения практических заданий, направленных на проверку развитости волевых качеств подростка. Школьники высказывают своё отношение к крылатому выражению А. С. Пушкина «Учитесь властвовать собой!», к суждению Сенеки «Сильнее всех — владеющий собой». Учитель подводит школьников к выводу, что человеку вредят не столько сами ошибки и неудачи, сколько страх перед новыми неудачами и неумение их предвидеть.

Социальное здоровье человека

Понятие «социальное здоровье» может быть неизвестно обучающимся, хотя общее представление о его характеристике у них имеется: они знают ценность общения, с лёгкостью заводят друзей, умеют сотрудничать, проявляют интерес к коллективной деятельности. Знают школьники и о необходимости учения, значении учебной деятельности не только для себя, но и для общества. На основе информации, предложенной в тексте учебника, составляется характеристика понятия «социальное здоровье». Учитель может рассказать об известных исторических фактах обнаружения детей, которые воспитывались среди зверей. Это даст основу для учебного диалога, в процессе которого школьники сделают вывод, что важнейшим условием для развития человека является социальная среда, человеческое общество и языковое общение с людьми.

Дискуссия «Умеем ли мы общаться» очень важна для подросткового возраста и ранней юности, потому что часто у представителей этих возрастов ещё нет устойчивых навыков ведения культурного диалога. Интересен с этой точки зрения может быть анализ результатов ответов на вопросы анкеты. В качестве дифференцированного задания учитель предлагает желающим составить памятку «Культура общения (правила, которые нужно выполнять)». В это время класс, разделившись на группы, составляет другой вариант памятки. После завершения работы результаты сравнивают.

Актуальным для подростков является обсуждение проблемы «Уčenje — социально значимая деятельность». Важно, чтобы ученики поняли, что в успешной учебной деятельности заинтересован не только сам ученик и его бли-

жайшее окружение, но в конечном итоге от неё зависит благополучие и прогресс общества. Можно предложить школьникам воспользоваться информацией из Интернета и сравнить уровень образования в странах, где образовательная система имеет свои многовековые традиции и находится на высоком уровне, с уровнями образования в развивающихся странах Африки, Ближнего Востока и др. Обучающиеся сравнят количество высших учебных заведений на душу населения, процент неграмотных людей. Интересной будет и информация о присуждаемых мировых премиях в области науки, искусства (например, Нобелевская премия), которые доказывают влияние образования на развитие научных знаний в разных областях. Следует обратить внимание, что учение — коллективная деятельность и к ней не подходят слова «каждый только за себя», а более применима формула «один за всех, и все за одного». Это означает, что каждый несёт ответственность не только за свою собственную успешную учебную деятельность, но и за успехи одноклассников. В результате дискуссии школьники сделают вывод: коллективную деятельность отличают социально значимая цель, общие задачи, общий результат, совместный выбор средств его достижения.

Учитель организует обсуждение проблемы фанатов и поклонников — весьма актуальной для старших подростков: среди них обязательно есть мальчики, которые являются фанатами спортивных команд или отдельных спортсменов, а также девочки, которые «влюблены» в актёров, певцов или модные музыкальные коллективы. Цель обсуждения — помочь школьникам установить границу, за которой начинается слепое и бессмысленное поклонение кому-либо/чему-либо. Целесообразно привести убедительные примеры того, что фанатизм — опасное явление, которое обычно рождается толпой и может привести к трагическим последствиям (поведение болельщиков во время футбольного матча; реакция зрителей на концерте поп-звезды и др.). Обучающиеся должны понять, что крайние формы фанатизма (этот материал дан в тексте учебника) могут привести не только к серьёзным нервным срывам, но и к асоциальному поведению.

После изучения этой темы можно предложить школьникам проектную деятельность, темы которой обозначены

в учебнике. Обучающиеся уже имеют опыт участия в работе над проектами, но в случае необходимости учитель напоминает им правила сотрудничества: объединиться по желанию в группы, выбрать тему, наметить план работы и распределить роли, осуществлять поэтапный контроль, оценить результаты работы и вклад каждого участника. Кроме этого учитель напоминает о правилах, связанных с деловым общением: умении уважительно относиться к разным мнениям, быть терпимым, ответственно относиться к порученному делу, даже если оно не очень нравится.

Репродуктивное здоровье подростков и его охрана

Обсуждение этой темы может вызвать неоднозначную реакцию класса. Одни школьники примут активное участие в обсуждении проблемы репродуктивного здоровья, другие будут проявлять стеснение, скованность, чувство ложного стыда. Поэтому целесообразно начать разговор о важнейшей функции человеческого рода — воспроизводстве себе подобных с рассматривания иллюстративного ряда. Хорошо, если ученики заранее подготовят выставку своих детских фотографий, которые станут основой разговора о детях как составляющей счастливой семьи. Очень важно обсуждение психологических особенностей подросткового и юношеского возраста. Учитель обращает внимание на объективные причины и показатели изменений пропорций тела, на возможность резкого увеличения веса при неправильном образе жизни. Необходимо поговорить о правильной физической нагрузке, рациональном питании, вреде никотина и алкоголя для роста и развития детского и подросткового организма. В данной теме есть отдельные довольно щекотливые вопросы, поэтому их целесообразно обсуждать, разделившись на группы «мальчики» и «девочки». Например, при обсуждении рисков старшего подросткового возраста и опасностей ранних половых связей девочки узнают, к каким последствиям могут привести ранние беременности, а мальчики — об ответственности за жизнь и здоровье девочки, с которой они вступают в половую связь. Целесообразно показать видеоматериалы о заболеваниях, передаваемых половым путём, в том числе и о СПИДе.

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Как вести себя при пожаре

При обсуждении причин возникновения пожара необходимо особо подчеркнуть, что 60 % пожаров происходит из-за небрежности и невнимательности людей. Практическое занятие целесообразно провести в кабинете технологии. Восьмиклассники выступают в роли учителей младших школьников и пятиклассников, моделируют житейские ситуации, в которых может возникнуть пожар: при использовании электроутюгом, газовой (электрической) плиты, если оставлены на плите без присмотра чайник, сковорода и т. п. Разыгранные школьниками сценки продемонстрируют, как устранить причину пожара. Восьмиклассники предложат ученикам младших классов рассмотреть заранее подготовленные плакаты («раскладушки») с правилами пожарной безопасности.

Специальный разговор должен состояться о применении различной пиротехники. Используя иллюстративный и видеоматериал, учитель расскажет о том, к чему может привести неправильное обращение с пиротехническими изделиями (ожоги, поражение глаз, возгорание одежды и др.). Класс обсуждает проблему «Можно ли пользоваться лифтом при пожаре» и участвует в деловой игре «Эвакуация из горящего дома». Экспертная группа оценивает действия всех участников игры. Другая деловая игра посвящается теме «Если по соседству начался пожар...». Специальное практическое занятие целесообразно посвятить ознакомлению обучающихся со средствами пожаротушения. Они знакомятся с реальными средствами (пожарный кран, огнетушители разного вида), учатся обращаться с ними. Дискуссия может возникнуть при обсуждении проблемы «Можно ли тушить пожар самостоятельно». Учитель подчёркивает при обсуждении важность учёта обстоятельств возникновения и протекания пожара (сила и распространённость очага возгорания, наличие доступа к воде и песку, окружающая обстановка (материалы, краски, легковоспламеняющиеся предметы и др.)).

В качестве дифференцированной работы можно предложить отдельным обучающимся (группе) оценить план эва-

куации школьников при возникновении пожара, подготовить свои предложения по улучшению противопожарной обстановки в образовательной организации. Можно обсудить ситуации, связанные с особыми условиями школы. Например: а) как эвакуировать школьников с первого этажа, если выходы охвачены огнём, а на окнах решётки; б) целесообразно ли закрывать запасный выход; в) как вести себя, если пожар начался в соседнем со школой здании.

Если произошло отравление

Хорошо, если подростки усвоят важное жизненное правило: все опасные жидкости, хранящиеся в доме, должны быть подписаны. При этом целесообразно, чтобы на бутылках были предостерегающие надписи и знаки («Опасно», «Не трогать», «Яд», знак Δ и т. д.).

Особо опасны химические вещества, которые применяются для уничтожения домашних насекомых. Дихлофос, карбофос и другие химические вещества вызывают аллергические реакции, серьёзные отравления. Поэтому младшие члены семьи должны знать места хранения бытовой химии и соблюдать меры предосторожности при обращении с ними.

Создаются воображаемые жизненные ситуации, при решении которых обучающиеся должны оценить происходящее, предложить проведение целесообразных действий. К примеру:

■ Кто-то оставил на столе бутылку с надписью «Нарзан». Очень хочется пить. Почему бы не выпить нарзана?

■ Медицинская сестра рассказывала о том, что у человека в волосяном покрове головы могут поселиться вши — опасные насекомые. Зная, где мама прячет дихлофос, которым травят вредных насекомых, проявлю инициативу и побрызгаю себе волосы, чтобы там никогда не завелись вши.

