

ЛЕКЦІЯ № 11

ТЕМА: Вивчення розділу «Здоров'я людини» у шкільному курсі «Основи здоров'я» у 5-9 класах

План:

1. Зміст розділу «Здоров'я людини» навчальної дисципліни «Основи здоров'я».
2. Перелік знаннєвого компонента.
3. Перелік діяльнісного компонента
4. Перелік ціннісного компонента

1. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.
2. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я//Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59.
3. Підручники «Основи здоров'я» для 5-9 класів

1. Зміст розділу «Здоров'я людини» навчальної дисципліни «Основи здоров'я».

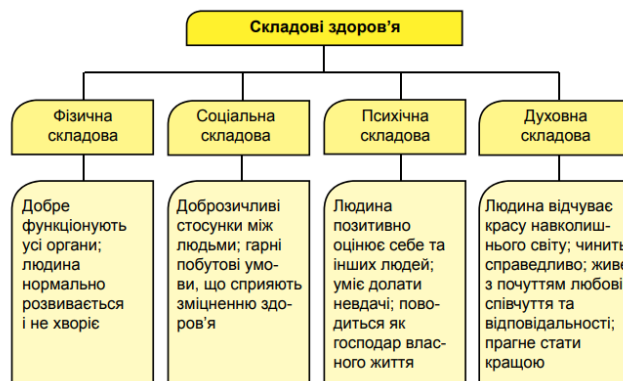
Зміст програми структурована за чотирма розділами, що представлені в програмах для кожного класу:

1. Здоров'я людини.
2. Фізична складова здоров'я.
3. Соціальна складова здоров'я.
4. Психічна і духовна складові здоров'я.

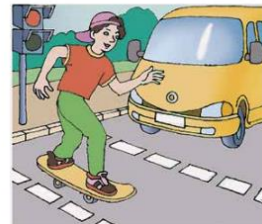
Розділ надає можливість акцентувати увагу учнів на шляхах і засобах збереження та поліпшення здоров'я, сприяти усвідомленню їхнього призначення і місця у світі, усвідомити зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та їхніх складових тощо.

| Клас | Зміст навчальної дисципліни |
|--------|--|
| 5 клас | <p>Життя і здоров'я людини.</p> <p>Розділ 1. Здоров'я людини 4</p> <p>§ 1. Здоров'я і життя 5</p> <p>§ 2. Безпека та небезпека для життя10</p> <p>§ 3. Безпека пішохода19</p> <p>§ 4. Громадський транспорт і зупинки27</p> <p>§ 5. Дорожньо-транспортні пригоди32</p> <p>Перевір себе38</p> <p style="text-align: right;">(за Бойченко Т.Є.)</p> <p>Здоровий спосіб життя.</p> <p>Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.</p> |

У 5 класі учням пропонується пригадати складові здоров'я, про які викладено у наступних розділах, та принципи здорового способу життя. Перелічуються фактори, що впливають на здоров'я.



Учні знайомляться з видами небезпек: природними, техногенними та соціальними. Звертається увага на соціальні небезпеки, з якими часто стикаються діти – у побуті, на дорозі, у транспорті, з незнайомими людьми, надаються їх приклади.



| Клас | Зміст навчальної дисципліни |
|--------|--|
| 6 клас | <p>Життя і здоров'я людини</p> <p>Розділ 1. Здоров'я людини</p> <p>§ 1. Життя і здоров'я людини 7</p> <p>§ 2. Досліджуємо ризики і небезпеки 11</p> <p>§ 3. Світ навколо тебе 16</p> <p>§ 4. Природа і здоров'я 21</p> <p>§ 5. Здоров'я і технічний прогрес 26</p> <p>Безпека життєдіяльності. Здоров'я і добробут. Життєві навички, сприятливі для здоров'я.</p> <p>Активне довголіття</p> <p>Ризики і небезпеки</p> <p>Поняття про ризик. Виправдані і не виправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті.</p> <p>Екстремальні і надзвичайні ситуації.</p> <p>Навколишнє середовище і здоров'я</p> <p>Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища.</p> <p>Вплив техногенного середовища на здоров'я людини. Екологічні проблеми довкілля.</p> <p>Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек</p> |

У 6 класі вводиться поняття про ризик та його різновиди, а усі життєві ситуації, які розглядалися в 5 класі, відносно до дитини, розширено до екстремальних та надзвичайних ситуацій серед великої кількості людей. Після ознайомлення у 5 класі із прикладами природних, техногенних та соціальних небезпек розкриваються поняття природного, техногенного та соціального середовища та вплив на здоров'я людини.

