

*Государственное казенное общеобразовательное специальное учебно-воспитательное учреждение
города Октябрьска Самарской области*

**Интегрированный урок
ОБЖ + психология
«Безопасная осень»**

Разработали:
педагог-психолог Т.В. Манаева
учитель физической культуры
и ОБЖ О.С. Романова

2021 г.

Место проведения: кабинет психологической разгрузки.

Участники:

- Воспитанники ГКО СУВУ г.Октябрьска;
- Педагоги ГКО СУВУ г.Октябрьска.

Цель: Обобщение знаний учащихся о правилах безопасного поведения в осенне-зимний период.

Задачи:

- усвоение правил безопасного поведения в осенне-зимний период;
- знакомство с правилами выживания в лесу;
- диагностика уровня тревожности в ситуации опасности;
- проверка знаний правил оказания первой помощи;
- демонстрация связей между учебными предметами и мотивация к их изучению;
- повышение уровня психологической культуры.

Форма проведения урока: беседа, викторина.

Оборудование и техническое обеспечение:

- видеопроектор, экран, компьютер;
- слайд презентация;
- стулья и столы для учащихся;
- таблички с названием команд, фломастеры, ватман, карандашный клей – 2 комплекта;
- набор табличек «Безопасная осень» 2 комплекта;
- набор табличек «Школа выживания в лесу»;
- лист жюри;
- грамоты за 1 и 2 место.

План интегрированного урока:

1. Вступление.
2. Конкурсное задание «Информационный плакат».
3. Конкурсное задание «Школа выживания».
4. Чувство страха и его значение в жизни человека.
5. Тест «1 минута».
6. Дыхательная гимнастика.
7. Конкурсное задание «Первая помощь»
8. Презентация «Статистика зимнего травматизма»
9. Подведение итогов. Прощание.

ХОД УРОКА

1. Вступление:

Здравствуйтесь ребята. Вы уже много лет изучаете в школе разные учебные предметы, и четко можете определить из какой научной области то

или иное понятие. Однако в этом мире все же нет резких границ между разными науками. Есть более близкие науки, например, математика и физика, химия и биология, история и литература. Есть и более тонкие, и неуловимые на первый взгляд связи. Сегодня мы станем участниками интегрированного урока «Основы безопасности жизнедеятельности плюс психология». И тема сегодняшнего урока: «Безопасная осень». Вы уже многое знаете и о безопасности, и о таком времени года, как осень. Поэтому для обобщения материала мы проведем сегодня конкурс. Вы уже расположились на ваших командных местах, придумайте себе интересное тематическое название и напишите его на табличке (команды выбирают название, записывают его на табличке). А педагоги (перечислить) будут сегодня оценивать ваши знания и умения. Итак, мы начинаем.

2. Конкурсное задание «Информационный плакат».

Для разминки давайте устроим мозговой штурм и вспомним, чем осенне-зимний период отличается от весны или лета. (Дети проговаривают отличительные признаки осени – день становится короче, рано темнеет, заморозки, дождь, туман, падают листья, поспевают грибы и т.д.) Верно. (если дети что-то не сказали – добавить или поправить). В первом конкурсном задании вам предстоит оформить информационный плакат, предупреждающий об опасности. Каждая команда получит по листу ватмана, клей и четыре набора табличек: - «Признаки осени»; - «Опасность»; - «Как избежать опасности»; - Набор картинок. Ваша задача, во-первых, брать от каждого набора по одной табличке и сопоставить их между собой.

Например: «Осенью становится холодно» - признак осени; «Можно замерзнуть» - опасность; «Одеваемся теплее» - как избежать опасности. И к этой комбинации табличек подобрать соответствующую картинку. Далее на вашем плакате вы должны объединить эту группу в одну уже выделенную на ватмане ячейку и приклеить в нее таблички. Помните, что вы делаете наглядный информационный плакат, поэтому постарайтесь сделать все красиво. На это вам отводится 5 минут. По окончании конкурсного задания вы презентуете свое выполненное задание. Максимальной бал - 3 Итак, начинаем. (выполнение задания 1)

Отличительные признаки осенне-зимнего периода	Опасность	Как избежать опасность
Световой день сокращается	Опасно переходить дорогу в неосвещенных местах	-носить светоотражающие нашивки -одевать светлую одежду

Низкая температура воздуха	Можно замёрзнуть, промочить ноги и простудиться.	- одеваться по погоде; - тщательно следить за режимом дня и рационом; - поддерживать иммунитет; - вести здоровый образ жизни.
Первый лед на водоемах	Провалившись в воду, можно быстро замерзнуть.	-прогулки у водоемов лучше отложить до лета. - не пытаться проломить лед на лужах т.к. они могут быть очень глубокими, остерегаться гололёда во избежание падений и получения травм.
Наледь на дорогах	- машинам нужно больше времени, чтобы затормозить.	- не играть на проезжей части сначала убедилась, что водитель остановился, потом начинаем переходить дорогу.
Сухая опавшая листва	Убирая и поджигая сухую листву есть опасность возникновения пожара.	-поджигать опавшую листву нельзя.
Дождь, туман	Видимость сокращается. Поднимаются капюшоны. Видимость сокращается.	Одежда должна быть тёплой и свободной, и иметь водоотталкивающие свойства. Обувь должна быть по погоде. Головной убор не должен закрывать обзор.
Осень – время грибов	Среди грибов много ядовитых	Правило: «Сомневаешься – не бери!»