■ Нужно вымыть голову. У мамы в шкафу какие-то бутылочки с этикетками на иностранном языке. Наверняка там есть шампунь. Возьму-ка для мытья головы.

Если школьники живут в домах с печным отоплением, учитель обязательно должен посвятить часть урока обсуждению причин отравления угарным газом и признаков отравления. Во время учебной дискуссии подростки могут

высказывать разные точки зрения. Учитель следит за тем, чтобы аргументы школьников были убедительными. Результатом обсуждения могут быть памятки: «Правила поведения при утечке газа», «Первая помощь при отравлении угарным газом», «Первая помощь при отравлении ядохимикатами». Целесообразно предложить обучающимся практические упражнения: как промыть глаза, прополоскать рот, промыть кожу под струёй воды.

Затопление жилища

Затопление помещения — к сожалению, привычная житейская ситуация. Поскольку подростки часто находятся дома одни, то они могут стать как виновниками, так и участниками такой ситуации. Учитель предлагает школьникам придумать воображаемые ситуации, в которых представляются разные варианты действий при затоплении помещения. Школьники рисуют планы своего дома, школьного помещения, изображают на них места, которые могут стать опасными во время затоплений, протечек, наводнений. Класс делает вывод: серьёзная опасность при затоплении — поражение электрическим током. Обсуждается и проблема, почему во время наводнения нельзя пользоваться лифтом.

Опасное электричество

Урок посвящён важной жизненной проблеме, с которой подростки встречаются почти ежедневно: они пользуются электроприборами, пытаются проводить их ремонт и т. п. Поэтому целесообразно подробно обсудить правила безопасного обращения с электричеством, а также оценить жизненные ситуации, связанные с ним. Например: нужно поменять лампочку, но она не выворачивается; вода «убежала» из кастрюли, и нужно срочно вымыть электрическую плиту; вилка фена не входит в розетку и т. д. Интересно пройдёт ролевая игра, в которой школьники разыграют возможные варианты оказания первой помощи при электротравмах. Целью практических упражнений могут быть действия «спасателя» при проведении искусственного дыхания. В этой части урока может принять участие медицинский работник школы.

Разумная предосторожность

В учебном курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» нет тем, которые не были бы актуальны для подростков, юношей и девушек. Это касается и темы уроков «Разумная предосторожность». Да это и понятно: в подростковом и юношеском возрасте расширяется круг общения, школьники посещают дискотеки, объединяются в группы по интересам, часто проводят вечера вне дома, в позднее время возвращаются с прогулки. Всё это создаёт возможность их встречи с хулиганами, преступными элементами, мошенниками. Попадая в опасные ситуации, школьники зачастую не знают, как себя вести. В процессе коллективного обсуждения вырабатываются правила поведения, выполнение которых оберегает их от неприятностей при встрече с опасными незнакомцами. Можно предложить обучающимся составить памятку, затем записанные в ней правила сравнить с теми, которые изложены в учебнике. Очень важно, чтобы школьники проиграли возможные ситуации. Это могут быть сценки на тему «Опасные встречи»: «Дай закурить», «Поделись-ка!», «Потанцуем», «Который час?», «Дай на пиво!» и др. В процессе разыгрывания этих сценок ученики психологически готовятся к опасной встрече, они стараются запомнить ответы на провокационные вопросы незнакомца. Детально обсуждаются особенности поведения, когда нападение уже произошло. Учитель помогает в каждом конкретном случае (лифт, дискотека, школьный двор, игровая площадка и пр.) оценить создавшуюся обстановку и выбрать необходимые меры своей защиты.

Опасные игры

Подростки любят знакомиться с пространством, которое выходит за рамки хорошо им известного (двор, сквер, парк). Их внимание привлекают необжитые или заброшенные места (выселенный дом, заросший овраг, старый гараж и т. д.). Запреты взрослых, их доводы о том, что там небезопасно, зачастую не действуют, поэтому «открыватели новых земель» должны хорошо запомнить и выполнять следующие правила: а) сообщить взрослым, куда направляются;

б) хорошо обследовать подходы к незнакомому месту и предположить, какие опасности могут их подстергать; в) оценить, стоит ли рисковать, обследуя данное пространство, или лучше отказаться от этой затеи; г) на случай непредвиденных обстоятельств иметь при себе телефон и хорошо запомнить маршрут движения для лёгкого обнаружения взрослыми.

Всё это учитель рассказывает во вступительной беседе.

Нужно обсудить стремление подростков обследовать заброшенные карьеры. Здесь следует обратить внимание на то, что, как правило, опасности карьера маскируются природой: высокая трава, небольшой кустарник скрывают ямы и рытвины, заросший песчаный карьер таит опасность оползней и обвалов. Можно предложить создать схему (таблицу) на тему «Опасности, которые таит карьер». Школьники разрабатывают план спасения людей, попавших в карьер в опасную ситуацию.

Полезно обсудить с обучающимися понятие «загрязнение территории неразорвавшимися боеприпасами» и последствия непредвиденного обнаружения неразорвавшихся снарядов, гранат и пр. Следует обратить внимание, что в зонах, где проводилась утилизация боеприпасов или находятся склады с ними, всегда есть предупреждающие знаки, на которые нужно реагировать неукоснительно («Вход запрещён!», «Опасная зона!», «Зона взрывов!»). Вход на эту территорию, даже если не видно охраны, категорически запрещён. Учитель обязательно обсуждает и проблему излишнего любопытства подростков, когда они «исследуют» свойства неразорвавшихся гранат или снарядов: пробуют класть их в костёр, возятся с уцелевшим взрывателем и т. п. Подростков необходимо убедить, что в случае обнаружения неразорвавшихся боеприпасов нельзя допускать никаких действий с ними. Необходимо срочно покинуть эту территорию, сообщить МЧС, полиции или любым взрослым о находке. Учебный диалог (дискуссия) посвящается оценке возможных действий, которые осуществляет подросток.

Лес — это серьёзно!

Уже подчёркивалось, что в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» подобраны темы, весьма актуальные

для подросткового и юношеского возраста. Они часто уже без взрослых посещают лес, собирают грибы и ягоды, букеты цветов, ловят животных, чтобы принести их домой. Более того, иногда на спор, ради красного словца или «геройского» поступка подростки могут пробовать ядовитые растения и грибы, ловить животных, поведение которых непредсказуемо. Необходимо напомнить школьникам правила, которые они знают с начальной школы.

1) Никакие неизвестные растения и грибы трогать (тем более пробовать) нельзя.

2) Нельзя извлекать животное из привычной для него среды обитания и приносить домой, во-первых, потому, что, как правило, животное не может приспособиться к новым для себя условиям и погибает, а во-вторых, животное может быть ядовито или у него может быть опасное для человека заболевание (например, бешенство).

Хорошо, если учитель приведёт примеры таких растений и животных, покажет видеофильмы или иллюстрации, на которых обучающиеся увидят вполне безобидные на вид и даже красивые растения (вех ядовитый, клещевина, наперстянка, борщевик и др.), а также очень опасных животных (змей, насекомых, земноводных, зверей). Работа в группах, целью которой является создание паспорта ядовитого животного (растения), поможет школьникам углубить свои знания. Специального анализа потребует текст рубрики «Обратите внимание». Учитель подчеркнёт, что особого внимания требует выполнение правила «Бойся и избегай зверя с детёнышами», потому что в этом случае самка особо опасна.

Учитель предлагает различные воображаемые ситуации, а школьники составляют небольшие рассказы о том, как они будут себя вести. Класс оценивает правильность действий, исправляет и дополняет услышанное.

На одном из уроков обсуждаются действия человека, которого в лесу (на дороге) застала гроза. Эта тема актуальна для учеников, так как описанные жизненные ситуации могут коснуться и их. Основным методом обучения является чтение и обсуждение текста, таблиц и иллюстраций учебника. Учитель может дополнить иллюстративный ряд учебника, представив ученикам видеоматериалы или используя интернет-ресурсы. Работа с иллюстративным матери-

алом для них интересна и полезна. Анализ сюжета живописных полотен позволит обучающимся оценить состояние природы в разные периоды грозы: явления, происходящие перед грозой, во время её кульминации и после окончания. На эти темы имеется огромное количество картин как художников-классиков, так и современных живописцев. Например, картины И. Левитана, И. Шишкина, Ф. Васильева, А. Соломьянского рассказывают о явлениях природы в преддверии грозы, полотна Ж. Мишеля показывают самый острый момент этого природного явления. Рассмотреть процесс затухания грозы, её ослабления и «умирания» позволят картины художников Б. Кустодиева, Е. Гринина, И. Айвазовского. Составляя описания по художественным полотнам, ученики классифицируют информацию о динамике развёртывания обсуждаемого природного явления и о постепенном возрастании опасностей, связанных с ним. Если работа идёт в группах, то в качестве дифференцированной работы можно предложить школьникам подготовить по произведениям живописи классификацию периодов грозы как природного явления с кратким описанием каждого.