| Клас | Зміст навчальної дисципліни |
|--------|-----------------------------|
| 7 клас | Здоров'я і спосіб життя |

Розділ 1. Здоров'я людини

Глава 1. Здоров'я і спосіб життя

| | |
|---|----|
| § 1. Цілісність здоров'я | 7 |
| § 2. Значення звичок і навичок для здоров'я | 13 |
| § 3. Обираємо здоровий спосіб життя | 18 |
| § 4. Профілактика захворювань | 23 |

Глава 2. Безпека щоденного життя

| | |
|--|----|
| § 5. Принципи безпечної життєдіяльності | 31 |
| § 6. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі | 35 |
| § 7. Дорожньо-транспортні пригоди. | 43 |
| § 8. Безпека оселі. | 50 |
| § 9. Пожежна безпека у громадських приміщеннях | 57 |

Цілісність здоров'я. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров'я.

Значення життєвих принципів для здоров'я.

Профілактика захворювань

Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій.

Заходи профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань.

Принципи безпечної життєдіяльності

Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику.

Безпека на дорозі

Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля.

Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі.

Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП

Побутова безпека

Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами

та пічним опаленням

Пожежна безпека у громадських приміщеннях

Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння.

Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.

У 7 класі розділ «Здоров'я людини» розширено до 2-х глав: «Здоров'я і спосіб життя» та «Безпека щоденного життя». У 1 главі увага звертається на особистісне здоров'я учня та його потреби, на вплив різних корисних та небажаних звичок на здоров'я, діти знайомляться з життєвими навичками, що сприятливі для здоров'я, у тому числі із навичками XXI століття soft skills.

Якщо у 5 класі згадується про поняття погіршення самопочуття та вимірювання температури, то у 7 надається визначення поняттю «хвороба» та види інфекційних та неінфекційних захворювань, вперше говориться про імунітет, захисні реакції організму та шляхи його зараження, методи профілактики захворювань.

Життєві навички, сприятливі для здоров'я

| Навички, що сприяють соціальному благополуччю | Навички, що сприяють психічному благополуччю | |
|---|--|--|
| | Інтелектуальні навички | Емоційно-вольові навички |
| <p><i>Навички ефективного спілкування:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • активне слухання • уміння чітко висловлювати свою думку • уміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень • володіння мовою тіла • адекватна реакція на критику • прохання про послугу, допомогу <p><i>Навички співпереживання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • здатність розуміти почуття і проблеми інших людей • уміння висловити це розуміння • уміння надати підтримку і допомогу <p><i>Навички розв'язання конфліктів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів • уміння розв'язувати конфлікти поглядів | <p><i>Самоусвідомлення і самооцінка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • здатність усвідомити свою унікальність • позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив • адекватна самооцінка: здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей • усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів • постановка життєвої мети <p><i>Аналіз проблем і прийняття рішень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення • здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання проблеми • уміння передбачи- | <p><i>Навички самоконтролю:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль проявів гніву • уміння долати тривогу • уміння переживати невдачі <p><i>Керування стресами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • планування часу • позитивне мислення • методи релаксації • уміння пережити горе, втрату, травму, насилля <p><i>Мотивація успіху і гартування волі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • віра, що ти – господар свого життя • налаштованість на успіх • здатність концентруватися на досягненні мети • розвиток наполегливості та працелюбності |

Поглиблюється поняття про ризики. Поняття про небезпеку на дорогах та у транспорті, з якою учні у загальних рисах знайомляться у 5 та 6 класах, у 7-му розширене, т.ч. учні знайомляться із безпекою у легковому та вантажному автомобілі, з видами дорожньо-транспортних пригод та подіями під час ДТП.



Мал. 17. Захисні положення під час наїздів і зіткнень

Знайомство із небезпеками у побуті продовжується розглядом причин, що призводять до небезпек в оселі – в школі, дома, в громадському приміщенні та пам'ятками щодо користування газовими приладами, пічним опаленням, правилами пожежної безпеки та засобами гасіння вогню, порядок та послідовність дій при виникненні пожежі.