(Плакаты вывешиваются на магнитных досках)

Презентация плакатов может принести вашей команде дополнительные баллы.

3. Конкурсное задание «Школа выживания».

Следующее конкурсное задание называется «Школа выживания» или «Что делать, если заблудился в лесу?». Сейчас на экране появиться картинка, на которой изображен лес и множество элементов-подсказок, с помощью которых можно не заблудиться в лесу. Рядом с каждым элементом находится пустое речевое облачко. Сейчас по очереди каждая команда будет находить подсказки и предполагать, что написано в речевом облачке. Т.е. определять,

что же помогает путнику не заблудиться в лесу. Правильный ответ - полбалла.
(команды по очереди дают ответы)

4. Чувство страха и его значение в жизни человека.

Заблудившись в лесу или оказавшись в условиях, вызывающих у вас чувство страха важно не поддаваться панике и не позволять страху парализовать ваше мышление и действие. Начнем с того, что страх – важная эмоция, которая нас защищает от опасности и часто сохраняет нам жизнь и здоровье. Не нужно отрицать страх. Испытывать его вполне нормально, если только страх не вызывает травматический невроз, панику или стресс.

При страхе в организме происходит ряд физиологических изменений: -рост давления; -учащение пульса и дыхания; -«гусиная кожа»; -расширение зрачков; -отключением иммунной системы. То есть организм приходит в напряжение и становится на низкий старт.

При реальной опасности это позволяет быстрее думать, лучше видеть, бить сильнее, бежать быстрее. Однако чаще наша тревожность и страхи мешают нам думать адекватно, парализуют наше мышление, тормозят мозговую деятельность. Поэтому важно научиться справляться со своими страхами в ситуации опасности.

5. Тест «1 минута». Я предлагаю вам принять участие в одном психологическом экспресс-тесте, в ходе которого вы сможете определить свой личный уровень тревожности. Сейчас на экране появится секундомер. По моей команде вы закроете глаза, а я запущу время. Вам придется, не глядя на время и не отсчитывая про себя 60 минут, интуитивно почувствовать минуту. Как только, по вашему мнению, минута закончилась – откройте глаза. Запомните время, которое вы увидите на экране. По окончании теста мы узнаем, что означает ваше время. (тест «1 Минута»)

Норма — 65 секунд.

Легкая тревожность — 55—64 секунды.

Тревога средней выраженности — 45—54 секунды;

Выраженная тревожность — меньше 45 секунд.

6. Дыхательная гимнастика.

Для преодоления страха нужно последовательно решить ряд задач:

1. Сменить веру в плохое (это и есть страх) на веру в хорошее. Тут для каждого свой рецепт: кто-то обращается к природе, кто-то к духам, богу, собственным старым приятным воспоминаниям.

2. Далее найдите в ком-то поддержку и дарите ее сами.

3. Научитесь слушать свой организм и верить своей интуиции.

4. Правильно дышите. Если вы чувствуете, что начинаете паниковать, попробуйте проследить за своим дыханием. Как правило, при сильном стрессе оно учащается и сбивается, становится поверхностным.

Попробуйте одну из техник, которая поможет справиться со стрессом: Сделайте несколько глубоких выдохов и вдохов, дышите животом. Выдох может быть длиннее вдоха, но не наоборот. Попробуйте дышать на несколько счетов. Начните с 4, постепенно увеличивая. Считайте про себя от 1 до 4 на вдохе, делайте короткий перерыв и от 1 до 4 на выдохе. Сразу может не получиться, но если вы дадите себе время на то, чтобы успокоить дыхание, это поможет снизить стресс. (упражнение с дыханием)

7. Конкурсное задание «Первая помощь».

Мы продолжаем нашу конкурсную программу.

В осеннем лесу есть опасность получить травму. Сейчас на экране будут появляться вопросы, на который команды по очереди будут отвечать. После того как ответ будет принят на экране мы увидим правильный ответ. Правильный ответ - плюс 1 балл. Неправильный – минус 1 балл.

- Как согревать обмороженные части тела?
- Всегда ли накладывать жгут при сильном кровотечении?
- Как обрабатывать ожег? Мазать ожег кремом или маслом, или держать в прохладной воде?
- Что делать при высокой температуре тела, если нет таблеток?
- Как оказывать помощь, если человека бьет током?
- Что делать, если ваш спутник поперхнулся?

8. Презентация «Статистика зимнего травматизма».

Пока наше жюри подводит итоги, мы вспомним, что сегодня на дворе уже зима, а зимой нам грозят новые опасности. Предлагаем вам посмотреть презентацию «Статистика зимнего травматизма». (демонстрация презентации)

9. Подведение итогов.

Слово предоставляется членам жюри. (слово жюри)

Ребята, нам остается пожелать вам оставаться здоровыми. А это зависит прежде всего от вас самих. Берегите себя, придерживайтесь правил безопасности. И тогда у вас все будет хорошо!

Ссылки на интернет-источники:

<https://uofa.ru/kak-izbavitsya-ot-strahov-i-navyazchivyh-myslei-kak-izbavitsya-ot/>

https://www.gazeta.ru/health/2014/01/04_a_5824957.shtml

<https://живуспортом.пф/article/luchshie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-zabolevanij-dyxatelnoj-sistemy>



Оценочная таблица

Название команды	1. Информационный плакат (макс. 3 балла)	2. Школа выживания (макс. 0,5 балла за каждый правильный ответ)	3. Вопросы (макс. 1 балл за каждый правильный ответ)	Общее количество баллов
1.				
2.				