Водоём зимой и летом

Подростки часто бывают на водоёмах без взрослых. Обычно в этом возрасте практически отсутствует боязнь воды, многие умеют хорошо плавать и поэтому проявляют неосторожность. Во время урока необходимо познакомить обучающихся с причинами возникновения опасных ситуаций на воде (читать и анализировать текст учебника), с правилами безопасного нахождения на воде и действиями в тех случаях, если возникли неожиданные ситуации. На основе информации, данной в тексте учебника, школьники составляют памятку о безопасном поведении на воде. Учитель обязательно подчёркивает, что рискованное поведение, свойственное подросткам, ни к чему хорошему не приведёт: желание показать себя лучше других часто заканчивается трагедией.

Темой дискуссии целесообразно выбрать безопасность при катании на лодке. Школьники предлагают правила,

которые необходимо соблюдать при катании на лодке, а затем предложенные варианты сравниваются с теми, что представлены в учебнике. Особое внимание необходимо уделить поведению подростка, если ему доверили маленького ребёнка. В этом случае нужно быть особенно внимательным и не выпускать малыша из поля зрения. Интересный материал для обучающихся представлен в рубрике «Расширение кругозора». Его изучение и оценка могут быть даны в качестве дифференцированного задания для развития интереса к обсуждаемой проблеме: «Чем опасно для организма человека переохлаждение».

В процессе практического занятия (ему посвящается специальный урок) формируется умение оказывать помощь тонущему человеку, отрабатываются умения оценивать обстановку (прежде всего, с точки зрения опасности для того, кто пришёл на помощь) и навыки проведения необходимых действий для спасения тонущего (снятие стресса, буксировка с захватом, проведение искусственного дыхания). Целесообразно, чтобы данное занятие проводил (или участвовал в нём) врач-специалист или спасатель, так как проведение мероприятий по спасению тонущего человека и проведению сердечно-лёгочной реанимации требует особых умений и опыта. Подобное практическое занятие проводится и при обучении оказанию помощи человеку, провалившемуся под лёд. Эти уроки можно проводить в виде ролевой игры, когда одни школьники выступают в роли пострадавших, а другие — в роли медицинских работников, спасателей, очевидцев и т. п.

Подростки довольно часто вместе с родителями принимают участие в зимней рыбалке. Несмотря на то что обычно они находятся в компании взрослых, подросткам тоже необходимо знать правила безопасной рыбалки. Иногда наиболее благоразумными оказываются именно они, когда стараются удержать взрослых от неправильных действий и поступков. Опасное поведение на льду обучающиеся обсуждают, оценивая диалог сверстников: приводят аргументы в пользу того или иного мнения, составляют памятку «Оказание помощи провалившемуся под лёд».

Для обсуждения положительных и негативных сторон экстрим-отдыха на воде можно использовать такой приём: заранее предложить двоим-троим ученикам подготовить

небольшие сообщения о разных видах экстремального отдыха на воде. Одноклассники задают докладчикам вопросы. Выбранная экспертная группа оценивает подготовленные сообщения, а также вопросы и ответы на них.

Современный транспорт и безопасность

Первый урок по этой теме можно начать с рассказа объяснения учителя на тему «Современный автомобильный транспорт». Используя иллюстративный материал, педагог объясняет, какую экологическую опасность представляет разнообразный транспорт, рассказывает о видах транспорта, которые наименее опасны для окружающей среды и здоровья людей (автомобили на природном газе, водородном топливе, электромобили). Он приводит примеры альтернативного транспорта (прежде всего, велосипед), объясняет его преимущества перед другими видами транспорта (объяснение слова *альтернатива* дано в учебнике). Знания о негативном воздействии на природу и человека, а также основных направлениях повышения безопасности автомобильного транспорта систематизируются в процессе изучения схемы.

Особое внимание учитель обращает на анализ стихотворения английского поэта Джона Донна, раскрывающего важную тему бережного отношения к человеческой жизни («никогда не посылай узнать, по ком звонит колокол; он звонит по тебе»). Необходимо, чтобы ученики хорошо усвоили, что часто жизнь и здоровье человека зависят от него самого — продуманности действий, осознанности, предвидения последствий своего поведения. Для убедительности учитель приводит данные, свидетельствующие о числе дорожно-транспортных аварий, жертвах, утраченных материальных ценностях, подчёркивает, сколько детских жизней уносит дорога. Школьники анализируют приведённую в учебнике таблицу о дорожно-транспортных происшествиях в России за период с 2006 по 2015 г. Здесь необходимо обратить внимание на то, что во многих европейских странах число дорожных аварий в несколько раз меньше, чем в России. Обучающиеся называют причины дорожно-транспортных происшествий и устанавливают,

что главная из них — человеческий фактор (невнимательность водителя и пешеходов, нарушение правил дорожного движения, употребление алкогольных напитков и др.). Можно предложить ученикам разобрать несколько жизненных ситуаций, в которых нарушение правил дорожного движения происходит по вине как водителя, так и пешехода: установить причины нарушений и определить действия, которые должны совершить участники ситуации. Учащиеся составляют памятку «Чтобы избежать наезда...».

Особое внимание на уроке следует уделить поведению участников и очевидцев дорожно-транспортного происшествия. Всё это поможет сформировать у обучающихся определённую мотивацию безопасного поведения в различных ситуациях дорожного движения.

Восьмиклассники должны хорошо знать номера телефонов экстренных служб (службы спасения, полиции, скорой медицинской помощи), уметь оценить обстановку в ДТП, по возможности принять участие в оказании помощи пострадавшим. При изучении этой темы важно не столько расширение информации о транспорте в современном мире (школьники знают об этом довольно много), сколько возможность формирования практических умений и навыков, связанных, во-первых, с применением правил безопасного поведения на дорогах и в транспорте, а во-вторых, с оказанием первой помощи пострадавшим. Интересно пройдёт встреча с сотрудниками ГИБДД, которые расскажут о проблемах, возникающих при нарушении правил дорожного движения. Школьники смогут задать интересующие их вопросы, а также ответить на вопросы приглашённых.

Во время практического занятия обучающиеся тренируются в определении полученной травмы и её тяжести, остановке кровотечения, наложении повязок и шин, оказании первой помощи при ожогах. Всё это проводится как деловая ролевая игра, в процессе которой школьники разыгрывают разные роли: пострадавших, спасателей, очевидцев. Очень важно, чтобы участники игры строго выполняли свои ролевые функции: пострадавшие могли точно указать, что у них болит, как они себя чувствуют; спасатели — поставить предварительный диагноз и в соответствии с ним оказать первую помощь.

Опасные ситуации в метро

Специальный урок отводится теме «Опасные ситуации в метро». Анализ информации, представленной в тексте учебника, позволяет школьникам установить причины возникновения опасных ситуаций при нахождении на эскалаторе, ожидании поезда, проезде в вагоне. Интересно проходит выполнение задания по составлению рассказов на основе воображаемой ситуации «Моё поведение в метро». Учитель подчёркивает, что хорошо, если рассказ будет носить критический характер, так как его цель — проанализировать своё поведение в метро, установить ошибки и в дальнейшем их не допускать. Целесообразно организовать совместную работу в группах, каждая из которых должна предложить проект памятки, раскрывающей правила поведения в метро и характеризующей последствия их нарушения. Выбранная экспертная группа оценивает проведённую школьниками работу.

Авиакатастрофы

Многие современные школьники совершают авиапутешествия и могут столкнуться с опасными ситуациями, которые иногда возникают на борту самолёта. Поэтому им необходимо знать правила безопасного поведения на борту самолёта, а также при возникновении неожиданных опасных ситуаций: пожаре на борту, разгерметизации самолёта, аварийной посадке. Эти знания обучающиеся могут получить либо с помощью рассказа-объяснения учителя, либо изучив текст учебника. Педагог обращает внимание на то, что при возникновении опасных ситуаций любое неправильное действие пассажира может привести к беде, поэтому очень важны психологическая готовность к встрече с опасностью, выдержка и спокойствие, чёткое выполнение всех требований экипажа. Во время практического занятия школьники изучают спасательное оборудование самолёта, а также разыгрывают сценки по воображаемым ситуациям: «Действия бортпроводника и пассажиров при пожаре в самолёте, разгерметизации салона, аварийной посадке». В процессе ролевой игры учитель (или экспертная группа) контролирует чёткое выполнение действий участниками. В качестве подсказки

могут быть использованы словесные инструкции, в которых зафиксированы ролевые действия участников: пассажиров разного возраста, имеющие разное состояние здоровья, бортпроводников, медицинских работников, оказавшихся на борту, и пр.

Железнодорожные катастрофы

По статистике, железнодорожный транспорт считается наиболее безопасным, так как аварии и катастрофы случаются здесь нечасто. Но знать, какие действия нужно предпринимать при чрезвычайных ситуациях на железнодорожном транспорте, должен каждый человек. Рассказ-объяснение учителя с использованием иллюстративного материала позволит школьникам выделить особенности чрезвычайных происшествий на железнодорожном транспорте, изучить правила поведения в вагоне поезда (передвижение по составу, размещение багажа, расположение на полке, взаимоотношения с другими пассажирами и т. д.), а также действия в опасных ситуациях (пожар, крушение).