Мал. 21. Причини виникнення пожеж

| Клас | Зміст навчальної дисципліни |
|------|--|
| 8 | <p>На порозі дорослого життя 5</p> <p>§ 1. Зрілість людини 5</p> <p>§ 2. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі 8</p> <p>Надзвичайні ситуації 12</p> <p>§ 3. Порятунк і захист людей у надзвичайних ситуаціях. 12</p> <p>§ 4. Законодавство України про порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях. 18</p> <p>§ 5. Домедична допомога в разі надзвичайних ситуацій 22</p> <p>§ 6. Порятунок людей під час пожежі 26</p> <p>На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі. Надзвичайні ситуації Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожеж</p> |

У 8 класі Розділ «Здоров'я людини» також має 2 частини: «На порозі дорослого життя» та «Надзвичайні ситуації». Перша спрямована на усвідомлення підлітка своєї фізичної, соціальної, психологічної та духовної зрілості, знайомить із соціальною роллю людини у суспільстві та її можливими навичками. Небезпечні ситуації, що розглядалися у попередніх класах, розширюються поняттям надзвичайних ситуацій різного походження. Вперше показано, що цивільний захист населення при надзвичайних ситуаціях проводиться на державному рівні та регламентований законодавством України. Даний розділ інтегрований із «Біологією», яку учні вивчають у 8 класі, і включає знання із домедичної допомоги на основі знань із будови організму людини.

| Клас | Зміст навчальної дисципліни |
|------|---|
| 9 | <p style="text-align: center;">РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</p> <p>§ 1. Життя як феномен. Здоров'я як атрибут життя людини 5</p> <p>§ 2. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо 11</p> <p>§ 3. Сучасне уявлення про здоров'я 17</p> <p>Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини</p> |

Розділ «Здоров'я людини» у 9 класі знайомить з ознаками унікальності життя і здоров'я, переконує у необхідності дотримання здорового способу життя, містить рекомендації щодо планування життя і розкриває взаємозв'язок різних аспектів благополуччя – спадковості, медицини, середовища, способу життя.



Спосіб життя і здоров'я

Спосіб життя — це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Мотивація здорового способу життя

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

Як змінити спосіб життя

З-поміж навичок, необхідних для здорового способу життя, дуже важливими є навички постановки і досягнення мети. У 5–8-му класах ви вже виконували проекти самовдосконалення. Пригадавши деякі важливі моменти, удосконалюйте свої вміння.

Проект вашого життя

Ви можете розробити проект здорового та успішного життя за допомогою плану із семи пунктів.

1. Уявіть бажаний результат.
2. Повірте у себе.
3. Керуйтеся універсальними життєвими принципами.
4. Пам'ятайте про потреби.
5. Позбудьтеся баласту.
6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя.
7. Сформулюйте життєву місію.

2. Перелік знаннєвого компонента

| Клас | Знаннєвий компонент |
|------|---|
| 5 | називає: <ul style="list-style-type: none">- принципи безпечної життєдіяльності;- до кого звертатися в разі погіршення самопочуття;- небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту, під час посадки в транспорт, руху і висадки;- небезпеки, які можуть загрожувати пасажиром у переповненому транспорті;- засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті;- засоби безпеки пішохода. Наводить приклади безпечних і небезпечних ситуацій. Пояснюють: <ul style="list-style-type: none">- небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту;- перевагу руху транспорту екстрених служб. Розпізнає: <ul style="list-style-type: none">- види пішохідних переходів, дорожні знаки, дорожню розмітку;- дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту;- найбезпечніші місця в салоні автотранспорту. |
| 6 | називає: <ul style="list-style-type: none">- складові здоров'я;- види і чинники ризику для життя і здоров'я. Наводить приклади: |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - сприятливих для здоров'я життєвих навичок; - небезпек навколишнього середовища; - кримінальних небезпек для підлітків. <p>Розпізнає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки безпеки і небезпеки; - ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; - сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови; <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив небезпеки, невиправданих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; - дію природних чинників на здоров'я. |
| 7 | <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники впливу на здоров'я; - правила здорового способу життя; - причини хвороб; - шляхи проникнення інфекції; - принципи безпечної життєдіяльності; - види і рівні ризику; - вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; - дії свідків ДТП; - причини виникнення пожеж; - види паливних газів; - правила користування пічним опаленням; <p>наводить приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - інфекційних і неінфекційних захворювань; - заходів профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань; - горючих речовин; - ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; - засобів пожежогасіння. <p>Розпізнає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки здоров'я і хвороби; - природні, техногенні і соціальні небезпеки; - знаки, якими позначають небезпечні вантажі; - знаки пожежної безпеки; - оповіщення про пожежу. |
| 8 | <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; - ознаки надзвичайних ситуацій; - види і рівні надзвичайних ситуацій; - права і обов'язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; <p>наводить приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; <p>розпізнає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу; <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі. |
| 9 | <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров'я; <p>наводить приклади:</p> |

- холістичного підходу до здоров'я.
Розпізнає ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів.

