

Принципи безпечної життєдіяльності 🍏



Урок 3 основ здоров'я

Для учнів 7 класів

Вчитель: Андреева Ж.В.

Небезпеки бувають двох типів:

- незалежні від людини (природні)
- залежні від людини.



Небезпеку з особистою участю людини називають **антропогенною** (напад, пограбування, шкідливі звички тощо), а спровоковану науково-технічною діяльністю людини — **техногенною** (аварія на підприємстві, авіакатастрофа тощо).

Формула безпечної життєдіяльності:

- ✓ *передбачати*
- ✓ *унікати*
- ✓ *діяти*

Тренувальні вправи



Із метою швидкого заспокоєння, вгамування бурхливих емоцій і запобігання виникненню паніки слід виконувати таке:

1. Спочатку необхідно зробити вдих трохи глибший за звичайний, а потім різко розслабити дихальні м'язи.
2. Порахувати про себе до такої кількості, яка потрібна тобі (до 5, 10, 100).
3. Сісти, розслабитись. Уявити собі білу (саме білу) прохолодну воду, яка ллється, як із душу, і стікає з маківки голови по тілу...
Уявити, що волога рідина стікає на підлогу, у воронку. Разом із нею зникає страх.
4. Пригадати й уголос вимовити кілька знайомих тобі номерів телефонів або заспівати пісню.

Алгоритм дій за будь-якої небезпеки



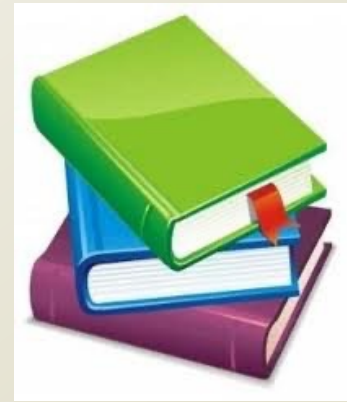
- ◆ не панікувати,
- ◆ оцінити ситуацію та свої можливості, якщо ситуація загрожує життю, діяти негайно;
- ◆ скласти план дій, якщо сам упораєшся із ситуацією;
- ◆ вчасно звернутися за допомогою до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;
- ◆ стисло повідомити, що сталося;
- ◆ надати першу допомогу собі чи потерпілому тощо.

Поміркуй та визнач характерні ознаки небезпечної ситуації

- 1 — пожежа,
- 2 — напад,
- 3 — витікання газу



Домашнє завдання



I рівень. Скласти алгоритм дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію:

А) Якщо ти знаходишся у ліфті, що раптово зупинився...

Б) Якщо ти заблукав у лісі...

II рівень. Змоделювати небезпечні ситуації (за малюнками, використовуючи вірші, оповідання тощо) та різні варіанти виходу з них.

Зворотній зв'язок: електронна пошта
zhannaandreeva95@ukr.net

Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації:



- ◆ Оціни рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує твоєму життю — часу на роздуми немає, дій негайно.
- ◆ Якщо загрози життю немає, спочатку заспокойся.
- ◆ Якщо сам упораєшся із ситуацією, склади план дій і виконуй його.
- ◆ За потреби звернися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих.
- ◆ Якщо допомога не надходить, не втрачай надії, ситуація може змінитися на краще наступної миті.