

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
21.12.

Урок  
№16



## Узагальнення та систематизація знань за I семестр



Мета: дати учням розуміння основних понять, пов'язаних із вступом та фізичним здоров'ям, діагностувати рівень знань учнів за ці два розділи, проаналізувати результати тесту чи завдання, щоб визначити слабкі та сильні сторони групи, визначити, які аспекти теми потребують додаткового пояснення або поглиблення, розглянути типові помилки, які зробили учні під час діагностувальної роботи. Провести додаткові пояснення, вправи або демонстрації для корекції неправильних уявлень. Переглянути основні теми, вивчені протягом I семестру.

Сьогодні  
21.12.

Організація класу



*Станьмо, діти, в дружнє коло!  
Як багато нас довкола!  
Дружно сіли, дружно встали,  
Покрутились, пострибали.  
Ти мій друг і я твій друг -  
Скільки усмішок навкруг!*

**Що означає бути  
здоровим?**



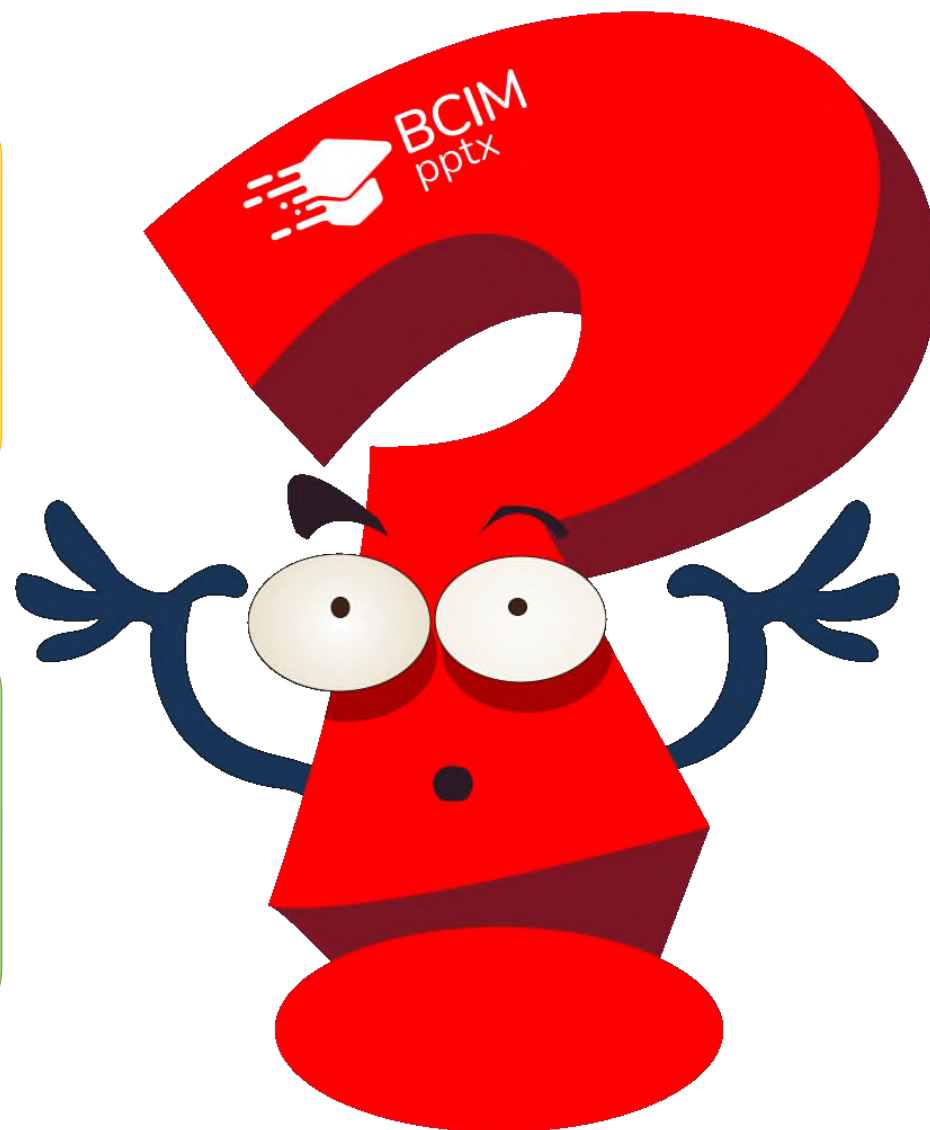
Сьогодні  
21.12.