Серьёзный разговор должен состояться о довольно новом для России экстремальном виде развлечения — зацепинге. Дискуссия может провоцироваться двумя разными точками зрения на этот вид экстрима.

Зацепинг — зло, самообман, роковая придумка эгоистов, желающих славы, не владеющих способностью предвидеть опасности и не желающих видеть их даже после многочисленных жертв. Зацепинг — новая мода, увлечение среди подростков разного возраста, которые не боятся опасности, у которых нет чувства страха, так как они живут по принципу «А ты так можешь? Тебе слабо?». От этой затеи они испытывают кайф и самоуважение.

Учитель обязательно должен проанализировать последствия этой «забавы»:

- есть опасность получить травмы разной степени тяжести — переломы конечностей, позвоночника, разрыв связок, повреждение мениска, сотрясение головного мозга, электротравмы;

- есть опасность погибнуть в результате попадания под поезд, сильнейших ударов при падении, воздействия электрического тока высокого напряжения.

На этом уроке учитель предлагает обучающимся выполнить проекты (примерные темы даны в учебнике), при необходимости напоминает порядок и правила их выполнения.

Обеспечение безопасности в туристских походах

Изучение темы целесообразно начать с уточнения понятий «туризм» и «безопасный туризм». Школьники, используя текст учебника, справочную литературу и материалы из Интернета, составляют характеристику и дают определения понятий, предъявляют их классу, коллективно отрабатывают окончательные варианты определений и характеристик. Затем обсуждаются подготовительные мероприятия, которые проводят перед туристским походом. Здесь могут быть использованы разные методы: рассказ-объяснение учителя, рассказ несколькими учениками о собственном опыте участия во внешкольных туристских объединениях (кружках), учебный диалог. Может быть предложен и такой метод: ознакомление с отчётами о проведённых школьниками туристских походах (раздел «Подготовка похода»), а затем разбор возникших вопросов.

Интересно пройдёт обсуждение информации, представленной на интернет-сайтах, об обязанностях туриста в туристской группе. Практическое занятие может проходить в виде КВН. Класс делится на три группы, одна из них — экспертная. Отрабатываются вопросы о том, как зависит безопасность каждого туриста в туристском походе от его подготовленности. Эксперты оценивают быстроту и правильность выполнения предлагаемых заданий, которые позволяют судить: о физической подготовке туриста; об упаковке документов в непромокаемый пакет; об исполнении или неисполнении своих должностных обязанностей в походе; об исполнении требований руководителя похода; об умении развести костёр; об умении ориентироваться на местности; о знании и исполнении правил пожарной безопасности при использовании костра для сушки одежды или обуви и др. По результатам игры делается вывод, зависит ли безопасность в туристском походе от подготовленности каждого туриста и всей туристской группы.

Школьники должны разобраться в понятиях «трудности похода», «объективные трудности похода», «субъективные трудности похода», «естественные препятствия» и «безопасное преодоление естественного препятствия». Им необходимо освоить алгоритм составления характеристики понятия «естественные препятствия», а также установить зависимость между объективными и субъективными трудностями похода и обеспечением безопасности на туристском маршруте. Учитель подчёркивает особенности выбора безопасных способов преодоления естественных препятствий в походе, предлагает школьникам привести примеры того, как объективные и субъективные трудности влияют на обеспечение безопасности и успешность проведения туристского путешествия.

Педагогу необходимо особо акцентировать внимание обучающихся на подготовке к походу, на целенаправленных мероприятиях по психологической, специальной и физической подготовке участников похода, обеспечивающих безопасность и приобретение туристского опыта преодоления трудностей.

Если есть возможность, во внеучебное время можно предложить школьникам посмотреть видеосюжеты и видеофильмы о проведённых школьниками туристских путешествиях или участии в туристских слётах и соревнованиях, в которых демонстрируются естественные препятствия и трудности туристских походов, а также различные способы их преодоления. Необходимо формировать у подростков понимание ассоциативных связей между обеспечением безопасности в туристском походе и поведением участников похода, их взаимодействием в группе.

Важное значение будет иметь практическая работа в группах, посвящённая правильному распределению снаряжения между участниками похода. Целесообразно привести убедительные примеры того, что весовые нагрузки (вес рюкзака) при распределении снаряжения между участниками похода, мальчиками и девочками, должны быть различными в силу физиологических и индивидуальных особенностей их организма. У мальчиков масса тела, как правило, больше, чем у девочек данного возраста. Следует обратить внимание школьников, что мальчики должны оберегать девочек.

Движение по туристскому маршруту

Школьникам подросткового возраста свойственна частая смена настроения, оно может быть неадекватным по отношению к возникающим во время похода проблемам.

Подростки могут проявлять необъективную оценку своих физических сил, переоценивая свои возможности. Поэтому обеспечение безопасности при движении тургруппы по маршруту во многом зависит от способности участника похода управлять своими эмоциями и выполнять распоряжения руководителя похода.

Особое внимание учителю необходимо уделить элементарным правилам соблюдения безопасности во время следования туристов до непосредственно начала активной части похода и обратно, т. е. на транспорте. Следует активизировать ассоциативное мышление обучающихся по соблюдению правил безопасного поведения на транспорте, на дорогах и в туристском походе.

Кроме иллюстративного материала, предложенного в учебнике, учитель может использовать видео- и/или интернет-материалы. Это должны быть примеры рационального и нерационального планирования графиков движения туристских групп по маршруту, переоценки или недооценки физических возможностей участников похода.

В процессе анализа графиков движения по различным туристским маршрутам обучающиеся определяют, какие факты неправильного планирования (ошибки) свидетельствуют о том, что не обеспечивается безопасность похода или возможно возникновение неблагоприятных ситуаций.

Интересный разговор может получиться в процессе выполнения практических заданий (работа в группах), направленных на формирование умений составления рационального графика движения группы с учётом различных метеорологических условий (дождь, туман, паводок и пр.). Школьники должны прийти к выводу, что в туристском походе безопасность обеспечивается не только на самом маршруте, также важно при планировании похода предвидеть возникновение возможных трудностей и предусмотреть пути их преодоления.

Преодоление естественных препятствий

По данной теме можно предложить обучающимся составить памятку, а затем записанные в ней правила сравнить с теми, которые изложены в учебнике. Очень важно, чтобы школьники проиграли возможные ситуации при движении группы по маршруту похода. Это могут быть сценки на темы: «Переправа вброд», «Переправа на плавсредствах», «Переправа над водой», «Переправа вплавь», «Переправа по льду» и др. В процессе разыгрывания этих сценок ученики психологически и практически готовятся к реальным ситуациям. Они стараются запомнить и овладеть необходимыми алгоритмами действий по безопасному преодолению водных преград, детально обсуждают особенности правил соблюдения безопасности. Учитель помогает в каждом конкретном случае оценить создавшуюся обстановку и выбрать необходимые меры обеспечения безопасности.

Актуальным для туристов является распределение «ролей» при организации и проведении переправ: страхующий, наблюдатель, разведчик и др. Важно сформировать у школьников осознание ответственности за безопасное преодоление преград, возлагаемой на участников похода при исполнении ими своих обязанностей.

Кроме этого, следует обратить внимание, что переправы через замёрзшие реки и водоёмы в походе — коллективная деятельность и к ней не подходят слова «каждый сам за себя», к ней применима только формула «один за всех, и все за одного». Это означает, что каждый участник похода, в том числе и переправы, несёт ответственность за порученное дело, за безопасность каждого участника похода, а не только за самого себя. В результате учебного диалога или дискуссии обучающиеся сделают вывод: преодоление естественных препятствий в походе — это коллективная туристская деятельность, которую отличают общая значимая цель, общие задачи, общий результат, совместный выбор средств, взаимодействие и взаимопомощь.

Целесообразно предложить школьникам выполнить проект по теме обеспечения безопасности в туристском походе, работа над которым расширит их представления о туризме. Выполнение проекта возможно в рамках внеурочной деятельности как в зимний или летний период, так и в межсе-

зоне. При этом экспертная оценка предлагаемых проектов может производиться всем классом или отобранной из числа одноклассников группой экспертов.

При необходимости следует напомнить обучающимся правила проектной деятельности и сотрудничества: объединиться по желанию в группы; выбрать тему и составить техническое задание на проект, определить план работы и распределить роли, осуществлять поэтапный контроль своей работы; оценивать результаты работы и вклад каждого участника. Кроме этого, можно напомнить о правилах делового общения: умение подчиняться, уважительное отношение к разным мнениям, терпимость, ответственное отношение к порученному делу, даже в тех случаях, если оно не очень нравится.