3. Перелік діяльнісного компонента

| Клас | Діяльнісний компонент | |
|------|---|--|
| 5 | <p>Уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вимірювати температуру тіла; - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію; - визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»; - переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; - безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту; - розшифровувати піктограми в громадському транспорті; - приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; - правильно діяти при пожежі в салоні транспорту; - викликати рятувальні служби за номерами телефонів; - моделювати порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття ** 2. Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. * 3. Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію ** <ol style="list-style-type: none"> 1) Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі й в умовах обмеженої оглядовості ** 2) Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги * 3) Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці ** 4) Відпрацювання навичок поведінки у транспорті * 5) Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті |

Температуру тіла вимірюють ртутним або електронним термометром. Температуру вимірюють уранці з 7 до 9 години і ввечері з 16 до 19 години. Термометр ставлять на 10 хвилин під пахву. Нормальною для різних людей може бути різна температура тіла: від 36,2 до 37,2 °С. Якщо вона підвищується або різко знижується, це небезпечно. Слід терміново звернутися по допомогу до лікаря!

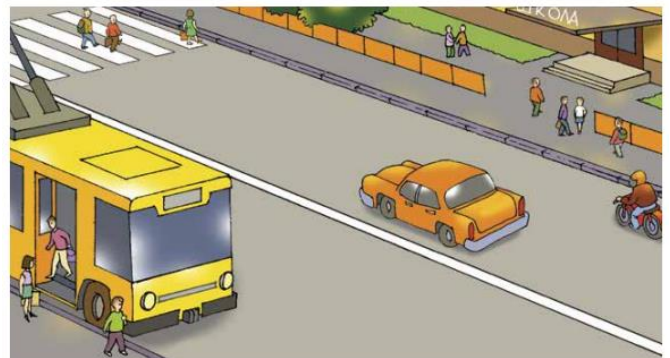
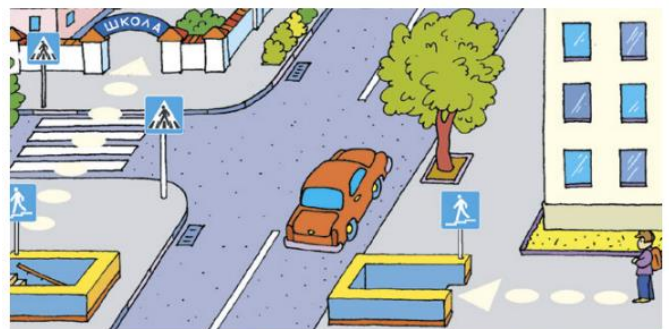


Ртутний термометр



Електронний термометр

6. Розглянь малюнки. Розкажи, як правильно перейти дорогу пішоходам.



| | | |
|---|--|--|
| 6 | <p>Уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; - оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; - безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми; - уникати кримінальних небезпек; - обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Моделювання поведінки в умовах зміни кліматичних умов. 2. Добір одягу за несприятливих погодних умов*. 3. Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні до екстремальної ситуації. 4. Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек. 5. Складання пам'яток захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)* |
|---|--|--|

Підбір одягу відповідно до сезону і погоди

Уяви на хвилинку, що потрапляєш у спекотну пустелю, де температура повітря сягає $+50^{\circ}\text{C}$ у тіні. Уже після кількох хвилин перебування на сонці стає важко дихати, тіло вкривається потом, відкриті ділянки шкіри обгоряють і болять.

А тепер перенесімося у крижану пустелю Антарктики — одне із найхолодніших місць планети. Стовпчик термометра показує тут -65°C . Від холоду забиває подих, починають мерзнути щоки, вуха, ноги. Від видихуваного повітря утворюється пара, що вкриває інеем обличчя.