Розгляньте схему. Поміркуйте про те, як можна дбати про кожну складову свого здоров'я



**Яку ситуацію вважають  
безпечною?**

**Яку ситуацію вважають  
небезпечною?**





Сьогодні  
21.12.

Які бувають надзвичайні ситуації? Доповни перелік



**Сьогодні  
21.12.**

**Скажіть, яка це небезпечна ситуація природня чи створена людьми.**

**Потрапити в зливу.**

**Гратися на будівельному майданчику.**

**Потрапити під напад бездомної собаки.**

**Вмикати електроприлад мокрими  
руками.**

**Перебігати дорогу на червоне світло  
світлофора.**

**Відчинити двері незнайомцеві.**

**Сісти в машину до незнайомої людини.**

**Загубитися на екскурсії.**

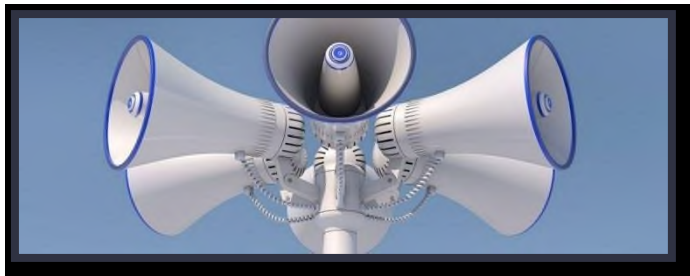
**Гратися на горищі будинку.**

**Потрапити під обстріл, бомбардування.**

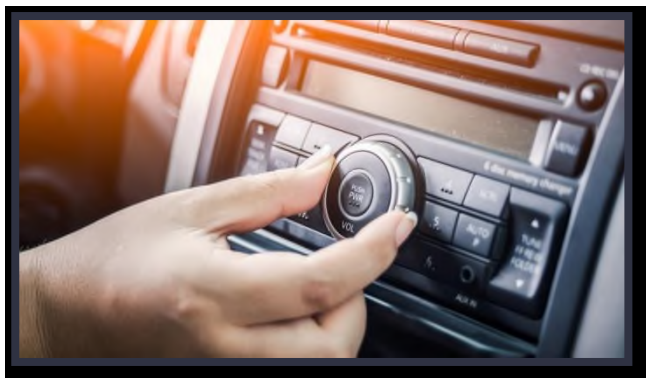
**Обморозитися.**

Сьогодні  
21.12.

