

**Життя і здоров'я людини.
Здоровий спосіб життя.
Принципи здорового способу життя**



урок з основ здоров'я
для учнів 5 класів
Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Великий тлумачний словник сучасної української мови

Преамбула Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я

Б. В. Петровський

І. Д. ЗВЕРЄВ

Спосіб життя — це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це — сукупність її звичок.



Історичні джерела про здоровий спосіб життя



Веди

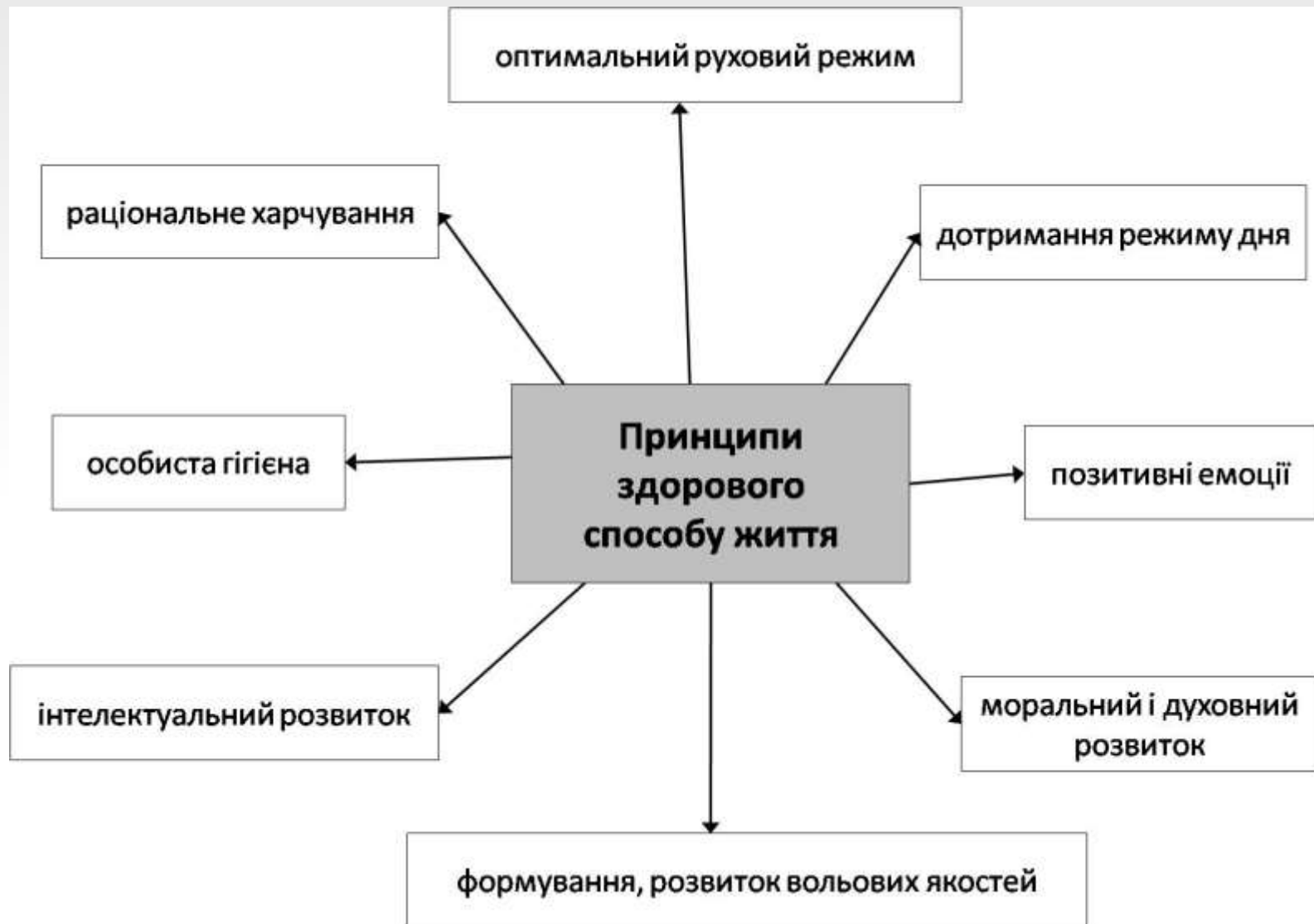


Тибетська медицина



Китайська медицина

Принципи здорового способу життя



Оздоровлювальні вправи



Пам'ятка для тих, хто погано почувається:



- ◆ якщо, прокинувшись уранці, відчуваєш слабкість, головний біль, біль у горлі чи животі, — скажи про це батькам;
- ◆ якщо тобі стало зле в школі, звернися до медсестри або скажи про це вчителю;
- ◆ якщо надворі відчув різкий біль або запаморочення голови, звернися за допомогою до людей, які поруч із тобою (батьки, друзі, інші люди)

Правила й техніка вимірювання температури тіла за допомогою медичного термометра



- Перед вимірюванням температури тіла слід упевнитися, що ртутний стовпчик термометра стоїть не вище 35 °С.
- Температуру тіла вимірюють двічі на добу — між 7.00 та 9.00 годинами, а також між 17.00 та 19.00 годинами.
- Перед введенням термометра в пахвову ямку, особливо в разі потіння, треба протерти шкіру рушником, змоченим теплою водою, спиртом чи одеколоном, а потім досуха витерти.
- Встановити термометр треба так, щоби ртутний резервуар з усіх боків щільно прилягав до тіла в глибині пахвової ямки, при цьому не зсуваючись протягом усього вимірювання.
- Термін вимірювання температури тіла в пахвовій ямці становить 10–15 хв.

Пам'ятка-порада «Якщо ви розбили градусника»



- 1) Не можна втрачати жодної хвилини. Відкрийте навстіж усі вікна, виведіть із кімнати дітей, захистивши органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.
- 2) Негайно збирайте ртуть. Великі краплини збирайте спринцівкою і складайте в банку зі щільною кришкою, малі — пензликом на аркуш паперу й також у банку.
- 3) Усі забруднені поверхні після очищення від ртуті обробіть міцним розчином хлорного заліза (у гіршому випадку — хлорного вапна).

Пам'ятка-порада «Якщо ви розбили градусника»



4) Не намагайтеся залити водою або відмити милом металеву ртуть — це неможливо. Ці сліди й пари видаляють лише хімічними методами — демеркуризацією.

5) Викидати ртуть та уражені нею предмети в сміттєві контейнери, у каналізацію категорично заборонено. Не засипайте ртуть землею, піском тощо.

6) Пам'ятайте, що некваліфіковані дії з її збирання можуть суттєво ускладнити подальше проведення демеркуризації.

Пам'ятка-порада «Якщо ви розбили градусника»



7) У разі значного забруднення об'єктів ртуттю або сполуками Арсену організуйте негайну евакуацію людей із зараженої місцевості.

8) Ізолюйте заражені приміщення від інших, забезпечте інтенсивне провітрювання.

9) Про те, що сталося, негайно повідомте до органів місцевого санітарного контролю та викличте по телефону спеціалізовану бригаду оперативно-рятувальної служби для проведення демеркуризації та утилізації зібраної ртуті.

Домашнє завдання



I рівень: опрацювати § 1. в підручнику.

Разом із батьками практично закріпити навички вимірювання температури тіла.

II рівень: скласти пам'ятку «**Правила здорового способу життя**».

Зворотній зв'язок

Електронна адреса: zhannaandreeva95@ukr.net

Viber: 0984971546