



**20.12 5-Б Здоров'я, безпека та добробут Назаренко Т.В.**

**Тема. Профілактика шкільних хвороб та інфекційних захворювань.**

**Мета:** мотивувати школярів до профілактики порушень постави і гостроти зору, навчити їх ефективним вправам і прийомам, які знижують ризик так званих «шкільних хвороб».

Сьогодні  
19.12.2023

Урок  
№014



# Профілактика «шкільних хвороб та інфекційних захворювань»

Сьогодні  
19.12.2023

## Організація класу



Дзвонить дзвоник, не стихає,  
Школярів усіх скликає:  
«Гей, до класу поспішайте,  
На місця свої сідайте!»



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- зір
- постава
- короткозорість
- сколіоз

- потренуєтеся робити вправи для очей;
- визначите, чи правильна у вас постава;
- дізнаєтесь, який наплічник найкраще обрати.



Сьогодні  
19.12.2023

Робота з підручником



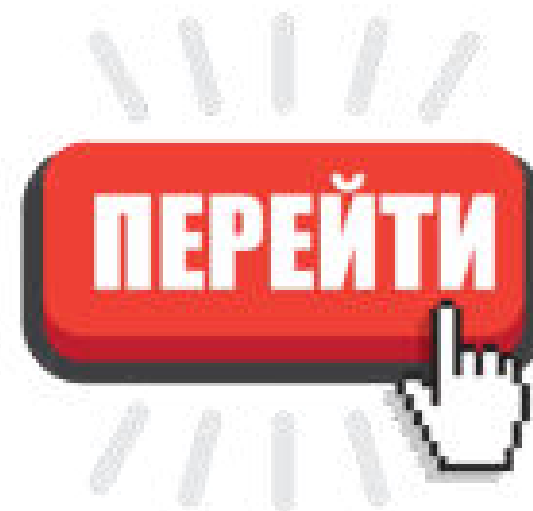


# Як живуть люди з порушенням зору?



Сьогодні  
19.12.2023

Перейдіть за QR-кодом, збережіть ці вправи для очей на свій смартфон чи комп'ютер та виконуйте їх через кожні 20—30 хвилин роботи за екраном



Сьогодні  
19.12.2023

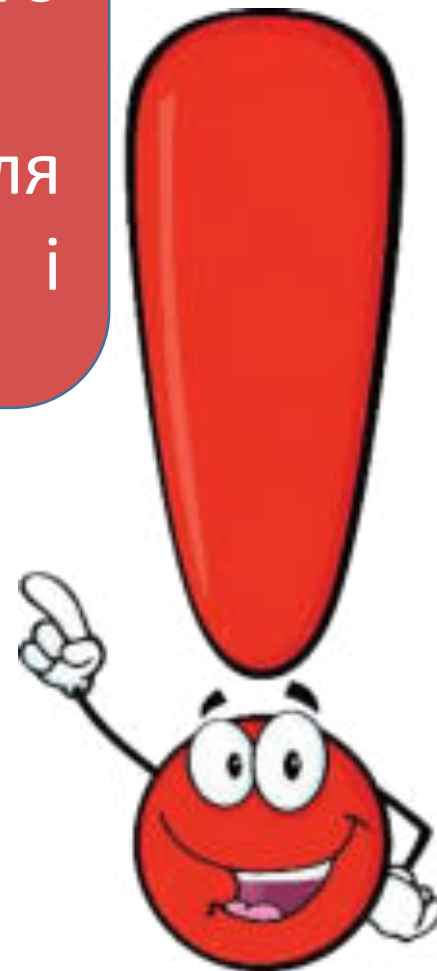
Робота з підручником





Маса наплічника не повинна бути більшою за 15 % від маси вашого тіла. Отже, якщо хтось важить 35 кг, маса його наплічника не має перевищувати 5 кг.

Визначте максимальну масу для свого наплічника. Для цього масу свого тіла в кілограмах поділіть на 100 і помножте на 15.





# 1. Оберіть те, що допомагає запобігти порушенню постави.

А) носити сумку  
на одному плечі

Б) виконувати вправи для  
зміцнення м'язів спини

В) читати у  
транспорті

Г) підбирати робочий стіл і  
стілець відповідно до зросту



## 2. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Під час читання книжку треба тримати вище рівня очей. 

- Під час письма слід частіше кліпати очима. 

- Не можна читати на сліпучому сонці. 



### 3. Назвіть дитину, яка правильно обрала і носить наплічник.



Ліза





4. Кароліна важить 32 кг. Розрахуйте максимальну масу її наплічника.

$$32 : 100 \times 15 = 4 \text{ кг } 800 \text{ г}$$



Сьогодні  
19.12.2023

Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм, як працює імунна система.  
Обговоріть, для чого потрібні антитіла



VIDEO



Сьогодні  
19.12.2023

Робота з підручником





Сьогодні  
19.12.2023

Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм про засоби безпеки під час епідемії коронавірусу



VIDEO



Сьогодні  
19.12.2023

Розгляньте мал. 44. Назвіть дії, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров



Мати  
індивідуальні  
засоби гігієни



Користуватися  
одноразовими  
медичними  
інструментами



Робити косметичні  
процедури  
в спеціалізованих  
салонах





Сьогодні  
19.12.2023

## Домашнє завдання



**Повторити матеріал параграфу.  
Перевірте себе, чи правильна у  
вас постава.  
с.108-119.**