

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 6 класса

Урок № 13. Тема: Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.

Цель урока: ознакомить с понятиями дальний (внутренний) и выездной туризм, какие факторы необходимо учитывать при подготовке к дальнему туризму.

Время: 1 час

Тип урока: комбинированный урок

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Повторений пройденного материала

- 1. Беседа по вопросам**
- 2. Сообщение темы и цели урока**

III. Изучение новой темы

1. Рассказ темы урока

В последнее время в нашей стране туризм приобретает всё большую популярность и становится одним из основных видов активного отдыха, с помощью которого человек познаёт окружающий мир, знакомится с культурой, обычаями и традициями различных народов, проверяет свои физические и духовные возможности в преодолении различных трудностей.

Сегодня растёт популярность дальнего и выездного туризма. Дальний (внутренний) туризм — разновидность выездного туризма, это путешествия в пределах Российской Федерации, в районах, значительно отдалённых от места жительства (в других областях и регионах). Выездной туризм — это путешествия в зарубежные страны. Дальние и выездные туристические путешествия связаны с передвижением человека на различных видах транспорта: железнодорожном, морском, авиационном и автомобильном. Эти путешествия также связаны с перемещением человека на значительные расстояния, в другой часовой пояс и в другие климатические условия.

Вы уже знакомы с тем, что земная поверхность условно разделена на 24 часовых пояса. В пределах пояса люди живут по единому времени, которое ровно на 1 ч отличается от времени соседнего пояса. Так, например, разница во времени по сравнению с Москвой составит: в Екатеринбурге 2 ч, в Омске 3 ч, в Новосибирске 4 ч; в Якутске 6 ч, в Петропавловске-Камчатском 8 ч.

Если вы на самолёте или поезде прибудете из Москвы в Новосибирск, то весь режим вашей жизни сместится на 4 ч вперёд, а это создаст определённый дискомфорт для вашего организма — ему необходимо какое-то время, чтобы перестроиться на новый режим.

Аналогичная картина, но более сильно выраженная происходит при смене климатических условий. **Климатические условия** определяются многими факторами: воздушными течениями атмосферы, особенностями рельефа местности и др. — и характеризуются температурой окружающего воздуха, атмосферным давлением, влажностью воздуха, облачностью, осадками и скоростью перемещения воздуха (ветра). Все эти факторы в различных районах Земли разные. Организм человека привыкает к условиям, характерным для его места проживания. Смена этого места приводит к смене

климатических условий, нарушает привычный режим функционирования организма человека, снижает его работоспособность и требует определённого времени для приспособления организма к новым климатическим условиям — его адаптации.

Теоретическая подготовка к путешествию включает в себя детальное изучение климатических особенностей места поездки в определённое время года, их влияния на организм человека. Важно ознакомиться и с условиями безопасного поведения на том виде транспорта, на котором предстоит поездка. Практическая подготовка заключается в укреплении своего здоровья. Слабая физическая подготовленность, переутомление, заболевания — всё это ухудшает приспособительные возможности организма, и тогда человек не может полностью адаптироваться к новым условиям. Если человек заболеет, полноценного активного отдыха не получится.

В то же время здоровые, тренированные люди переносят процесс приспособления к новым условиям сравнительно легко.

В первые дни у них может возникнуть лёгкое недомогание, снижение работоспособности, апатия, нарушение сна, но это быстро проходит.

IV. Итог урока

1. Закрепление темы урока

- В чём сходство и различие дальнего (внутреннего) и выездного туризма?
- Какие факторы необходимо учитывать при подготовке к дальнему туризму?
- Как изменится поясное время, если вы летите самолётом на восток страны (например, в Хабаровск)?
- Какое влияние это окажет на ваше самочувствие?

2. Домашнее задание: § 3.1