Наглядные пособия

А. Т. Смирнов Б. О. Хренников М. В. Маслов

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

5–11 классы

Методические рекомендации
к комплекту демонстрационных таблиц

Под редакцией *А. Т. Смирнова*

Пособие для учителей
общеобразовательных учреждений

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
2013

Серия «Наглядные пособия» основана в 2008 г.

Руководитель проекта «Наглядные пособия» *Ю. Е. Акимова*

Содержание

ЦЕЛЬ, СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА КУРСА 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ КОММЕНТАРИИ
К ДЕМОНСТРАЦИОННЫМ ТАБЛИЦАМ 6

Таблица 1. Здоровье и здоровый образ жизни..... 6

Таблица 2. Влияние среды обитания на здоровье человека 7

Таблица 3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека 8

Таблица 4. Двигательная активность и здоровье человека..... 9

Таблица 5. Режим дня, труда, отдыха и здоровье человека 10

Таблица 6. Закаливание и здоровье человека 11

Таблица 7. Правила личной гигиены и здоровье человека..... 11

Таблица 8. Рациональное питание и здоровье человека 12

Таблица 9. Психологическая устойчивость и здоровье человека 13

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

ЦЕЛЬ, СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА КУРСА

Основная концептуальная идея курса «Основы безопасности жизнедеятельности», его особенности, соответствие целям и задачам ФГОС. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Формирование у детей и подростков современного уровня культуры безопасности предполагает в том числе приобретение потребности соблюдать основы здорового образа жизни.

Комплект демонстрационных таблиц по основам здорового образа жизни **для 5–11 классов** входит в учебно-методические комплекты по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А. Т. Смирнова[1], которые разработаны с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов, нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности и предназначены для оказания методической помощи специалистам, осуществляющим подготовку учащихся по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5–9 и 10–11 классах общеобразовательных учреждений. Вместе с тем данные таблицы могут быть использованы при работе с любым УМК по курсу ОБЖ для общеобразовательных учреждений, одобренным Министерством образования и науки Российской Федерации.

Учебно-методические комплекты по основам безопасности жизнедеятельности (под редакцией А.Т. Смирнова) для основной и средней (полной) школы разработаны в соответствии *с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования* и направлены на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по основам безопасности жизнедеятельности.

Изучение в рамках курса ОБЖ основ здорового образа жизни способствует достижению следующих *личностных результатов* освоения курса:

• сформированности понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

• сформированности основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

• осознанию значения семьи в жизни человека и общества, принятию ценности семейной жизни, уважительному и заботливому отношению к членам своей семьи;

• сформированности потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Изучение в рамках курса ОБЖ основ здорового образа жизни способствует достижению следующих *метапредметных результатов* освоения курса:

• умению самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умению оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

• владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлению осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Изучение в рамках курса ОБЖ основ здорового образа жизни способствует достижению следующих *предметных результатов* освоения курса:

• сформированности убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

---

[1] Состав учебно-методического комплекта по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова для учащихся 5–9 классов общеобразовательных учреждений приведён на с. 14 настоящих методических рекомендаций.

• сформированности установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

• пониманию необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека.

Особенности структуры и содержания УМК по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова. Тематические планы рабочих программ по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова предполагают модульное построение содержания. Курс ОБЖ строится по годам обучения в соответствии с принципами поэтапности, непрерывности и с учётом психолого-педагогических особенностей обучения учащихся в общеобразовательной школе.

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания основного общего образования включает в себя два учебных модуля и пять разделов.

МОДУЛЬ 1. Основы безопасности личности, общества и государства.

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

МОДУЛЬ 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

В средней (полной) школе в структуру курса «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания добавляется модуль 3.

МОДУЛЬ 3. Обеспечение военной безопасности государства.

Раздел 6. Основы обороны государства.

Раздел 7. Основы военной службы.

Содержание раздела «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Раздел последовательно ориентирован на решение следующих задач:

• сформировать у учащихся умения анализировать и характеризовать здоровье как полное физическое, духовное и социальное благополучие, взаимосвязь индивидуального и общественного здоровья, взаимосвязь семьи и здорового образа жизни в жизнедеятельности личности и общества;

• воспитать негативное отношение к основным факторам, разрушающим репродуктивное здоровье (ранние половые связи, инфекции, передаваемые половым путём, ВИЧ-инфекция).

