**Дата: 23.03.2023р. Урок: Основи здоров’я Клас: 8-Б**

**Тема.**  Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані.

Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов’язаних із мотоциклами

**Мета:** ознайомити з правилами для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла, формувати поняття про безпеку мотоцикліста й небезпеку керування транспортним засобом у нетверезому стані; розвивати навички відмови від небезпечних пропозицій, пов’язаних із мотоциклами, здоров’язбережувальні компетенції; виховувати ціннісне ставлення до власного здоров'я і дотримання правил безпеки на дорозі.

**ХІД УРОКУ**

**І. Організаційний момент.**

**ІІ. Актуалізація опорних знань. Перевірка раніше засвоєних знань**

1. Фронтальне опитування

* Яке місце в «ТОП-10» безпеки транспорту займає мотоцикл? (10)
* Сформулюйте причини, які, на ваш погляд, зумовлюють останнє місце цього виду транспорту в загальному рейтингу.

**ІІІ. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку**

1. «Відкритий мікрофон»

* Чи знаєте ви правила для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла? Які саме?
* Як ви ставитесь до того, що є водії, які дозволяють керувати транспортним засобом у нетверезому стані? Поясніть свою позицію.

1. Інтерактивне опитування

На автомобільних дорогах будь-якої країни можна побачити різноманітний транспорт, який різниться маневреністю, швидкістю руху, що створює перешкоди і незручності на їхньому шляху, а, отже, й не­безпечні ситуації. Обстановку ускладнюють і пішоходи. Всі вони є учасниками дорожнього руху (особа, яка бере безпосередню участь на дорозі як пішохід, водій, пасажир, погонич тварин). Полегшити учасникам руху сприйняття й оцінку обстановки можуть знання пра­вил дорожнього руху в поєднанні з нормальною організацією дорож­нього руху.

Причини ДТП з участю мотоцикла: несправність транспортного засобу; порушення привил дорожнього руху; необережність водія або пасажира;

* Хто з вас може сказати, що ніколи не доведеться застосовувати життєві навички та знання з теми «Мотоцикл і безпека»?
* Хто з вас вважає, що знання правил для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла є неважливими для сучасної людини?

1. Вправа «Мозковий штурм» *(ілюстративний супровід)*

 

* Що таке мотоцикл? Які особливості має цей транспортний засіб?
* *Мотоцикл – це двоколісний транспортний засіб, з коляскою чи без неї, що має максимальну масу не більше 400 кг і/або двигун об’ємом більше 50 см3 (двигун внутрішнього згоряння).*
* *Особливості мотоцикла: він менший за габаритами, а значить, його важче помітити у транспортному потоці; має 2 колеса, а значить менш стійкий, що потребує від водія постійного утримання рівноваги; більше залежить від сили вітру і дефектів дорожнього покриття; водій мотоцикла практично не захищений від дощу, вітру, холоду і спеки.*

**ІV. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу**

* + - 1. **Інформаційне повідомлення**

Загальна концепція мотоцикла не змінилася з моменту його винаходу Готлібом Даймлером у 1885 р.: водій сидить над бензиновим двигуном внутрішнього згоряння і керує переднім колесом.

У залежності від призначення і сукупності конструктивних ознак можна виділити: стандартні (класичні) мотоцикли, круізери (чоппери, кастоми), спорт байки, туристичні мотоцикли, мотоцикли подвійного призначення (ендуро), мотоцикли спеціального призначення, спортивні, мотовсюдиходи (три- і чотириколісні), моторолери (скутери), мотоцикли з бічним причепом (коляскою), вантажні.

Водії і пасажири мототехніки є найвразливішими учасниками дорожнього руху. Достатньо падіння на швидкості 10-20 км/год, щоб отримати перелом кінцівки, а у випадку відсутності захисного мотошлема – черепно-мозкову травму. Тому мотоциклістам необхідно вкрай уважно ставитися до виконання правил дорожнього руху, не перевищувати швидкості, не здійснювати небезпечних маневрів. Це стосується не тільки водіїв, а й пасажирів.