Обеспечение безопасности при выборе места бивуака

На данном уроке можно изучить две сравнительно небольшие темы: «Обеспечение безопасности при выборе места бивуака» и «Типы и назначение костров, используемых в туризме». Обе темы актуальны для школьников, так как изучаемые темы могут непосредственно коснуться их не только в походах, но и при организации активного досуга на природе. Основными методами обучения являются чтение и обсуждение текста и иллюстраций учебника, выполнение практических заданий. Учитель может дополнить иллюстративный ряд учебника, представив на уроке видеоматериалы или использовав интернет-ресурсы.

Обучающиеся изучают и запоминают основные требования к месту организации туристского бивуака. Кроме того, они должны хорошо изучить правила обращения с открытым огнём в условиях природной среды в различных экосистемах: берег реки, лесной массив, разнотравные луга, зимний лес, болотистое место. Особо следует обратить внимание школьников на необходимость соблюдения правил пожарной безопасности (заливать место разведения костра перед уходом группы с бивуака и др.), а также требований экологической культуры (окапывание кострища, полив снятого дёрна, выкладывание грунта в кострище и полив и т. д.).

Во время практического занятия обучающиеся учатся использовать костры в походе по их назначению. Это организуется и проводится как деловая ролевая игра, в процессе которой школьники разыгрывают разные роли: костровой, заготовщик дров, кольщик дров, дежурный по кухне. Очень важно, чтобы участники такой игры аккуратно и серьёзно выполняли свои ролевые функции и строго соблюдали правила безопасности, например, костровой должен использовать брезентовые перчатки при подкладывании дров в костёр, дежурный по кухне также должен использовать брезентовые перчатки при снятии котелков, кольщик дров — в перчатках колоть дрова в специально отведённом для этого месте и т. п.

Если турист отстал от группы

При обсуждении причин возникновения такой ситуации в походах следует отметить, что обычно это происходит из-за небрежности и невнимательности туристов, в том числе и из-за неисполнения ими своих походных должностно-ролевых обязанностей (руководитель, штурман-проводник, замыкающий). Кроме того, это может произойти из-за невыполнения элементарных правил безопасности в туристском походе и прямого нарушения обязанностей туриста.

Чтение и анализ текста учебника помогут сформировать у обучающихся ассоциативные связи с собственной жизненной практикой и личным опытом.

Практическое занятие целесообразно провести в форме активной коммуникативной деятельности.

Составление памятки «Алгоритм обеспечения туристом собственной безопасности, если он отстал от группы» рекомендуется организовать в группах. Одна группа учеников выступает в роли группы, обнаружившей отсутствие туриста, вторая группа моделирует действия туриста, отставшего от группы, третья группа может выступать в роли экспертов, оценивающих правильность действий по выходу из ситуации. Ситуации, в которых оказывается сама туристская группа и отставший турист, можно усложнять: сильный дождь, туман, заблудилась сама группа, наступила ночь и т. п. Разыгранные сценки должны ярко продемон-

стрировать необходимость обязательного соблюдения элементарных правил безопасного движения группы в походе и выполнения своих обязанностей каждым туристом. Экспертная группа оценивает действия всех участников игры.

Обеспечение безопасности **в водном туристском походе**

Анализ информации по этой теме, представленной в тексте учебника, в подобранных видеосюжетах и видеофильмах, позволяет школьникам установить причины возникновения опасных ситуаций при организации водных походов. Кроме того, он помогает понять, каким образом можно обеспечить безопасное движение на плавсредствах и как подобрать туристское снаряжение для водного похода. Как правило, интересно проходит выполнение задания по составлению рассказа на основе воображаемой ситуации «Моё поведение в водном туристском походе». Учитель обращает внимание на то, что хорошо, если рассказ будет носить критический характер, так как его цель — проанализировать своё поведение в водном туристском походе, установить типичные ошибки, чтобы в дальнейшем их избегать, обеспечивая собственную и коллективную безопасность.

Педагог акцентирует внимание школьников на том, что при возникновении нештатных ситуаций в водных походах любое неправильное действие туристов может привести к беде. Поэтому очень важны физическая, психологическая и специальная готовность туристов к участию в водном походе, к преодолению препятствий и трудностей. Учитель обращает внимание на значение личностных качеств туристов-водников в любых ситуациях: сдержанность и спокойствие, чёткое выполнение всех требований капитана плавсредства.

Во время практического занятия обучающиеся изучают спасательное оборудование и снаряжение туриста-водника, а также разыгрывают сценки по возможным аварийным ситуациям: «Действия при переворачивании плавсредства», «Действия в условиях сильного тумана», «Действия при повреждении плавсредства» и др. В процессе ролевой игры учитель или экспертная группа контролирует

ет чёткое выполнение функций участниками и экипажами плавсредств.

Практическое занятие в форме ролевой игры по составлению маршрута, программы и графика движения во время водного похода на любом плавсредстве по одной из местных рек родного края позволит активизировать творческую активность и интерес обучающихся.

Целесообразно по данной теме предложить школьникам выполнить проект «Разработка водного туристского маршрута», работа над которым расширит их представления о водном туризме и родном крае. Выполнение проекта возможно и в рамках внеурочной деятельности. При этом организация экспертной оценки предлагаемых подростками маршрутов может производиться классом или группой экспертов из родителей.

Узлы в туристском походе

Изучение этой темы носит ознакомительный характер. Необходимо сформировать у школьников представление о том, что правильное использование узлов часто обеспечивает безопасность туристу, а иногда спасает его жизнь. Урок можно начать с просмотра видеоматериалов из практики походов и туристских соревнований, который сопровождается рассказом-объяснением учителя. Затем обучающиеся читают текст учебника и анализируют представленные иллюстрации.

Практическое занятие, в ходе которого происходит заполнение таблицы «Положительные и отрицательные свойства туристских узлов», целесообразно проводить после организации и проведения практикума по вязке узлов школьниками во внеучебное время в форме КВН или соревнования.

Когда человек сам себе враг. Кушение и здоровье

Ранее уже было отмечено, что во многом подростки стремятся походить на взрослых, но иногда предметом их подражания становятся неблагоприятные поступки и негативные действия старших. К ним относится, прежде всего,

табакокурение. Некоторые молодые люди убеждены, что курение не только признак взрослости, но и проявление сильной и независимой личности, показатель авторитета человека.

Статистика свидетельствует о том, что многие школьники старших классов хотя бы раз пробовали курить сигареты, а часть из них курит постоянно. Общество особенно беспокоит курение девочек, потому что влияние табакокурения на формирующийся женский организм ещё опаснее, чем на формирующийся мужской. Поэтому учитель особое внимание уделяет отрицательному влиянию курения на организм девочек, подчёркивает быстрое привыкание их организма к табаку. Этому способствует анализ схемы в учебнике, которую школьники изучают и делают выводы о вреде и опасности табакокурения в подростковом и юношеском возрасте. Учитель приводит достоверный научный факт.

Установлена прямая зависимость между курением и успеваемостью школьников: у курильщиков снижены объём и скорость запоминания, хуже острота зрения и цветовое зрение (курильщики-подростки видят мир «линялым»). Пристрастившиеся к курению быстро устают, имеют низкую учебную активность и сообразительность.

Разговор на эту тему продолжается после чтения текста учебника о физическом состоянии подростков-курильщиков. Примеры, приводимые в тексте, а также сюжеты иллюстраций позволяют представить жизненные перспективы таких подростков: большие лёгкие, сниженная выносливость и слабый иммунитет, тяга к курению ещё не рождённого ребёнка и др.

Очень важен для обучающихся учебный диалог на тему «Если ты куришь, значит, никаких других достоинств у тебя нет», в процессе которого они должны осознать, что курение — вредная и опасная привычка, что этим нельзя гордиться, а нужно помогать курильщикам избавиться от вредной привычки. Школьники предлагают способы оказания помощи юным курильщикам. На уроке можно изучить и обсудить плакат «Курить — здоровью вредить», который должен быть подготовлен заранее.

Алкоголь и здоровье

Подростки, как правило, народ любознательный, стремящийся во многом подражать взрослым и заниматься взрослыми делами. Привыкание к спиртному наступает в эти годы достаточно быстро, поэтому необходимо воспитывать у школьников стойкую неприязнь к выпивке, нежелание ни при каких обстоятельствах употреблять спиртные напитки. Особое внимание нужно уделить воспитанию у школьников негативного эмоционального отношения к употреблению алкоголя. Здесь на помощь учителю придёт изобразительное искусство.

Первый урок по теме целесообразно начать с учебной дискуссии, которая строится на основе обсуждения картины художника Яна Стена «Пьяницы». Замысел художника — показать неприглядность, непривлекательность людей, которые проводят свой досуг за стаканом вина. Это и является целью обсуждения. Учитель предлагает обратить внимание на позы «героев» художественного полотна, их эмоциональное состояние. Обучающиеся высказывают предположения о социальном статусе, культурном уровне, достатке этих людей, а также отвечают на вопросы: «Какие чувства вызывают такие „герои?“», «Можно ли сказать о них, что это люди опустившиеся, потерянные для общества, вызывающие отвращение?». Важно подчеркнуть такую важную сторону этого явления, как отрицательное эмоциональное состояние, которое возникает у людей при виде пьяниц. Кроме репродукции картины Яна Стена, можно использовать произведения живописи на эту тему художников В. Ван Гога, В. Е. Маковского, Л. И. Соломаткина, В. В. Шульженко. Образы, созданные в изобразительном искусстве, помогут школьникам испытать глубокие отрицательные чувства по отношению к пьяным людям: неприязнь, отвращение, нежелание общаться и др. Это с большой долей вероятности может предотвратить их попадание в такую ситуацию и испытать подобное отношение к себе.