Программой предусматривается изучение таких тем, как: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, составляющие здорового образа жизни, вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания и токсикомания), ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека, инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика, семья в современном обществе и др. Основы здорового образа жизни подробно изучаются в 5–9 классах. В 10–11 классах идёт повторение и закрепление пройденного материала, углубление и конкретизация сформированных понятий в области безопасности жизнедеятельности. Девушки-старшеклассницы в 10–11 классах изучают раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» на углублённом уровне и занимаются по отдельной программе и отдельному учебнику.

Состав и назначение комплекта демонстрационных таблиц по основам здорового образа жизни для учащихся 5–11 классов общеобразовательных учреждений. Для оказания методической поддержки курсу ОБЖ и в соответствии с тематическим планированием рабочей программы были подготовлены следующие демонстрационные таблицы:

• Здоровье и здоровый образ жизни
• Влияние среды обитания на здоровье человека
• Вредные привычки и их влияние на здоровье человека
• Двигательная активность и здоровье человека
• Режим дня, труда, отдыха и здоровье человека
• Закаливание и здоровье человека
• Правила личной гигиены и здоровье человека
• Рациональное питание и здоровье человека
• Психологическая устойчивость и здоровье человека

Комплект демонстрационных таблиц разработан с учётом психолого-педагогических особенностей развития детей 11–15 лет, связанных с переходом от учебных действий, характерных для начальной школы, к новой внутренней позиции обучающегося — направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества.

Главной задачей данного комплекта таблиц является:

• в 5–9 классах — содействие формированию у учащихся потребности в регулярном соблюдении правил здорового образа жизни;

• в 10–11 классах — содействие формированию у учащихся индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

Особенности методики работы с демонстрационными таблицами. Качество подготовки учащихся по ОБЖ во многом определяется методикой преподавания курса. Методика преподавания ОБЖ — это совокупность форм, способов и приёмов формирования у учащихся навыков и умений безопасного поведения в окружающем мире.

Психолого-педагогическая модель построения тем в учебниках УМК по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова предполагает общие подходы к организации учебного материала. Каждая тема раскрывается в определённой логике:

• постановка проблемы и её анализ учащимися совместно с преподавателем;

• самостоятельная формулировка детьми открывшихся им в ходе наблюдений и анализа изучаемого материала потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, убеждений в ключевой роли благополучной семьи в обеспечении здоровья личности и общества;

• уточнение сформулированных учащимися обобщений (правил, способов действий и определений понятий) по учебнику; введение соответствующей терминологии медицинской направленности;

• выполнение заданий (из подразделов «Проверьте себя», «Практикум», «После уроков»), различных по уровню сложности, на применение и уточнение знаний и формирование практических умений по теме.

При этом важным путём повышения эффективности обучения по курсу ОБЖ является применение на занятиях методов ***наглядности***, т. е. практическая реализация дидактического принципа наглядности в обучении[1]. Живое созерцание (зрительные, слуховые, осязательные и другие ощущения и восприятия) является исходным началом всякого познания.

Таблицы рассчитаны на совместную коллективную работу учителя и учащихся, на организацию их живого диалога. Именно в таком диалоге, в непосредственном общении учителя и учащихся, складываются благоприятные условия для развития самостоятельности мышления у подростков в основной и средней школе. В условиях диалога, в условиях совместной деятельности учителя и уче-

[1] В нашем случае речь идёт о таком средстве обучения, воспитания и развития учащихся, как *наглядное пособие*, или *демонстрационная таблица*.

ников, в непосредственном общении учащихся друг с другом происходит более интенсивное освоение подростками мотивов и способов учебно-познавательной деятельности; осуществляется подлинное общение, обмен мыслями по поводу выполняемых действий, научение тому, что называется личностным знанием.

Желательно совместное обсуждение с учащимися учебного материала, представленного в таблице. Поиск ответа на поставленный вопрос, который в совместной деятельности с учителем непременно заканчивается открытием, играет решающую роль в развитии познавательной потребности и самостоятельности учащихся.

Определённым условием педагогической эффективности работы с демонстрационными таблицами является объяснение учащимся смысла и назначения конкретной таблицы. Необходимо обсудить, на какие вопросы поможет ответить таблица. Об этом учащиеся могут судить (высказывать предположения, обмениваться мнениями), ориентируясь на название таблицы.