1. **Правила для водіїв мотоцикла**

* До управління мотоциклом допускаються особи, які досягли 16-річного віку й мають посвідчення про право управління мотоциклом.
* Особі, яка навчається управлінню мотоциклом, повинно виповнитися не менше 14-ти років.
* Перевозити пасажирів на мотоциклі дозволяється тільки в колясці й на задньому сидінні мотоцикла.
* Не дозволяється перевозити дітей, які не досягли 12-ти років.
* Водії мотоциклів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним.
* Водій т а пасажири під час їзди на мотоциклі мають бути в застебнутих мотошоломах.
* Перед виїздом необхідно перевірити справність гальма, звукової та світлової сигналізацій.
* Світловідбиваючі деталі конструкції слід тримати в чистоті.
* Транспортні засоби не дозволяється ставити на проїзній частині в два і більше ряди. Мотоцикли (як і велосипеди, мопеди)і без бокового причепа дозволяється ставити на проїзній частині не більше, ніж у два ряди.
* У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості незалежно від ступеня освітлення дороги, а також у тунелях на транспортному засобі, що рухається, повинні бути ввімкнені фари ближнього (дальнього) світла.
* Буксирування забороняється мотоциклами без бокового причепа, а також таких мотоциклів, мопедів чи велосипедів.
* На мотоциклах у передбачених для цього місцях встановлюються номерні знаки відповідного зразка.
* Забороняється змінювати розміри, форму, позначення, колір і розміщення номерних знаків, наносити на них додаткові позначення або закривати їх, вони повинні бути чистими і достатньо освітленими.

1. **Правила для пасажирів мотоцикла**

* Сідати/вставати з мотоцикла тільки за командою водія.
* Краще сідати/вставати з мотоцикла тоді, коли він стоїть на підніжці.
* Перед початком їзди сісти зручно.
* Ставити ноги виключно на підніжки.
* Не триматися за руки чи плечі водія.
* Не переміщуватися по сидінню під час їзди.
* Не «допомагати» водієві на поворотах нахилами тіла.
* Не можна давити шоломом на водія, стукатися об його шолом.
* На ямах і вибоїнах притискати ноги до підніжок.
* Не виглядати, висуваючись далеко вбік – це заважає обзору водія.
* Не можна робити різких рухів, кричати.

1. **Вправа «Асоціативний кущ»**

* ***Якими можуть бути наслідки керування мотоциклом у нетверезому стані?***
* Назвіть небезпеку перевезення на мотоциклі пасажира в нетверезому стані.

**V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань**

1. Робота за підручником.

Завдання: скласти діалог «Відмова від небезпечних пропозицій, пов’язаних із мотоциклом».

**Фізкультхвилинка для очей** [**https://youtu.be/6VUds60cYGM**](https://youtu.be/6VUds60cYGM) **.**

Під *активною безпекою* мають на увазі комплекс конструктивних показників, що перешкоджають виникненню ДТП.

В частині *активної безпеки* особлива увага приділяється:

* гальмовим системам мотоциклів;
* динамічним якостям мотоциклів;
* системі освітлення дороги;
* сигналізації про гранично припустиме зношування шин;
* потужності двигуна;
* зручному розташуванню приладів контролю і керування мотоциклом;
* зручності посадки і керування;
* яскравості спеціального одягу водія і самого мотоцикла  
  Наприклад, стійкість мотоцикла проти замету значною мірою залежить від ступеня зношування протектора шин. Сигнальні виступи на проекторі показують граничне зношування шини. Оглядовість характеризується межами видимості водія вперед та назад через дзеркало заднього виду. Зниження видимості може відбутися в результаті сліпучої дії світла, відбитого від гладких поверхонь деталей, розташованих на мотоциклі в полі зору водія. Тому блискучі деталі в цих частинах транспортного засобу конструкцією навмисне не передбачені або покриті хромованою оболонкою, що робить їх матовими.

До *пасивної безпеки* відносять конструктивні показники, які зменшують або виключають зовсім тілесні ушкодження, які можуть отримати люди мотоциклом при дорожньо-транспортних випадках. *Пасивна безпека* — це властивості конструкції мотоцикла та екіпірування, що запобігають або знижують тяжкість травм водія, пасажира та інших учасників руху після того, як аварія вже сталася. У мотоциклів арсенал засобів пасивної безпеки менший, ніж у автомобілів. Тут пасивну безпеку підвищує відсутність на зовнішній поверхні гострих виступів, вуглів, наявність енергопоглинаючих накладок, надійне закріплення вантажів, здатність дзеркал заднього виду деформуватися і обламуватися без утворення гострих виступів і уламків.

