**Cooperative learning. (сингапурская методика)**

**План урока по предмету «ОБЖ» на тему «Здоровье и здоровый образ жизни».**

1. Приветствие.
2. Проверка присутствующих по журналу.
3. Рассадка за столами.
4. Озвучить тему урока.

Ребята, когда мы говорим о здоровье, мы понимаем, что это очень важная, интересная и обширная тема для дискуссии. Сохранение здоровья – это ежедневный труд, требующий от нас немалых усилий. Никто кроме нас не сможет нам помочь, если мы сами не захотим быть здоровыми, а соответственно – счастливыми.

Так что же такое «здоровье»?

Здоровье – это способность человека приспосабливаться к окружающей природной среде путем вырабатывания иммунитета, противостояния болезням, недомоганиям и т.д.

Здоровье бывает индивидуальное и общественное.

Индивидуальное здоровье – это здоровье каждого человека.

Общественное здоровье – это здоровье общества в целом.

Также выделяют духовное и физическое здоровье.

Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, при котором мы выстраиваем определенный алгоритм поведения, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Физическое здоровье – это здоровье нашего тела, при котором мы выполняем этот алгоритм действий, например, выполняя физические упражнения.

Здоровый образ жизни – это система мер, направленных на сохранение у укрепление здоровья.

Он предполагает соблюдение определенного режима дня, который должен включать в себя следующие необходимые компоненты :

1. Нормальный полноценный сон.
2. Соблюдение личной гигиены.
3. Правильное и рациональное питание.
4. Умеренные физические нагрузки.
5. Соблюдение режима труда и отдыха.
6. Соблюдение питьевого режима.

**Задание 1.**

Rally Robin : обсудить с парой напротив следующее задание «Какой у вас режим дня?

Что вы успеваете сделать за день? /Что не успеваете сделать?

Запишите свою точку зрения на листе бумаги.

Каждой паре поочередно дается по 30 сек. времени для возможности

высказать свою точку зрения. Не забываем благодарить друг друга за

ответ.

Round Robin – работа в команде.

Записываем результат на один общий лист. Готовимся к ответу.

**Задание 2.**

Круги (внешний, внутренний) : идем под музыку, считаемся через 4 человека.

По команде останавливаемся, поворачиваемся и

приветствуем друг друга и начинаем обсуждать :

1. В последнее время очень модно соблюдать различные диеты. Как вы считаете, полезно это или вредно? (обсудили по очереди, поблагодарили друг друга, идем дальше, останавливаемся через 4 человека).
2. Как вы относитесь к приему стероидов при занятиях спортом? (обсудили по очереди, поблагодарили друг друга, вернулись на свои места за столами).

**Задание 3.**

Углы : 4 варианта (сон, питание, физкультура, гигиена).

Выберите близкий вам вариант, в течение 30 сек. подумайте, почему вы

выбрали этот вариант. Затем в течение 30 сек. обсудите с партнером стоящим

рядом с вами причину такого выбора. Не забудьте поблагодарить своего

партнера за высказанную точку зрения. Несколько человек из каждого угла

озвучили всему классу услышанную от оппонента точку зрения.

**Задание 4.**: перемешались, остановились по команде, подняли руку, определились

по парам и обсуждаем вопрос : «Как часто вы интересуетесь состоянием

здоровья своих близких, знаете ли вы чем они болеют и настаиваете ли

чтобы они проверяли свое здоровье как можно чаще?»

(по очереди высказали свою точку зрения, поблагодарили друг друга,

ответили учителю).

Конец урока.

Все молодцы, спасибо, до свидания.

**Critical thinking.**

**(сингапурская методика)**

**План урока по предмету «ОБЖ» на тему «Вредные привычки и их влияние на организм человека».**

1. Приветствие.
2. Проверка присутствующих по журналу.
3. Рассадка за столами.
4. Озвучить тему урока.

Ребята, когда мы говорим о вредных привычках, мы понимаем, что это очень важная, проблемная и обширная тема для дискуссии. Пристрастие к вредным привычкам зачастую возникает в подростковом возрасте, а также в условиях тлетворного влияния близких, знакомых и в компаниях.

Какие вредные привычки мы выделяем и как они влияют на нашу жизнь?

Алкоголизм — вызванное злоупотреблением спиртными напитками хроническое психическое заболевание, характеризующееся патологическим влечением к алкоголю и связанными с ним физическими и психическими последствиями алкогольной интоксикации нарастающей тяжести.
  Первичным звеном в развитии алкоголизма является острая алкогольная интоксикация с характерными для нее клиническими проявлениями опьянения, предрасполагающими к развитию заболевания.
  Алкоголизм, как любая болезнь человека, возникает и развивается в результате сочетания средовых и генетических факторов, представляя собой нарушение адаптации организма и личности к социальной среде, связанное с определенными патобиологическими механизмами.

Синдром зависимости от алкоголя включает в себя: 1) сильное желание принять алкоголь или настоятельную потребность в алкоголе, 2) нарушение способности контролировать его потребление; 3) появление тенденции употреблять алкоголь одинаково как в будни, так и в выходные дни, несмотря на социальные сдерживающие факторы («сужение репертуара» потребления); 4) прогрессирующее пренебрежение альтернативными удовольствиями и интересами; 5) продолжение употребления алкоголя, несмотря на очевидные вредные последствия; 6) абстинентный синдром; 7) опохмеление; 8) повышение толерантности к алкоголю.

**Табакокуре́ние** (или просто **куре́ние**) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет и т.д.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие чувства беспокойства, раздражительности, неспособности сосредоточиться, которые возникают при отказе от его употребления даже на короткий период времени после периода систематического и регулярного употребления. При этом никотин не снимает чувства тревоги, раздражительности у людей, не употреблявших его ранее, то есть у некурящих.