Важно (как итог работы с таблицей) предложить учащимся установить, чем, собственно, таблица дополняет учебник с точки зрения выводов (обобщений) по теме или постановки новых проблем.

Наглядность обучения предполагает неразрывную связь, постоянное взаимодействие живого восприятия и слова преподавателя. Слово в этом взаимодействии играет очень важную роль: оно направляет восприятие, помогает учащимся обобщать и осмысливать изучаемый материал. В процессе объяснения нового материала или повторения старого преподаватель может поставить вопрос перед классом, сосредоточив внимание учащихся на соответствующей демонстрационной таблице. Во время рассказа преподаватель интонацией голоса подчёркивает и выделяет главные моменты материала, представленного в демонстрационной таблице.

Для преподавателя ОБЖ непосредственное общение с учащимися в учебном процессе, особенно на практических занятиях, даёт возможность получить информацию об особенностях освоения каждым учеником изучаемого материала.

Очень важно продумывать порядок и методику показа демонстрационных таблиц. Нельзя увлекаться большим количеством таблиц, а также вывешивать их все сразу. Прибегая по ходу изложения материала к показу таблиц, преподаватель должен давать необходимые пояснения, чтобы учащиеся лучше осмысливали содержание информации.

Хотелось бы обратить внимание преподавателей-организаторов ОБЖ, учителей-предметников на важный с точки зрения эффективности педагогического воздействия на обучаемых аспект. Практика свидетельствует о том, что учитель, не живущий по принципам здорового образа жизни, не сможет научить этому детей. Об этом надо всегда помнить, отправляясь на встречу со своими воспитанниками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ КОММЕНТАРИИ К ДЕМОНСТРАЦИОННЫМ ТАБЛИЦАМ

Таблицы построены в контексте методической системы учебников по ОБЖ (как часть этой системы) и характеризуются с точки зрения их практического назначения.

Таблица 1. Здоровье и здоровый образ жизни

Цель таблицы — познакомить учащихся с определениями понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», разобрать составляющие здорового образа жизни, наиболее необходимые в основной (или средней в зависимости от возраста учащихся) школе: режим дня, двигательная активность, закаливающие процедуры, рациональное питание, профилактика вредных привычек.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7);

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Необходимо сформировать у учащихся убеждение, что здоровый образ жизни обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни, всегда неплохой аппетит и крепкий, освежающий сон.

Необходимо подчеркнуть, что правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха являются основой высокой работоспособности и способствуют хорошей успеваемости в школе.

Учащиеся должны проанализировать основные составляющие здорового образа жизни.

В старшей школе важно обратить внимание старшеклассниц на репродуктивное здоровье как основную составляющую здоровья человека и общества, характеризующую их способность создать необходимые условия для рождения ребёнка и воспитания здорового поколения.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. § 7.1–7.3.

• *6 класс:* Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие. § 7.1–7.4.

• *7 класс:* Глава 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. § 7.1.

• *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.1–8.4.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.1, 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 26, 28.

• *11 класс:* Глава 3. Нравственность и здоровье. § 11.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 2.
Влияние среды обитания на здоровье человека

Цель таблицы — дать учащимся представление о том, что здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей природной, техногенной и социальной сред, сформировать у учащихся умение повышать устойчивость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды, помочь учащимся выработать стратегию личного безопасного поведения в повседневной жизни с учётом влияния факторов природной, техногенной и социальной сред.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (темы 1, 7);

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Вначале следует дать характеристику деятельности человека, приводящей к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных почв и вод.

Далее учащимися определяются неблагоприятные факторы техногенной среды обитания. Обязательно следует подчеркнуть, что из-за увеличения масштабов техногенной деятельности наметились глобальные изменения в биосфере, которые уже сказываются на здоровье человека и состоянии генетического фонда человечества. Эти изменения в дальнейшем могут привести к необратимым

процессам и в конечном итоге к невыносимым условиям существования человека на Земле.

Затем необходимо разобрать с учащимися, как социальная среда оказывает влияние на формирование личности подростка, привести примеры, какие нежелательные и даже трагические последствия может иметь дружба с неблагополучными подростками, и др.