В педагогической литературе давно идут споры о том, следует ли заранее запугивать старшеклассников наглядными примерами с изображением органов людей, злоупотребляющих алкоголем, не лучше ли побереечь их психику.

Авторы данного методического пособия убеждены, что зрительное эмоциональное воздействие на личность подростка является наиболее убедительным и эффективным средством для определения и становления его отношения к обсуждаемой проблеме.

Дополнением к содержанию уроков будет анализ диаграммы, в которой представлено мнение сверстников о вреде алкоголя (около трети старшеклассников не считают алкоголь вредным). Школьники высказывают и собственное мнение по проблеме употребления спиртных напитков, а при желании рассказывают, был ли в их жизни такой опыт. Это задание они выполняют в процессе групповой деятельности.

Наркотикам и токсикомании «Нет!»

Уроки по этой теме касаются важнейшей проблемы современного общества — наркомании и токсикомании как разновидности наркомании и отношения к этим опасным явлениям. Прежде всего учитель раскрывает содержание понятий «наркотики», «наркомания», «токсикомания», «психоактивные вещества».

В процессе учебной дискуссии на основе анализа статей Уголовного кодекса Российской Федерации школьники отвечают на вопросы: «Почему за хранение и изготовление наркотиков предусматривается суровое наказание?», «Почему распространение наркотиков среди несовершеннолетних считается отягчающим обстоятельством?». Учитель рассказывает, какие наркотики наиболее распространены на территории России, каковы их характеристики и влияние на организм человека. Подчёркивает, что одной из серьёзных проблем при употреблении наркотиков является быстрое к ним привыкание.

Чтение и анализ текста учебника обеспечивают успешное проведение групповой работы, в процессе которой высказываются гипотезы о том, почему у наркомана и токсикомана начинается распад личности, изменяется характер, снижается интерес к окружающему миру и его познанию. Хорошо, если школьники сознательно и серьёзно отнесутся к обсуждению данной проблемы и раскроют своё отношение к ней.

Предметом обсуждения обязательно должна стать и токсикомания — разновидность наркомании. Главная цель учебного диалога — формирование априорного неприятия наркомании и токсикомании и психологической неуступчивости в ответ на уговоры «только попробовать». Учитель обязательно должен подчеркнуть особо страшную черту этих явлений — быстрое привыкание и попадание человека в зависимость от этих веществ. Их употребление приводит к помутнению сознания, потере ориентации, тошноте. Сильные психоактивные вещества способны вызывать бред и галлюцинации, потерю самоконтроля, нарушение мышления. При очень больших дозах могут появиться судороги, человек может впасть в кому и даже умереть. Кроме того, подросток просто может задохнуться, если вдыхание токсических веществ производится с надетым на голову полиэтиленовым пакетом.

Школьники должны знать и о том, какие признаки свидетельствуют о человеке-токсикомане. Это запавшие и красные глаза, непроходящий насморк, бессонница, жалобы на головную боль и тошноту, судороги и боль в мышцах. Кроме этого, при запущенной форме заболевания появляются нарушения в общении, неоправданная агрессия, злоба, раздражительность, резкое ухудшение успеваемости и потеря интереса к учёбе. В конце концов наступает распад личности, и уже после двух лет употребления психоактивных веществ человек превращается в физического и морального инвалида.

Чрезвычайные ситуации и их классификация

Вначале учитель раскрывает понятие «чрезвычайная ситуация» и объясняет классификацию чрезвычайных ситуаций. На основе объяснения учителя и текста учебника, в котором приводится классификация чрезвычайных ситуаций, школьники составляют схему или таблицу о видах чрезвычайных ситуаций.

Затем можно предложить обучающимся выделить главные «шаги» при оповещении о чрезвычайной ситуации, которые они записывают в рабочей тетради в виде коротких и ёмких правил:

■ сигнал «Внимание всем!» — это гудки предприятий и звуки сирен специальных автомобилей, курсирующих по улицам;

■ услышав этот сигнал, надо включить телевизор или радиоприёмник и прослушать информацию о случившемся и порядке действий населения;

■ полученные указания необходимо выполнять быстро, но без суеты и паники.

Эта работа позволяет усвоить последовательность выполнения основных мероприятий при оповещении о чрезвычайной ситуации.

Учитель особо подчёркивает, что от дисциплины людей, попавших в чрезвычайную ситуацию, от их внимательного отношения к передаваемым сообщениям, от быстрого и точного реагирования на полученные указания зависят размеры материального ущерба, численность пострадавших и тяжесть других последствий для населения и окружающей среды.

Затем предлагается групповая работа, целью которой является подготовка сообщения о какой-либо чрезвычайной ситуации. Если есть возможность, школьники при выполнении этой работы используют интернет-ресурсы либо ограничиваются иллюстрациями и текстом учебника.

Необходимо уделить серьёзное внимание и обсуждению ещё одного вопроса: о формировании психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации. Паника, неуправляемое чувство страха, несоблюдение инструкций часто приводят к тому, что человек оказывается в трудных условиях и тяжёлых обстоятельствах. Учитель приводит конкретные примеры такого непродуманного, ситуативного поведения. Например, некоторые люди при пожаре пользуются лифтом, при землетрясении укрываются в постройки, не знают местонахождения электрорубильника, газовых и водопроводных кранов, не знают номера телефонов экстренных служб.

Природные чрезвычайные ситуации.

Землетрясения

Изучение этой темы носит ознакомительный характер для проживающих на территориях, которые не являются

сейсмоопасными. А в районах, где землетрясение — явление достаточно частое, изучению этой темы нужно уделить особое внимание. Школьники должны хорошо знать признаки и особенности развития и последствий землетрясения.

Урок можно начать с просмотра видеоматериалов, которые будут сопровождаться рассказом-объяснением учителя «Что такое землетрясение и его признаки». Затем школьники читают текст учебника и анализируют его. После этого они составляют памятку «Как вести себя во время землетрясения». Для повышения мотивации при выполнении этого задания целесообразно предложить составить такую памятку для младших школьников с подробным объяснением, как вести себя в разные стадии землетрясения. Эта работа может проходить в парах, группах или индивидуально.

Школьникам будет также интересен рассказ учителя о прогнозировании землетрясений, о наиболее сейсмоопасных зонах Российской Федерации.

Извержение вулкана

На территории Российской Федерации находится 8,3 % действующих вулканов всей планеты, причём все они сосредоточены на Камчатке и Курильских островах. Население этих территорий составляет примерно 0,2 % от населения России, здесь отсутствуют крупные населённые пункты, поэтому изучение темы «Извержение вулкана» может носить ознакомительный характер. Обучающиеся запоминают основные признаки извержения вулкана, влияние этого извержения на состояние природной среды и живых существ, знакомятся с правилами безопасного поведения во время извержения вулкана. На уроке может быть использован рассказ-объяснение учителя, рассматривание печатного иллюстративного или видеоматериала, чтение и анализ текста учебника. Составление информационного текста-репортажа по картине К. П. Брюллова «Последний день Помпеи» может быть предложено как дифференцированное задание на уроке или в качестве домашнего задания.

Сели, оползни, обвалы и снежные лавины

Как известно, обучение содержит в себе не только образовательный, но и развивающий аспект. Заботой учителя является формирование содержания интеллектуальной деятельности школьников, в том числе обучение их метапредметным умениям — сравнению, анализу, обобщению, классификации. Для этого целесообразно использовать необычные познавательные ситуации, создавать «провокации», которые побуждали бы школьников опираться не на восприятие и память, а на мышление и воображение. На данном уроке можно использовать такой приём: обучающиеся анализируют предложенные учителем суждения, определяют их истинность. Например:

«Сель — это сползание по горному склону огромных масс грунта. Причина: нарушение равновесия склонов по берегам рек и водоёмов».

«Оползень — это потоки воды, наполненные минеральными веществами, возникающие как следствие ливневых дождей и бурного таяния снега».

«Основными причинами селей и оползней являются повреждение труб водопровода или переполнение водоотводящих стоков. Чтобы предотвратить сели и оползни, нужно вовремя проводить ремонтные работы, строить плотины и насыпи».

«Если получен сигнал о приближении оползня или селевого потока, необходимо укрыться в здании (лучше в подвальном помещении). Необходимо также отключить электричество и газовые горелки».

«При крутизне склонов более 45° лавины не образуются и не сходят. Наиболее опасны снежные лавины при крутизне до 30° ».

