

Дата: 05.09.22  
Клас: 5-А,Б  
Предмет: основи здоров'я  
Вчитель: Андрєєва Ж.В.  
УРОК № 1

***Тема: «Цінність життя. Безпека і небезпека. Безпека особистості.  
Безпечний простір»***

Людина з моменту її появи на Землі є невід'ємною частиною оточуючої природи. Коли з'явилися перші люди на Землі було лише природне середовище. Воно забезпечувало людей всім необхідним для життя: повітрям, водою, продуктами харчування, одягом. Але водночас, воно було джерелом багатьох небезпек: холоду, голоду, стихійних лих. І першими небезпеками, з якими стикнулася людина, були природні небезпеки: землетруси, виверження вулканів, холод і спека, повені, блискавки, зустріч з дикими тваринами, отруйними рослинами і комахами. З часом до природних небезпек додалися інші, а саме ті, які створила сама людина.

Що ж таке безпека і небезпека?

**Безпека** — це стан певних умов життєдіяльності людини, за яких в оточенні людини немає (або є мінімізовані) зовнішніх чинників, що загрожують її життю і здоров'ю (коли не існує загрози твоєму життю, здоров'ю).

Іноді трапляються ситуації, які загрожують, життю, здоров'ю чи добробуту людей, наприклад транспортні аварії, стихійні лиха, хуліганство, пожежа, побиття, крадіжки та інші зловмисні дії. Такі ситуації називають небезпечними. За певних умов вони здатні завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини. Причиною небезпечної ситуації досить часто стає власна необачність, невміння передбачати наслідки своїх вчинків або певні природні явища.

**Небезпека** — це загроза твоєму здоров'ю та життю чи добробуту.

Небезпеки бувають двох типів: незалежні від людини (природні) і 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).

На жаль, Україна — держава з підвищеним рівнем природної і техногенної небезпек. Приклади: повені в Закарпатті, обмерзання у південних регіонах, спалахи вірусного гепатиту

«А» та грипу, аварії на шахтах, лісові пожежі, різкі зміни погоди, забруднення атмосфери тощо.

У всі часи існування людства старше покоління передавало наступному знання та навички уникнення небезпек — безпеки життя. Щоб зберегти життя й здоров'я, треба вивчати види небезпек, умови і причини їх виникнення, знати способи уникнення та захисту від них. Як говорить народна мудрість, «Сильний той, хто знає», тобто володіє інформацією з певної проблеми.

Знання безпечної життєдіяльності — своєрідна наука виживання, а в комплексі з відповідними життєвими вміннями й навичками - успішне уникання ризикованих ситуацій.

- *передбачати небезпеку;*
- *за можливості – уникати небезпечної ситуації;*
- *у разі виникнення реальної небезпеки швидко оцінитиситуацію і власні можливості;*
- *прийняти рішення й негайно діяти.*

### *Уривок із притчі про віслюка й колодязь*

*Одного разу віслюк упав у колодязь і став голосно кликати на допомогу. На шум прибіг господар і розвів руками — витягнути тварину було неможливо.*

*Тоді чоловік міркував так: «Віслюк уже старий, колодязь висох; його треба засипати й вирити новий». Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів — усі дружно взялися до роботи і стали кидати землю у колодязь. Віслюк усе зрозумів і почав голосно репетувати, але люди незвертали на нього уваги.*

*Дуже скоро тварина замовкла. Коли господар заглянув у колодязь, він побачив таку картину: кожную грудку землі, що падала йому на спину, віслюк струшував і приминав копитами. Через деякий час він опинився нагорі й вистрибнув із колодязя...*

Ця притча вчить нас розумінню того, що потрапивши в небезпечну ситуацію, яка не потребує негайних дій, людина повинна постаратися заспокоїтися. Із метою швидкого заспокоєння, вгамування бурхливих емоцій і запобігання виникненню паніки слід виконуватитаке:

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 душі, і стікає з маківки голови по тілу...
4. Уявити, що волога рідина стікає на підлогу, у воронку. Разом із нею зникає страх.
5. Пригадати й уголос вимовити кілька знайомих тобі номерів телефонів або заспівати пісню.

Кожна людина має і використовує власний спосіб заспокоєння.

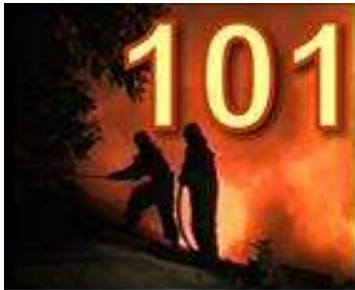
### *Алгоритм дій за будь-якої небезпеки:*

- ◆ 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.

#### **Наприклад:**

- Під час пожежі: повідомити батькам, сусідам; зателефонувати за номером 101 та повідомити адресу, місце пожежі, свій телефон, прізвище, у якій квартирі ви перебуваєте.
- Під час нападу: гукати перехожих; повідомити про небезпеку за телефоном 102; кричати «Пожежа!», аби на вас звернули увагу; телефонувати батькам, сусідам.
- Під час витоку газу: повідомити батькам, сусідам; подзвонити за номером аварійної газової служби 104, якщо є потерпілі — викликати «швидку допомогу» за номером 103; якщо сталась пожежа — 101.

*Запам'ятай! У небезпечній ситуації дій за складеним алгоритмом, за необхідності звертайся по допомогу до рятувальних і аварійних служб.*





***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 упорасишся 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.*

***Корисні поради:***

***Якщо ти потрапив у небезпечну ситуацію, опинивсь у замкненому просторі:***

- не метушись, заспокойся, згадай правила безпеки;
- клич на допомогу якомога голосніше.

***Якщо ти потрапив у ліфт, що раптово зупинився:***

- не намагайся самотійно вибратися: можна отримати травму;
- викликай чергового механіка по радіотелефонному зв'язку;
- коли зв'язок зіпсований, голосно клич на допомогу;
- спокійно чекай, доки прийде механік.

***Якщо ти заблукав у лісі...***

Не втрачай надії! Зупинись. Ще краще — сядь на пеньок, заспокойся і згадай ці правила.

1. Спочатку відтвори в уяві останню прикмету на своєму шляху: дерево, галявинку з грибами, рівчак. Так спробуй визначити напрямок.
2. Якщо чуєш торохтіння трактора, до людей не більше 4 км.
3. Чуєш гавкіт собаки? До людей не більше 3 км.
4. Чуєш гуркіт поїзда? До нього не більше 10 км.
5. Якщо пахне димом, рухайся проти вітру й обов'язково вийдеш до житла.
6. Може допомогти струмок. Він виведе до річки, а річка — до людей.
7. Лісова дорога теж покаже, де житло.
8. Якщо ти знайшов у лісі стежину, визнач спочатку, чи не лосі її проклали. Якщо гілки весь час б'ють у обличчя та груди, це значить, що по доріжці ходять звірі, — якомога швидше зверни вбік!
9. Якщо ти помітив, що, заходячи до лісу, бачив сонце справа, то виходити з лісу потрібно так, щоб воно опинилося зліва.
10. Якщо ти захотів їсти, ні в якому разі не зривай невідомих ягід, не їж сирими гриби. Збирай тільки ті ягоди, які добре знаєш (суницю, малину, ожину, горіхи). До грибів навіть не торкайся! А краще — потерпи.

**Домашнє завдання:** пройдіть тест за [посиланням](#). Результати у вигляді фото або скріншоту надсилайте у Нуман або на електронну пошту [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net) **Будьте здорові!**