Учащиеся должны проанализировать возможные последствия негативного влияния внешней среды на самочувствие и прийти к выводу, что каждый человек ответствен за своё здоровье и благополучие.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека. § 1.3.

• *6 класс:* Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие. § 7.3, 7.4.

• *8 класс:* Глава 4. Экология и безопасность. § 4.1, 4.2.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.1, 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 26.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 3.
Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Цель таблицы — углубить и систематизировать знания о влиянии вредных привычек на личную безопасность и безопасность окружающих, способствовать формированию здорового образа жизни.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 8);

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Урок целесообразно начать краткой вступительной беседой. Вопросы для беседы могут быть такими:

• Что такое привычка? (Привычка — это способность человека совершать определённые действия в определённых условиях.)

• Какие бывают привычки? Что относится к полезным привычкам? (Умывание, чистка зубов, утренняя гимнастика, мытьё рук перед едой, вежливость, дисциплинированность и пр.)

• Что относится к вредным привычкам? (Курение, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания и т. д.)

После беседы следует обратить внимание учащихся на то, как вредные привычки влияют на здоровье и личную безопасность. Для убедительности и наглядности можно вывесить в классе демонстрационную таблицу, в которой дать дополнительную информацию о пагубности вредных привычек. На плакате можно привести следующие сведения:

– смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50–70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток выкурит полпачки сигарет одну за одной;

– от алкоголиков рождается на каждые 100 человек 10 уродов, 8 идиотов, 15 больных падучей, 5 алкоголиков. Из 100 самоубийц половина — алкоголики;

– из каждой тысячи сегодняшних подростков преждевременно уйдут из жизни 164, 3 будут убиты, 6 покончат жизнь самоубийством, 7 станут жертвами СПИДа, 8 погибнут под колёсами автомобилей, 20 умрут от алкоголя и 120 умрут раньше срока из-за табака.

Завершив дискуссию вокруг фактов и цифр, приведённых на плакате, необходимо задать учащимся вопрос: как вредные привычки одного человека могут сказаться на здоровье и безопасности других людей? Вероятно, ответы ребят будут самыми разнообразными. С помощью учителя учащиеся выделяют те факторы, которые в большей степени могут повлиять на безопасность других. Примеры: по вине нетрезвых пешеходов и водителей часто совершаются дорожно-транспортные и иные происшествия с человеческими жертвами; причинами многочисленных пожаров, взрывов, ожогов являются заснувшие с сигаретой люди; возбуждённые алкоголем или наркотиками и потерявшие чувство контроля над собой граждане совершают различные правонарушения («пьяному море по колено») и т. д.

В конце беседы необходимо обсудить с учащимися правила четырёх «Нет!» (см. плакат) и подвести к следующему выводу: отказ от вредных привычек — залог личной безопасности и благополучия близких и окружающих людей.

В 10–11 классах особенно важно обратить внимание старшеклассниц на то, что курение и употребление алкоголя — это зависимость, разновидность наркомании, прямая угроза репродуктивному здоровью личности и общества и демографической безопасности государства.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

- *5 класс:* Глава 8. Факторы, разрушающие здоровье. § 8.1, 8.2.
- *6 класс:* Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие. § 7.5, 7.6.
- *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.6, 8.7.
- *9 класс:* Глава 8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости. § 8.2.
- *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 29.
- *11 класс:* Глава 3. Нравственность и здоровье. § 13, 14.
- ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 8. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.

Таблица 4.
Двигательная активность и здоровье человека

Цель таблицы — сформировать у учащихся представление о том, что человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

- Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7);
- Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Следует объяснить учащимся, что тренированные люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессам, лучше справляются с волнением, угнетённостью, гневом и страхом. Они не только способны быстрее расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определённых упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням. Им легче вовремя заснуть, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Необходимо обратить внимание старшеклассниц на то, что хорошо тренированная женщина легче переносит беременность и роды.

Важно обсудить признаки основных физических качеств человека (скоростных, силовых, выносливости и гибкости). Учащиеся должны проанализировать основные физические качества и прийти к выводу, что сформированные

физические качества необходимы каждому современному человеку в быту, профессиональной деятельности и спорте.

В конце занятия нужно подчеркнуть, что для обеспечения своего индивидуального здоровья на необходимом уровне каждый человек должен регулярно заниматься физической культурой и спортом, постоянно совершенствовать физические качества.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. § 7.2.