На основе материала учебника школьники составляют инструкции о безопасном поведении в этих чрезвычайных ситуациях. Эта работа может выполняться в группах. Эксперты оценивают результаты деятельности одноклассников.

Ураганы, бури, смерчи, цунами

Первая часть урока — самостоятельная работа обучающихся по анализу текста учебника и выделению признаков

таких опасных природных явлений, как ураган, смерч, буря. Расширить их знания поможет чтение дополнительного текста «Рассказ очевидца» из рубрики «Расширение кругозора». Если есть возможность, учитель предлагает посмотреть видеоряд (видеофильм), который позволит подросткам представить себя в этих природных явлениях и пережить ощущения и чувства, которые охватывают людей, попавших в такие ситуации.

Далее, объединившись в группы, школьники анализируют полученную информацию, обсуждают последствия стихийных бедствий и меры по борьбе с ними.

В качестве дифференцированного может быть предложено и такое задание для групп: написание словарных статей (например, «цунами», «ураган», «смерч» и др.).

Выбранная экспертная группа оценивает работу обучающихся.

Наводнения

Урок целесообразно начать с определения понятия «наводнение». Школьники, используя текст учебника, справочную литературу и материалы из Интернета, составляют определение понятия, предъявляют его классу, коллективно дорабатывают окончательный вариант.

Затем обсуждаются защитные и спасательные мероприятия, которые проводят перед наводнением и во время наводнения. Здесь могут быть использованы разные методы: рассказ-объяснение учителя, пересказ несколькими учениками текста учебника, учебный диалог. Может быть предложен и такой метод: школьники изучают текст учебника, а затем задают вопросы друг другу.

Практическое занятие может проходить в виде игры-соревнования. Класс делится на три группы, одна из них — экспертная. Проводится соревнование: кто быстрее выполнит действия, необходимые во время наводнения. Эксперты оценивают быстроту и правильность выполнения предлагаемых заданий. Например: упаковать документы в непромокаемый пакет; привязать себя и помочь товарищу привязаться к какому-нибудь прочному неподвижному предмету; снять с себя тяжёлую верхнюю одежду и др.

По результатам игры делается вывод: какая группа лучше готова к выполнению правил безопасного поведения во время наводнения.

Природные пожары

Объяснение учителя может быть построено по следующему плану: причины возникновения пожаров в лесу; человеческий фактор — главная причина лесных пожаров; последствия лесных пожаров для природной среды, населённых пунктов, людей.

Затем школьникам предлагается проанализировать иллюстративный материал и пиктограммы и определить, какие действия могут привести к возникновению пожара. Чтение текста и анализ иллюстраций позволяют школьникам выделить виды лесных пожаров и определить действия при таких пожарах.

На уроке можно обсудить проблемную ситуацию: «Почему нельзя бросать на солнцепёке осколки стекла?» Обучающиеся предлагают ответы на этот вопрос и пути решения проблемы.

Особое внимание учитель обращает на оценку обстановки при обнаружении лесного пожара: распространённость, близость дорог, наличие средств связи и т. д.

Практическое занятие, целью которого является освоение правил безопасного разведения костров, надо проводить вне школы, в месте, где разрешается развести костёр. Учитель показывает, как правильно определить место для разведения костра, как правильно развести его, как надёжно потушить костёр, чтобы не возник пожар.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Определённые представления о техногенных чрезвычайных ситуациях у школьников уже имеются, но обобщённые и систематизированные знания о том, что такое техногенная чрезвычайная ситуация, как такие ситуации классифицируют в зависимости от масштабов распространения, тяжести последствий и характера их проявления, а также о безопасном поведении, у них отсутствуют. Вместе с тем

современная жизнь ставит людей перед необходимостью иметь хотя бы общее представление о чрезвычайных ситуациях и правилах безопасного поведения в таких ситуациях.

Первый урок по теме целесообразно начать с рассказа-объяснения учителя, в котором он раскрывает понятие «техногенная чрезвычайная ситуация» и причины возникновения таких ситуаций. Информацию о классификации техногенных чрезвычайных ситуаций по возможности лучше представить в наглядном виде. Например, по ходу объяснения учитель составляет таблицу (схему, схему-рисунок), в которой постепенно представляет различные виды техногенных чрезвычайных ситуаций.

Затем школьники изучают текст учебника и составляют характеристики различных чрезвычайных ситуаций: радиационных, химических, гидродинамических, взрывов и пожаров и др.

Поскольку в программном содержании этой темы много различных профессиональных терминов и определений, учитель должен обратить внимание на разъяснение значения каждого понятия. Кроме того, школьники могут обратиться к словарю в учебнике, а также использовать терминологические словари и энциклопедии. Обучающимся можно предложить самим дать определения различных терминов, а затем сверить эти определения с учебником или словарём, исправить ошибки (если они есть) и внести уточнения. Такая самостоятельная работа поможет школьникам в освоении основных ключевых понятий курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Отдельный урок рекомендуется провести по безопасному поведению при химических авариях и катастрофах. Чтобы материал школьниками усваивался лучше, учитель может предложить с помощью пиктограмм изобразить план действий при таких авариях. Например: *значок «рупор»* (обратить внимание на оповещение по радио/телевидению); *значок «перечёркнутая светящаяся лампочка»* (отключение электроприборов и отопления); *значок «паспорт»* (взять документы); *значок «тёплая куртка»* (быстро собрать тёплые вещи); *значок «дверь»* (оповестить соседей о случившемся); *значок «бегущий человек»* (быстро выходить из опасной зоны) и т. д.

В ходе другого урока обучающиеся выясняют, есть ли поблизости гидродинамически опасные объекты, какие населённые пункты попадают в зону возможной гидродинамической чрезвычайной ситуации, какие правила безопасности следует соблюдать людям, попавшим в зону затопления.

По этой теме рекомендуется предложить школьникам выполнить проект, работа над которым расширит их представления о техногенных чрезвычайных ситуациях.

Интересной групповой работой для обучающихся может стать составление инструкции «Общие правила эвакуации» (это задание может быть дано и в качестве домашнего), в процессе её выполнения ученики обобщат и систематизируют полученные знания. Выбранная экспертная комиссия проанализирует и оценит результаты деятельности всех групп.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Экстремизм и терроризм

Учитель прежде всего раскрывает содержание понятий «экстремизм» и «терроризм» и подчёркивает, что эти понятия связаны с другими, такими как «нетерпимость», «вражда», «ненависть», «расправа», «уничтожение».

Экстремизм угрожает свободам и безопасности людей. Это одно из проявлений политического и общественного противостояния. Терроризм представляет собой крайнюю форму экстремизма. Следствие этих опасных социальных явлений — напряжённость, страх, кровавые конфликты.

Особо следует подчеркнуть психологические и социальные причины появления экстремизма: неудовлетворённость человека своей жизнью, нестабильность социальной ситуации, личные качества человека — эгоизм, завышенная самооценка, стремление подчинять себе других и т. п.

При изучении темы можно провести учебную дискуссию «Чем опасен экстремизм». Очень хорошо, если педагог подберёт соответствующие видео- и/или фотоматериалы, обсудит с учениками эмоциональное состояние и внешнюю неприглядность экстремистов (перекошенные от злобы лица, раскрашенные тела, враждебные, оскорбительные и агрессивные тексты плакатов и др.). Учитель должен хорошо понимать, что школьников необходимо убедить в невозможности понять и принять экстремистские идеи, в необходи-

мости не только словесно осуждать их, но и всеми возможными законными способами и средствами бороться с ними. Можно предложить ученикам обсудить российский фильм «Белая стрела», в котором рассказывается о борьбе героев фильма с отрицательными социальными явлениями, в том числе и с экстремизмом. Много вопросов у школьников вызовут формы борьбы этих «героев»: они пользуются незаконными методами — физически уничтожают враждебные обществу элементы. В результате обсуждения фильма участники дискуссии должны прийти к выводу, что борьба с экстремизмом и терроризмом — дело всего общества, государства и каждого гражданина. От них зависит, исчезнут ли эти опасные явления современного общества. Вместе с тем школьники должны усвоить, что с незаконным нужно бороться только законными методами.

На уроке целесообразно обсудить различные проявления экстремизма и терроризма.

Школьникам можно предложить составить план действий:

- при обнаружении подозрительного предмета;
- при угрозе взрыва в местах массового скопления людей и в случае, если взрыв произошёл;
- при захвате заложников и при проведении операции по их освобождению;
- в случае взрыва в жилом доме.

Обучающиеся должны быть готовы проявлять бдительность при посещении крупных массовых мероприятий, спортивных соревнований, гала-концертов и т. п. Учитель подчёркивает, что не нужно быть подозрительными, но проявлять бдительность просто необходимо. Необходимо постараться запомнить внешний вид, особые приметы, одежду, походку, манеру разговаривать, людей, ведущих себя странно, неадекватно и подозрительно.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму

Уроки по этой теме формируют у школьников представление об основных направлениях государственной политики Российской Федерации в области противодействия экс-

тремизму и терроризму. Первый из этих уроков целесообразно посвятить работе с нормативными правовыми документами (федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности» и «О противодействии терроризму»), а для второго рекомендуется выбрать особую форму проведения — беседу со специалистом, который расскажет об особенностях борьбы с экстремизмом и терроризмом. В ходе диалога школьники задают интересующие их вопросы, рассматривают иллюстративный материал. Если организация такой встречи невозможна, то учитель проводит урок в форме лекции-беседы с обучающимися.