***Алгоритм відмови від небезпечної пропозиції:***

* 1. Робить ропозицію («Хлопче, поїхали кататися на мотоциклі!»).
  2. Пояснює, в чому проблема («Ти випив, а мені жити не набридло»).
  3. Відволікає, наполягає. («Ти що, злякався?», «Все буде добре!»).
  4. Повертається до теми. Висуває вимоги. Питає, про що той думає. («Послухай, це небезпечно.пішли пройдемося пішки. Що ти про це думаєш?»).
  5. Тисне: «Я думаю, що треба поїхати на мотоциклі. Сідай швидше!»).
  6. Рішуче відмовляється, відмовляє товариша: «Ні, я не сяду, і ти не думай навіть про поїздку на мотоциклі.
  7. Або віддаляє вирішення проблеми: «Почекай, давай поговоримо».
  8. Або пропонує альтернативу: «Чому б нам не поїхати на громадському транспорті?»

*Захисний одяг для мотоцикліста, мопедиста та пасажирів*   
Відповідно до Правил дорожнього руху всі мотоциклісти (водії і пасажири мотоциклів) зобов'язані користуватися захисними шоломами. І це не випадково, тому що кожна друга травма, яку отримав мотоцикліст, є черепно-мозковою.   
Мотоцикліст, який цінує своє здоров'я, користується шоломом із легких композитних матеріалів, що закриває обличчя і має високий ступінь захисту. Шолом повинен підбиратися за розмірами голови. Під час руху на мотоциклі шолом обов'язково повинен бути надійно застебнутий, їздити в незастебнутому шоломі категорично заборонено

Правилами дорожнього руху, на жаль, не передбачено обов'язкове використання мотоциклістами захисних окулярів і шкіряних рукавичок. Досвід свідчить, що застосування таких речей значною мірою охороняє мотоциклістів від можливості потрапити в дорожньо-транспортну пригоду. Справа в тому, що окуляри не тільки захищають очі від влучення в них сторонніх тіл (грудок бруду, які відлітають від коліс автомобіля, що йде попереду, пилу, піску, комах тощо), але й охороняють їх від впливу потоку зустрічного повітря. Остання обставина вже при швидкості 40 - 50 км/год викликає рефлекторне набігання сліз на очі, і як захисна реакція — примружування очей водієм. У результаті цього звужуються поля зору обох очей, що значною мірою підвищує небезпеку виникнення дорожньо-транспортної пригоди.

Шкіряні рукавички (краги), по-перше, допомагають більш надійно утримувати рукоятки керма мотоцикла. По-друге, у холодну пору року рукавички (краги) захищають від переохолодження, яке робить руку водія менш рухливою при керуванні мотоциклом. І, нарешті, по-третє, у випадку падіння з мотоцикла рукавички (краги) надійно захищають руки від дрібних травм при терті їх по дорожньому покриттю.

Мотоцикли та мопеди мають менше освітлювальних приладів, до того ж вони менші за розмірами, ніж автомобільні, тому мотоциклісти повинні турбуватися про те, щоб їх одяг мав світловідбиваючі стрічки або світловідбиваючі пластмасові елементи. Такий одяг уночі та за умов недостатньої видимості забезпечить додаткову безпеку мотоциклістам від наїзду автомобілем.

Доцільно вдягати водієві мотоцикла яскраво забарвлену шкіряну або текстильну куртку (яскраві кольори виділяють мотоцикліста серед руху, тим самим підвищуючи безпеку).

«Переваги і недоліки мотоцикла»

|  |  |
| --- | --- |
| Переваги мотоцикла | Недоліки мотоцикла |
| Висока потужність | Відсутність зовнішньої оболонки (кузова) біля водія і пасажира (кузова) |
| Маневровість (здатність легко долати бездоріжжя і автомобільні затори) |  |
| Велика швидкість руху | |
| Відносно мала вага | Нестійкість |
| Відносно низька вартість | Сезонне використання |
|  | Незахищеність водія і пасажира від погодніх умов |
| … | … |

**VI. Підбиття підсумків уроку**

* Яким повинен бути одяг мотоцикліста?
* Кого можна перевозити на мотоциклі?
* Які вантажі можна перевозити на мотоциклі?
* Як треба поводитися при виїзді на дорогу?
* Як повинні рухатися 2-3 мотоциклісти на дорозі?

**VIІ. Домашнє завдання**

* опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 20).

**Перегляд відеоуроку за посиланням** [**https://youtu.be/osXDRrAXEHQ**](https://youtu.be/osXDRrAXEHQ)

**Повторення теми «Профілактика захворювань незбалансованого харчування».**

Основи здоров’я: підручник для 8 кл. загальноосв. навч. закл. / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко. – К.: Вид-во «Алатон», 2016;