• *6 класс:* Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие. § 7.1, 7.2.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 28.

• *11 класс:* Глава 3. Нравственность и здоровье. § 11.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 5.
Режим дня, труда, отдыха и здоровье человека

Цель таблицы — выработать у учащихся убеждение в том, что режим дня, труда и отдыха является определяющей составляющей здорового образа жизни.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7);

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Вначале нужно объяснить учащимся, что вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденно связанного с общественно необходимой деятельностью, частично — по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности учащегося определён учебным планом занятий в общеобразовательном учреждении, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Далее преподаватель на примерах объясняет, что труд — главная составляющая режима жизнедеятельности человека. Для учащихся трудом являются занятия и выполнение домашних заданий, а также выполнение поручений по обеспечению жизнедеятельности семьи.

Затем преподаватель останавливается на вопросе об отдыхе. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется и ежедневно, и еженедельно в выходные дни, и ежегодно во время каникул, отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья. Необходимо подчеркнуть, что недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя ничем заменить, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни.

Учащиеся должны проанализировать основные составляющие режима дня, труда, отдыха и прийти к выводу, что ритмичная деятельность — один из основных законов жизни.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. § 7.1, 7.3.

• *6 класс:* Глава 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие. § 7.1, 7.2.

• *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.1, 8.2.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 27.

• *11 класс:* Глава 3. Нравственность и здоровье. § 11.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 6.
Закаливание и здоровье человека

Цель таблицы — сформировать у учащихся убеждение в необходимости систематических занятий физической культурой и закаливанием организма.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Вначале преподаватель объясняет, что в основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. При закаливании происходит постепенное снижение чувствительности организма к действиям определённого физического фактора. Так, систематическое воздействие на организм холода повышает устойчивость организма к действию низких температур. При прекращении закаливающих процедур степень закалённости ослабевает.

Далее преподаватель рассказывает об основных методах закаливания. Необходимо подчеркнуть, что все закаливающие процедуры должны проводиться в комплексе с физическими упражнениями.

Затем учащиеся должны обсудить, какие закаливающие процедуры им необходимо выбрать с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона. Учащиеся также обсуждают риски, которые могут возникнуть, если использовать чрезмерные нагрузки при закаливании.

Учащиеся должны проанализировать основные методы закаливания (обтирание, обливание холодной водой, солнечные ванны, моржевание, босохождение) и прийти к выводу, что для закаливания нужно максимально использовать такие факторы окружающей среды, как солнце, воздух, вода, земля.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. § 7.2.

• *7 класс:* Глава 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. § 7.2.

• *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.5, 8.8.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.1, 9.2.

• *11 класс:* Глава 3. Нравственность и здоровье. § 11.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 7.
Правила личной гигиены и здоровье человека

Цель таблицы — сформировать у учащихся потребность регулярно соблюдать общегигиенические правила.

В качестве дополнительного материала можно использовать:

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7);

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 6).

В начале преподаватель даёт определения понятий «гигиена» и «личная гигиена». Учащиеся повторяют основные гигиенические правила, подробно разобранные на предыдущих занятиях (правильное чередование периодов умственного и физического труда, рациональное питание, занятия физкультурой, закаливание, полноценный сон). Особое внимание обращается на то, что в число гигиенических правил входят также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в чистоте одежды, обуви и жилища. Этим требованиям в основном и должно быть посвящено занятие.

Учащиеся должны проанализировать основные общегигиенические правила и прийти к выводу, что их должен ежедневно соблюдать каждый человек, учитывая при этом свои индивидуальные особенности, условия окружающей среды и возможности.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. § 7.1–7.3.

• *6 класс:* Глава 6. Первая помощь при неотложных состояниях. § 6.1.

• *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.1.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 26.

• *11 класс:* Глава 3. Нравственность и здоровье. § 11.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 8.
Рациональное питание и здоровье человека

Цель таблицы — познакомить учащихся с понятием «рациональное питание», основными питательными веществами, подчеркнуть их значение в рационе питания человека, разобрать общепринятые правила питания, сформировать убеждение в необходимости соблюдать эти правила в повседневной жизни.

В качестве дополнительного материала можно использовать электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс» под редакцией А.Т. Смирнова (тема 7).