1. Проведіть у класній кімнаті умовну лінію, яка символізує ставлення до спекотної погоди. На одному кінці лінії стають ті, кому подобається спека, а на другому — ті, хто її не любить. Решта обирає місце ближче до того чи того краю. Так само визначте своє ставлення до холодної погоди. Охочі можуть висловитися, чому вони обрали саме таке місце.



2. Об'єднайтесь у 4 групи (літо, осінь, зима, весна). Назвіть характерні для цих сезонів несприятливі погодні умови (зливи, ожеледиця, туман, хуртовина...).

3. Які небезпеки для життя і здоров'я людей вони становлять (наприклад, у холодну і дощову погоду поширюються застуда і грип)?

4. Який одяг і взуття допомагають зменшити вплив несприятливої погоди на здоров'я?



1. Які із зображених на мал. 6 небезпек найбільше загрожують підліткам?

2. Пригадайте правила безпечної поведінки, які ви вивчали раніше. Об'єднайтеся у 3 групи і складіть пам'ятку:

група 1: як правильно поводитися, коли залишаєшся вдома сам;

група 2: як поводитися надворі без супроводу дорослих;

група 3: як і до кого можна звернутися по допомогу в разі потреби.



Обговори з дорослими, як захистити особисте майно:

а) квартиру чи приватний будинок (укріплюють двері, встановлюють замки, вічка, тримають собаку...);

б) автомобіль (гараж, протиугонна сигналізація...);

в) велосипед (не залишають без нагляду, використовують спеціальний замок, зберігають під замком...).

| | | |
|---|---|--|
| 7 | <p>Уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - налаштуватися на зміни у способі життя; - наводити аргументи на користь здорового способу життя; - оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; - користуватися підголівниками і пасами безпеки; - приймати захисні положення тіла при ДТП; - користуватися побутовими газовими приладами; - евакуюватися з громадського приміщення; - користуватися засобами пожежогасіння. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя* 2. Оцінювання ризиків щоденного життя** 3. Моделювання поведінки пасажирів при ДТП. 4. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. |
|---|---|--|



1. Наведіть приклади щоденних ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій. Згадайте, що:

- *екстремальні* — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій особі або групі людей (пасажирів літака, туристичній групі);
- *надзвичайні* — ситуації, в яких є загроза життю багатьох людей (населенню району, міста, країни).

2. Об'єднайтеся у три групи. На аркуші паперу, поділеному на частини, намалюйте по чотири небезпечні ситуації, в яких можуть опинитися ваші однолітки.

Група 1: у природному середовищі (несприятливі погодні умови, стихійні лиха...).

Група 2: у техногенному середовищі (ДТП, пожежі...).

Група 3: у соціальному середовищі (крадіжки мобільних телефонів, бійки...).

3. Обговоріть, як правильно поводитись у таких ситуаціях.



Уявіть, що ви працюєте на телебаченні і вам треба підготувати рекламні ролики про переваги здорового способу життя. Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою мал. 7 напишіть сценарії та зіграйте рекламні ролики про вигоди таких складових:

- група 1:* раціонального харчування;
- група 2:* фізичних навантажень;
- група 3:* особистої гігієни;
- група 4:* повноцінного відпочинку.

Раціональне харчування

- Забезпечує енергією.
- Допомагає підтримувати ідеальну вагу.
- Забезпечує нормальний розвиток.
- Зміцнює імунітет.
- Поліпшує настрій.
- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.

Особиста гігієна

- Захищає від інфекцій.
- Поліпшує зовнішній вигляд (чиста шкіра, доглянуте волосся).
- Відновлює приємний запах тіла.
- Поліпшує настрій.

Повноцінний відпочинок

- Забезпечує хороший настрій.
- Захищає від стресів.
- Відновлює працездатність.
- Поліпшує пам'ять.
- Підвищує швидкість реакції.

Фізичні навантаження

- Зміцнюють імунітет.
- Тренують м'язи.
- Покращують статуру.
- Допомагають підтримувати ідеальну вагу.
- Послаблюють стрес.
- Поліпшують кровообіг.
- Наповнюють енергією.
- Поліпшують настрій.
- Посилюють концентрацію уваги.
- Покращують пам'ять.