Национальная безопасность России

Данная тема достаточно сложна для школьников, потому что они не всегда внимательно следят за событиями в стране и мире, поэтому, как правило, не способны увидеть целостную картину происходящего. Урок целесообразно начать с определения понятия «национальная безопасность». Затем обучающиеся высказывают своё мнение о целях и содержании деятельности государства в области национальной безопасности и обосновывают его. Лекция-беседа учителя обобщает высказывания учеников.

Необходимо обратить внимание школьников на следующие положения:

- впервые в официальных документах Российской Федерации термин «национальная безопасность» появился лишь в 1996 г. в послании Президента Федеральному Собранию Российской Федерации. После этого была принята Стратегия национальной безопасности Российской Федерации;

- в государственных документах подтверждается, что идея национальной безопасности не сводится только к защите интересов государства и его граждан, а выступает как условие устойчивого демократического развития страны;

- национальная безопасность включает в себя укрепление конституционного строя, сохранение суверенитета и территориальной целостности государства, материальных и духовных ценностей общества;

- важным элементом национальной безопасности является соблюдение прав и свобод каждой личности;

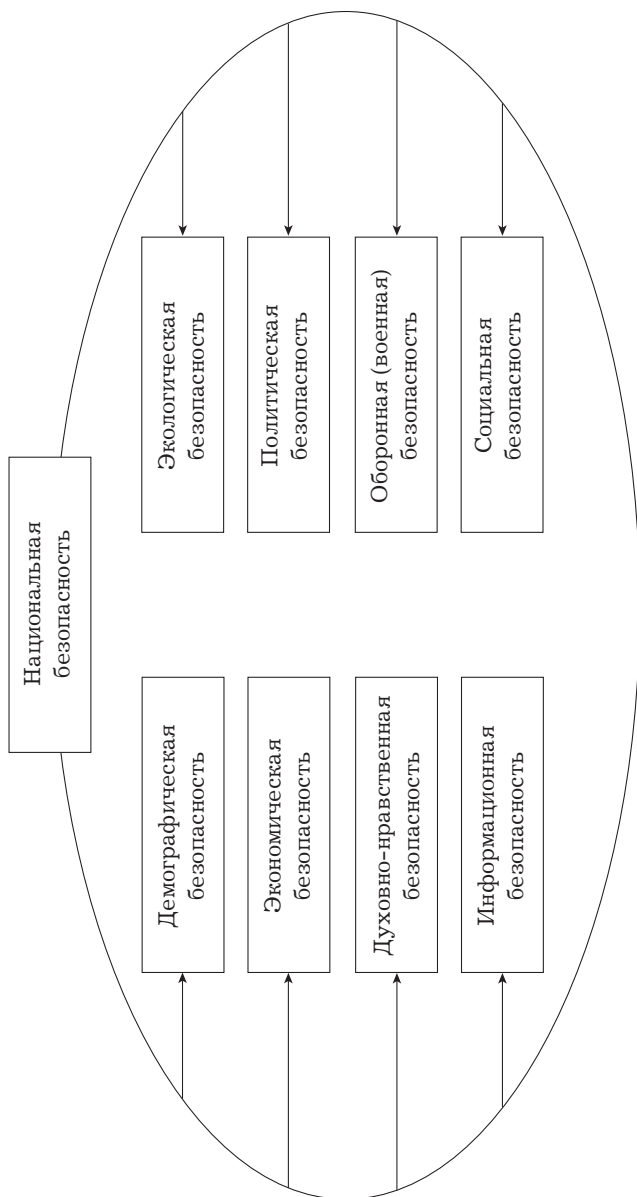
■ государство обладает монополией на легитимное насилие и располагает для этого специальными силами и средствами.

Учитель предлагает обучающимся обсудить долгосрочные национальные интересы России, суть которых сводится к трём содержательным блокам: процветание народа; защита и обустройство территории его проживания; развитие национальной культуры. Основными универсальными ценностными ориентирами для нашей страны являются гражданское общество, правовое государство и рыночная экономика.

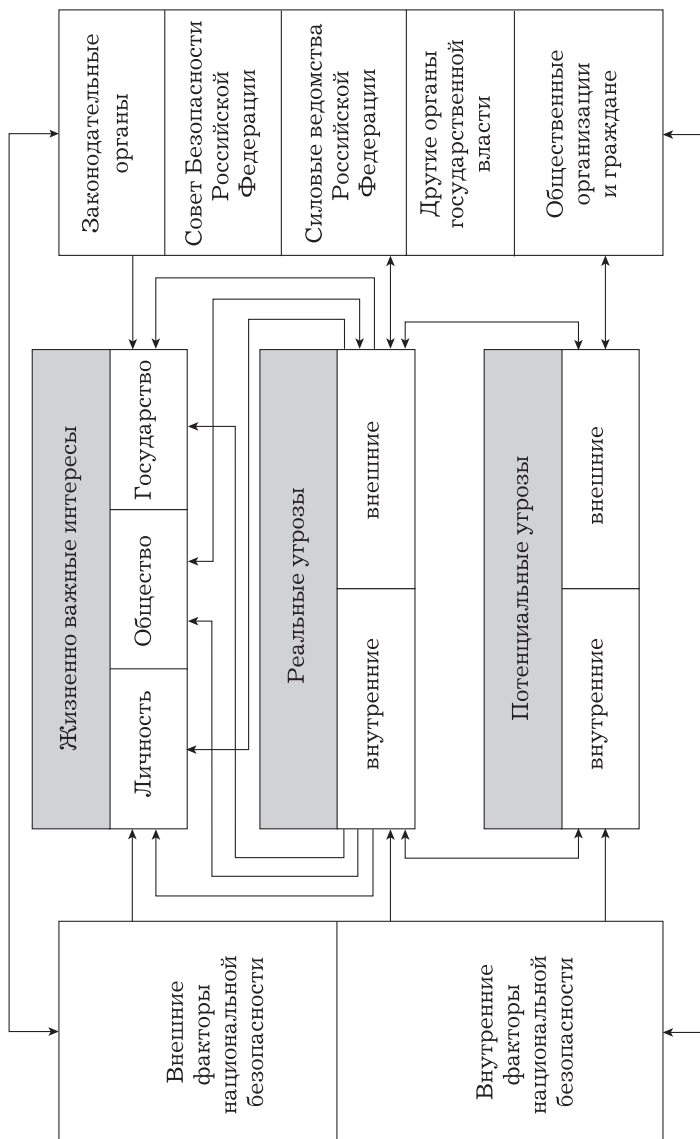
Ключевым элементом системы ценностей в Конституции Российской Федерации провозглашён человек, его права и свободы определены как высшая ценность.

В конце занятия можно предложить школьникам изучить и оценить информацию, представленную на схемах (с. 104—105), в которых раскрывается структура, сущность и содержание системы национальной безопасности в Российской Федерации.

Структура национальной безопасности



Жизненно важные интересы и угрозы национальной безопасности



Урок обобщения

Для урока обобщения рекомендуется выбрать нестандартную форму организации занятия. Это может быть конференция, круглый стол, диспут, дискуссионный клуб и т. д. Такой подход позволит не только проверить знания школьников, но и определить наличие или отсутствие интереса к обсуждаемым проблемам. Например, интересно может пройти круглый стол на тему «Основы безопасности жизнедеятельности — актуальный предмет для старших подростков». Обучающиеся должны подготовить вопросы к участникам по пройденному материалу, предложить для обсуждения актуальные проблемы и «провокационные» суждения и т. п. Участники круглого стола выслушивают и оценивают сообщения-репортажи о событиях и явлениях, происходящих в природе и обществе, которые вызывают необходимость применять знания и умения из курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Проведённая игра-соревнование покажет уровень сформированных практических умений подростков. В неё могут быть включены задания, которые уже выполняли ученики в течение года на практических занятиях.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методические комплекты по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—6 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 7—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Просвещение.

Программы, методические и учебные пособия

Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Просвещение.

Виноградова Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Просвещение.

Содержание

Введение	3
Раздел 1	
Особенности преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в свете Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования	4
1.1. Общие подходы к преподаванию курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5—9 классах	4
1.2. Основные содержательные линии	8
1.3. Организация учебно-познавательной, исследовательской и проектной деятельности обучающихся	16
1.4. Использование электронных учебных материалов	24
1.5. Формирование ИКТ-компетентности обучающихся и работа с материалами интернет-поддержки	26
1.6. Оценка образовательных достижений обучающихся	27
Раздел 2	
Примерное поурочно-тематическое планирование	33
Методические комментарии к некоторым урокам	61
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	107