Особое внимание обращается на то, что с пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимой для жизнедеятельности.

Подчеркнуть, что все необходимые организму питательные вещества подразделяются на 6 основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться — значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества. Необходимо дать краткую характеристику различных типов питательных веществ.

Важно обратить внимание учащихся на то, что в их возрасте, для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, следует питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин.

Учащиеся должны проанализировать правила рационального питания и прийти к выводу, что их должен ежедневно соблюдать каждый человек, учитывая при этом свои индивидуальные особенности.

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *5 класс:* Глава 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни. § 7.3.

• *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.1, 8.2.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 26.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

Таблица 9.
Психологическая устойчивость и здоровье человека

Цель таблицы — познакомить детей с понятиями «стресс», «стрессовый фактор», основными стрессовыми факторами, сформировать предпосылки к выработке у учащихся психологической устойчивости.

В начале необходимо отметить, что как внешние факторы (меняющаяся обстановка), так и человеческие способности реагировать на них могут постоянно меняться в зависимости от ситуации и силы внешних воздействий. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться к новым обстоятельствам, требуют определённого физического и психологического напряжения. Психологическая устойчивость человека зависит от возможностей его организма приспосабливаться к различным жизненным ситуациям. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».

Далее разбираются основные стрессовые факторы (перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, физическая травма).

Затем с помощью наводящих вопросов учащиеся вместе с преподавателем приходят к выводу, что для борьбы со стрессом необходима выработка психологической устойчивости. Учащиеся должны проанализировать возможные средства формирования психологической устойчивости, способствующие стрессоустойчивости (постоянная двигательная активность, физические упражнения, хороший сон).

Демонстрационную таблицу рекомендуется использовать при изучении следующих тем учебников по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова:

• *7 класс:* Глава 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. § 7.1, 7.2.

• *8 класс:* Глава 8. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 8.1, 8.2, 8.4.

• *9 класс:* Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека. § 9.1, 9.2.

• *10 класс:* Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. § 26.

• ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни. Глава 9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Состав учебно-методического комплекта по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова для учащихся 5–9 классов общеобразовательных учреждений

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: рабочая тетрадь: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: рабочая тетрадь: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: рабочая тетрадь: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: рабочая тетрадь: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: рабочая тетрадь: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: комплект демонстрационных таблиц с метод. рекомендациями: 5–11 кл.: Основы медицинских знаний / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5–6 кл.: тестовый контроль: пособие для учителей и методистов / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс / Под редакцией А.Т. Смирнова». — М.: ЗАО «Образование-Медиа», 2012.

• Электронное приложение к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс / Под редакцией А.Т. Смирнова». — М.: ЗАО «Образование-Медиа», 2012.

• Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2007.

• Игнатенко А. А. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А.А. Игнатенко. — М.: Просвещение, 2010.

• Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений. — М.: Просвещение, 2010.

• Сальникова И. В. «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / И.В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010.

• Рыбин А. Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5–9 кл. / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2008.

• Рыбин А. Л. Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся. 5–9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А.Л. Рыбин, Б.О. Хренников, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2008.

• Рыбин А. Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5–9 кл. / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2008.

Состав учебно-методического комплекта по основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

• Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 10–11 кл. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2011.

• Рыбин А.Л. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях: пособ. для учащихся: 10–11 кл. / А.Л. Рыбин, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

• Рыбин А.Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 10–11 кл. / А.Л. Рыбин, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

• Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: сборник ситуативных задач: 10–11 кл. / Б.О. Хренников, Дурнев Р.А., М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2011.

Учебное издание
Серия «Наглядные пособия»

Смирнов Анатолий Тихонович
Хренников Борис Олегович
Маслов Михаил Викторович

Основы здорового образа жизни

5–11 классы

Методические рекомендации
к комплекту демонстрационных таблиц

Центр развития дошкольного и начального образования
Руководитель Центра *М. К. Антошин*
Заместитель руководителя *О. А. Железникова*
Дизайн упаковки и вёрстка *Л. П. Рочевой*
Корректор *Н. А. Смирнова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 30.10.12. Формат 60×90 1/16. Печать офсетная. Бумага газетная. Тираж 2000 экз.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41

© Издательство «Просвещение», 2013
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2013
Все права защищены