Мал. 7. Переваги здорового способу життя

| | | |
|---|---|---|
| 8 | <p>Уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; - виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; - визначати стан потерпілого; - виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому; <p>дотримується правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації ** 2. Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі 3. Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому |
|---|---|---|

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Знайдіть і проаналізуйте повідомлення засобів масової інформації про надзвичайні ситуації.
 1. Визначте вид і рівень кожної з наведених у повідомленнях ситуацій.
 2. Які заходи здійснили б ви, щоб попередити виникнення НС?
 3. Чи змогли б урятуватися і як рятувалися б самостійно? Чому?
 4. Яку допомогу надали б оточуючим?
 5. Поясніть, чи можна було б уникнути небезпеки в кожній з наведених ситуацій. Відповідь обґрунтуйте.
2. Розгляньте фотоілюстрації. Визначте вид і оцініть рівень ризику кожної НС.



Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Хлопчик плавав у річці і почав тонути. Ви витягли його з води.

1. Як визначатимете стан потерпілого?
2. За яким алгоритмом надаватимете домедичну допомогу?

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Ви з другом побачили густий дим з вікон квартири на першому поверсі. Друг вирішив розбити вікно і потрапити у квартиру, щоб урятувати людей. Чи правильно він вирішив? Чому? Які ризики наведеної ситуації? Відповідь обґрунтуйте.
2. У сусідньому одноповерховому будинку сталася пожежа. У середині будинку сильне задимлення. З дому чути плач дитини і прохання про допомогу. Ви вирішили врятувати її.
 1. За яким алгоритмом діятимете?
 2. Як убезпечите себе?
 3. Як убезпечите дитину від вогню?
 4. Як надаватимете допомогу дитині, якщо з'ясували, що вона отруїлася чадним газом і отримала опіки другого ступеня?Скористайтеся матеріалами параграфа, а також пригадайте матеріали 6 і 7 класів.
3. На дискотеці біля апаратури діджея почалася пожежа. Приміщення знеструмилося і швидко наповнилося димом. Почалася паніка.
 1. Як діятимете?
 2. На що потрібно було б звернути увагу завчасно для безпечного виходу з приміщення?
4. У шкільному кабінеті хімії на третьому поверсі почалася пожежа. Ваш кабінет поруч із кабінетом хімії. Щоб дістатися до сходів, вам потрібно пройти задимленим коридором. Як діятимете? Скористайтеся матеріалами параграфа. Пригадайте правила евакуації зі школи з матеріалів 7 класу.

Проєкт

Виконайте проєкт «Юний пожежник». У засобах масової інформації, мережі Інтернет знайдіть і проаналізуйте повідомлення про порятунок людей чи майна під час пожежі вашими однолітками або молодшими дітьми. Оформіть у вигляді буклета, плаката або на окремих аркушах паперу за власним бажанням. Разом з однокласниками обговоріть і занотуйте:

1. Причини виникнення пожежі.
2. Чи можна було уникнути небезпеки?
3. Які якості потрібно мати людині, щоб зважитися рятувати інших під час небезпеки? Що вона має знати і вміти? Яких навичок набути?
4. Чи готові були б ви діяти задля порятунку людей у такій ситуації?
5. Які якості маєте, а яких вам бракує?
6. Які якості слід удосконалити?

| | | |
|---|--|---|
| 9 | уміє: - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; - визначати довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя | 1. Аналіз свого способу життя та особистих цілей 2. Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя |
|---|--|---|

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Оцініть стан власного здоров'я.

1. Визначте, якими є загальне самопочуття, сон, апетит, працездатність, рухова активність, настрій, бажання вчитися. За кожну відповідь «добре» поставте 4 бали, «задовільно» — 3 бали, «погано» — 2 бали. Пам'ятайте, що оцінка всіх показників суб'єктивна.

Якщо загальна сума балів:

26 і вище — ваше здоров'я дуже гарне;

від 22 до 25 — гарне;

від 18 до 21 — задовільне;

від 14 до 17 — погане.

2. На окремому аркуші дайте відповіді на запитання анкети (додаток 1).
3. Проаналізуйте результати разом з дорослими. Зробіть висновок чи можна вважати ваш спосіб життя здоровим, на що потрібно звернути увагу, щоб зберегти і зміцнити здоров'я.




Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Намалуйте власне колесо життя, розділіть його на однакові сегменти, відповідно до кількості ваших сфер життя. Поділіть відрізки, якими розділено сфери, на рівні частини і поставте на кожному позначки від 0 (ближче до центра кола, найнижчий бал задоволення сферою життя) до 10 (рівень зовнішнього контуру кола, найвищий бал задоволення сферою життя). Оцініть своє задоволення успіхами в кожній сфері в балах від 0 (у край незадоволені) до 10 (дуже задоволені). Позначте крапкою на кожному відрізку між сферами визначений бал. З'єднайте лініями або заштрихуйте одним кольором частини кожного сегмента колеса до крапок-позначок і проаналізуйте, яким є наразі ваше колесо життя.

