**Классный час по программе «Безопасное поведение»**

**«Безопасность на воде»**

**для 5-7 классов**

**Цель:** 1. Информировать об основных опасностях отдыха на водоемах, поведении в критических ситуациях, способах оказания помощи утопающим.

 2. Формирование убеждений в необходимости соблюдения мер безопасности на воде.

 3. Формирование навыка оценки уровня опасности и планирования действий в ситуации опасности.

**Ход занятия:**

 **Этап мотивации:**

 - Хотите ли избежать опасности утонуть?

 - Хотите ли вы знать правила безопасного поведения на воде?

 - Хотите ли вы научиться безопасно отдыхать на водоемах?

**Этап 1: Оценка информированности учащихся по обсуждаемой теме.**

Учащимся предлагается вспомнить правила, которые нельзя нарушать при отдыхе на воде. Учитель записывает на доске те правила, которые называют учащиеся.

**Этап 2: Сообщение учащимся новой, ранее не известной им информации.**

Проанализировав, какие правила помнят дети, учитель напоминает им те правила, которые они упустили.

***Правила для отдыха на воде:***

— купаться и нырять можно только в разрешенных, хорошо известных местах. Если место реки вам незнакомо, взрослые должны убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водоворотов, а также водорослей;

— при купании детей обязательно должны присутствовать взрослые;

— при катании на лодках, плотах и байдарках обязательно использовать спасательные жилеты;

— нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавательных средств;

— нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;

— нельзя входить в воду при большой волне;

— нельзя не умея плавать, находиться в воде на надувном матрасе или камере;

— нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги;

— нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

**Этап 3: Формирование и развитие навыка, отношения. Убеждения в ходе группового обсуждения или дискуссии (кооперативное обучение).**

Класс разбивается на группы по 4-5 человек в каждой. Группам предлагается игра «Составь цепочку».

В конвертах группы получают задания, где на отдельных пронумерованных листках бумаги написаны действия, которые следует выполнять при оказании помощи себе или другим пострадавшим. Из этих отдельных этапов нужно составить логические цепочки действий, обеспечивающие эффективность оказываемой помощи. На специальных бланках группы записывают номера листочков (действий), собрав по порядку всю цепочку. Бланки сдаются членам жюри (ими могут быть родители, старшеклассники, школьный врач или любые авторитетные гости). Жюри подводит итоги и правильный порядок действий демонстрируется на слайдах или вывешивается в виде правил на листах ватмана.

Задания для групп.

***Если Вы захлебнулись водой, то:***

1. Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
2. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части  груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
3. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
4. Восстановив  дыхание, ложитесь  на живот и двигайтесь к берегу;
5. При необходимости позовите людей на помощь.

***При судороге ног следует:***

1. Позвать находящихся поблизости людей на помощь;

2. Постараться глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;

3. Взяться двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согнуть колено, а затем выпрямить ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;

4 .При продолжении судорог до боли щипать пальцами мышцу, попросить спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;

1. После прекращения судорог сменить стиль плавания или некоторое время полежать на спине, массируя руками ногу, затем медленно плыть к берегу.

***При попадании жидкости в дыхательные пути пострадавшего:***

1. Положите пострадавшего животом на согнутое колено;
2. Проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
3. Путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
4. После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
5. Проводите массаж сердца и искусственное дыхание до восстановления сердцебиения и дыхания пострадавшего. Собственные функции организма могут восстановиться через 30 минут и более.

ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

Если классный час вы проводите со старшими школьниками. Можно предложить им и такое задание.

***Для спасения утопающего следует:***

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
2. Спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
3. Если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади  и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
4. Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
5. Не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
6. При погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
7. При обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте  на поверхность.

 **Этап 4:** **Применение навыка на практике, приобретение опыта.**

На этом этапе работы в группах учащимся предлагается памятка поведения на воде и предлагается сочинить стихи-агитки для младших школьников. Эти маленькие четверостишия должны напоминать детям правила и разъяснять их целесообразность. Или показывать печальные последствия их невыполнения. Победит та группа, которая за отведенное время сочинит больше таких стишков на большее число тем (можно частушке, жанр может быть любым). Заслушав все произведения, жюри может назначить особые награды:за самые «технически грамотные» или самые смешные, или самые складные и т.д. стишки, чтобы отметить достижения всех групп. А затем можно «опубликовать» все произведения в классной или школьной газете.

***Памятка поведения на воде*** *: (раздается группам)*

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

2. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.

3. Не следует плавать сразу после еды.

4. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню.

5. Не плавай в незнакомом месте без взрослых.

6. Не ныряй в незнакомом месте.

7. Не плавай в очень холодной воде.

8. Если не умеешь плавать, не используй надувные матрасы и камеры.

9. Не купайся при большом волнении.

10. Не ныряй в воду сразу после длительного пребывания на солнце.

 **Рефлексия:**

 В качестве рефлексии можно предложить учащимся оценить уровень опасности, которому они подвергают себя при отдыхе на воде. Для этого нужно предложить детям посчитать, сколько из перечисленных правил они нарушают. Чем больше правил нарушено – тем более рискованный «отдых» они себе устраивают. (Правил 10, их выполнение легко перевести в проценты).

 Дополнительным показателем безопасности может служить знание правил оказания помощи. Это тоже легко оценить. Наибольшему риску подвергают свою жизнь дети, которые нарушая много правил купания, плохо знают правила оказания самопомощи и помощи пострадавшим.