Курение оказывает на здоровье человека целый комплекс воздействий, которые, по большей части, носят отрицательный характер. В первую очередь страдают дыхательные пути и лёгкие. Дым обжигает слизистую, повреждает стенки лёгких. Курение во много раз увеличивает возможность заболевания раком лёгких или раком ротовой полости. Это связано с тем, что в состав табака входят радиоактивные вещества, которые применяются при выращивании для снижения содержания азота.
Курение вызывает сужение артерий и сосудов, что не может не отразиться на сердечно-сосудистой системе. Курения является причиной инфарктов и инсультов.

В силу этой же причины курение сильно влияет на мочеполовую систему, снижая не только сексуальное влечение, но и репродуктивную активность. Курение строго запрещается женщинам в период вынашивания ребёнка, так отражается на плоде и внутриутробном развитии.

**Задание 1.**

**Углы :**варианты : я пробовал курить, но не стал продолжать; я никогда не пробовал курить и не

собираюсь пробовать; я попробовал курить и продолжаю; я не пробовал курить, но смог бы

курить чтобы «поддержать компанию».

Пожалуйста обсудите по очереди в группах ваш выбор, не забывайте благодарить вашего оппонента за высказанную точку зрения. Затем учитель опрашивает по несколько учеников из каждого выбранного угла о чем они узнали от своих собеседников.

**Задание 2**: предлагаю вам посмотреть видеоролик о влиянии употребления алкоголя жителями

России на демографическую ситуацию в стране.

Пожалуйста обсудите по очереди с соседом напротив увиденное, выскажите свою точку

зрения по 1 минуте каждый, затем выступите перед аудиторией. В конце каждый

благодарит другого.

**Задание 3**: предлагаю вам посмотреть видеоролик о вреде курения.

Пожалуйста обсудите в командах увиденное в видеоролике по 30 сек каждый. Запишите

на листе бумаги основные моменты, которые вас заинтересовали. Затем учитель

опросит одного из представителей от каждой команды.

Конец урока, учитель благодарит учеников за проделанную работу.

**PBL.**

**(сингапурская методика)**

**План урока по предмету «ОБЖ» на тему «Репродуктивное здоровье».**

Вступительная часть : «Здравствуйте, ребята, очень рада Вас видеть. Пожалуйста присаживайтесь. Сегодня нам предстоит определить некоторые проблемы, связанные с темой «Репродуктивное здоровье».

Итак, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека, необходимого для нормального функционирования репродуктивной системы и для воспроизводства потомства. В настоящее время **репродуктивное здоровье** становится важной **проблемой** общего **здоровья населения.** Во-первых, оно затрагивает интересы наиболее активной его части — **населения** трудоспособного возраста. Во-вторых, **репродуктивное здоровье** каждого поколения оказывает существенное влияние на **репродуктивное здоровье** последующего поколения, а **репродуктивное** поведение данного поколения способствует формированию определенного «**репродуктивного** менталитета» у последующего.

На состояние **репродуктивного здоровья** значимое влияние оказывает соматическое и психическое **здоровье населения.** За последние годы увеличилась доля заболеваний с хроническим, рецидивирующим течением, возросло число заболеваний системы кровообращения, нервной системы, мочеполовых органов, инфекционных болезней. Отмечен рост числа психических заболеваний, алкоголизма, наркомании. В 2 раза за последние 5 лет возросло число болеющих туберкулезом.

Большую тревогу вызывает рост инфекций, передаваемых половым путем (ИППГТ) и СПИДа. Увеличение числа больных ИППП и СПИДом происходит на фоне роста токсикомании, наркомании,алкоголизма.

В последние годы практически сформировалась новая большая группа риска — это дети и подростки, рано начинающие половую жизнь, употребляющие алкоголь и наркотики и т.д.

Важным моментом является возможность планирования семьи, т.е. обеспечение права семьи иметь здоровье для рождения желанных и здоровых детей.

Задание 1.

Углы : Предлагаю вам выбрать один из вариантов, которые наиболее вам подходят и обсудить ваш выбор в паре со стоящим рядом с вами партнером (не забываем благодарить партнера за его точку зрения).

1 вариант : хочу чтобы у меня было не более 1 ребенка.

2 вариант : хочу чтобы у меня было 2 детей и более.

3 вариант : мне рано об этом думать.

4 вариант : скорее усыновлю (удочерю) кого-нибудь.

Подумайте, что вас привело в этот угол, поочередно обсудите и будьте готовы рассказать всему классу, о чем вам рассказал ваш партнер.

Спасибо. Вы все молодцы.

Теперь я предлагаю вам перемешаться и найти себе партнеров по количеству слогов в слове «здоровье».

А теперь по количеству слогов в слове «родители».

Предлагаю сесть за столы в этом составе.

**Задание 2** : Сейчас я предлагаю вам сценарии проблем, которые вам необходимо обсудить внутри своей команды по следующей схеме – Идеи, Факты, Вопросы для обсуждения, План действий.

1 сценарий : «Потери общего здоровья школьников в России».

2 сценарий : «Депопуляция населения»

3 сценарий : «Демографический кризис в РФ»

4 сценарий «Запрет на усыновление иностранцами».

Каждый человек в команде выполняет свое задание по схеме, в команде обсуждают вместе все пункты, затем один человек из команды фиксирует все на большом листе бумаги.

Команды по очереди выходят к доске, представляют свою команду каким-нибудь отличительным знаком и рассказывают о своей точке зрения по предложенной проблеме.

Остальные команды хлопают, благодарят за выступление.

Конец урока, все молодцы.

До свидания!