- ❖ Які сфери життя отримали найвищий бал? Чому?
- ❖ Скільки уваги, сил, часу ви приділяєте цим сферам? Чи відповідає це вашим цілям і завданням?
- ❖ Які сфери вашого життя потребують розвитку?
- ❖ Яким ви плануєте приділяти більше уваги найближчим часом? Чому?
- ❖ Визначте і запишіть конкретні кроки для покращання ситуації в цих сферах.

2. Сформулюйте власні цілі і завдання, яких плануєте досягти найближчим часом, наприклад у навчанні чи спорті. Визначте конкретні кроки для досягнення цих цілей.

4. Перелік ціннісного компонента

| Клас | Ціннісний компонент |
|------|---|
| 5 | <p>- дотримується правил поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - усвідомле вплив поведінки та способу життя на здоров'я</p> <p><small>Розглянь малюнки. Пригадай вивчені в початкових класах Правила користування громадським транспортом.</small></p>  |
| 6 | <p>виявляє активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі; демонструє способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях</p> <p><small>Прочитайте повідомлення на мал. 11. Обговоріть, що ви можете зробити для захисту природи у вашому населеному пункті.</small></p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Як прибирають після курортного сезону</p> <p>Забруднені території у курортній зоні поблизу м. Одеси очищують із застосуванням спеціальної техніки. До роботи на важкодоступних для комунальників ділянках залучають ентузіастів і волонтерів із числа школярів, студентів, туристів. Наприклад, туристичні загони прибрали узбережжя у районі Ланжерон. Зібране сміття відправляють на переробку чи захоронення. Переробляють вироби з чорних і кольорових металів, ганчір'я, папір. У багатьох районах міста встановлено спеціальні контейнери для збору пластикових пляшок і упаковок. Адже пластик є цінною сировиною, з якої виготовляють побутові предмети та ізоляційні матеріали.</p> </div> |
| 7 | усвідомлює: |

- вплив способу життя на здоров'я;
- чому складно змінити звички;
- значення життєвих принципів для здоров'я;
- важливість взаємодії лікаря і пацієнта;
- необхідність дотримання правил використання засобів безпеки в автомобілі

Урахування особливостей умов життя

Хоча принципи і певні правила здорового способу життя є універсальними і підходять усім, але кожен втілює їх по-різному, залежно від багатьох обставин. Наприклад, спосіб життя людини залежить від того, де вона живе – у місті чи в селі.



1. Об'єднайтесь у дві групи і назвіть якнайбільше плюсів і мінусів для здоров'я підлітків, які живуть у місті і в селі.
2. Які ще умови можуть вплинути на спосіб життя людини (стан її здоров'я, добробут родини, національні традиції...)?

8

демонструє:

- особисту відповідальність за своє життя і здоров'я;
- співчуття, взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях



Ситуаційні завдання

Як діятимете в наведених ситуаціях? Як надаватимете домедичну допомогу?

1. Під час туристичного походу дівчинка поранила ногу. Кровотеча невелика.
2. Після гри в хокей на річці в одного гравця дуже болить рука. Рухати нею він не може.
3. У лісі підліток поранив ногу об гострий сучок. Кровотеча сильна, у хлопця паморочиться голова.

9

демонструє високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;

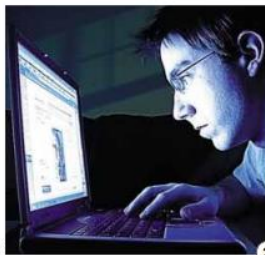
обґрунтовує:

- необхідність планування життя;
- взаємозв'язок різних складових здоров'я;
- вплив способу життя на здоров'я

Якими можуть бути короткострокові й довгострокові наслідки поведінки підлітків у кожній з наведених ситуацій? Що порадите підліткам?



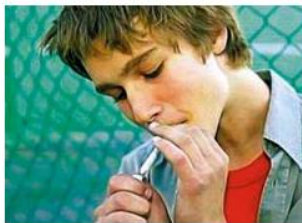
1



2



3



4

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть твердження відомого українського вченого-медика Миколи Амосова: «Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина».