Пригадайте сигнали оповіщення



сирена з вуличного  
гучномовця



оповіщення по радіо чи  
телебаченню

гудки транспорту та  
підприємств



оповіщення на телефоні



**Які сигнали оповіщення є  
у вашому населеному  
пункті, коли їх  
застосовують?**



**Чому небезпечно ховатися  
у підвалі будинку, якщо  
там немає другого  
виходу?**



**Сьогодні  
21.12.**

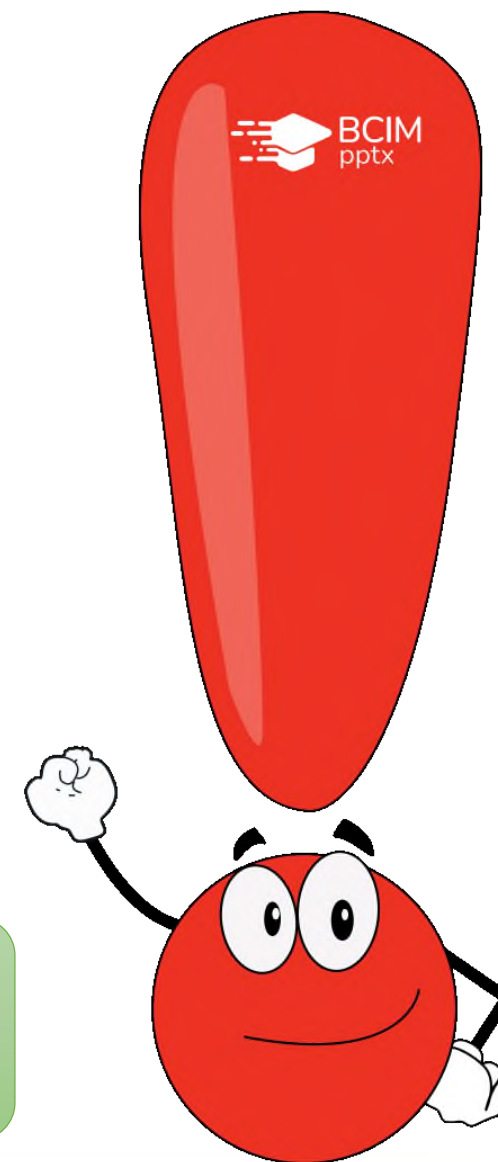
## Пригадайте правила безпеки в умовах війни

**Довіряйте тільки близьким знайомим (батьки, родичі, опікуни, друзі, добрі сусіди, вчителі).**

**Не віддавайте свої документи незнайомим людям.**

**Не переміщуйтеся наодинці. Найкраще — завжди перебувати в супроводі знайомих дорослих.**

**Довіряйте лише перевіреним джерелам інформації.**



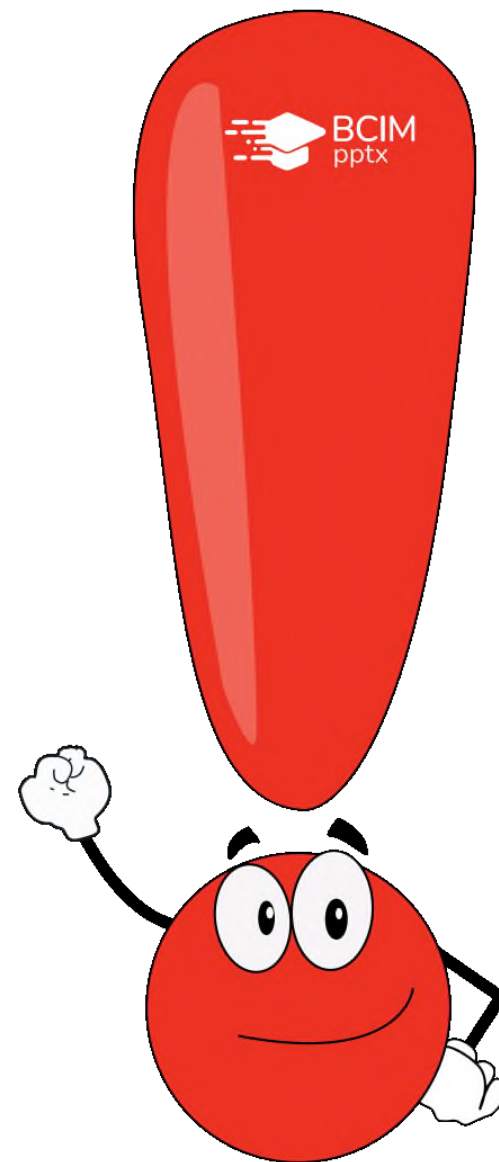
**Сьогодні  
21.12.**

## Пригадайте правила безпеки в умовах війни

**Не погоджуйтеся на пропозиції незнайомих людей.**

**Не ігноруйте звуки сирен, сигналів про повітряну чи іншу тривогу.**

**Не піднімайте незнайомі чи підозрілі предмети.**





## **У разі зустрічі з озброєними людьми:**

**Поводьтеся спокійно, розмовляйте  
ввічливо.**

**Не розглядайте форму, техніку, не  
діставайте телефон.**

**Виконуйте вказівки.**

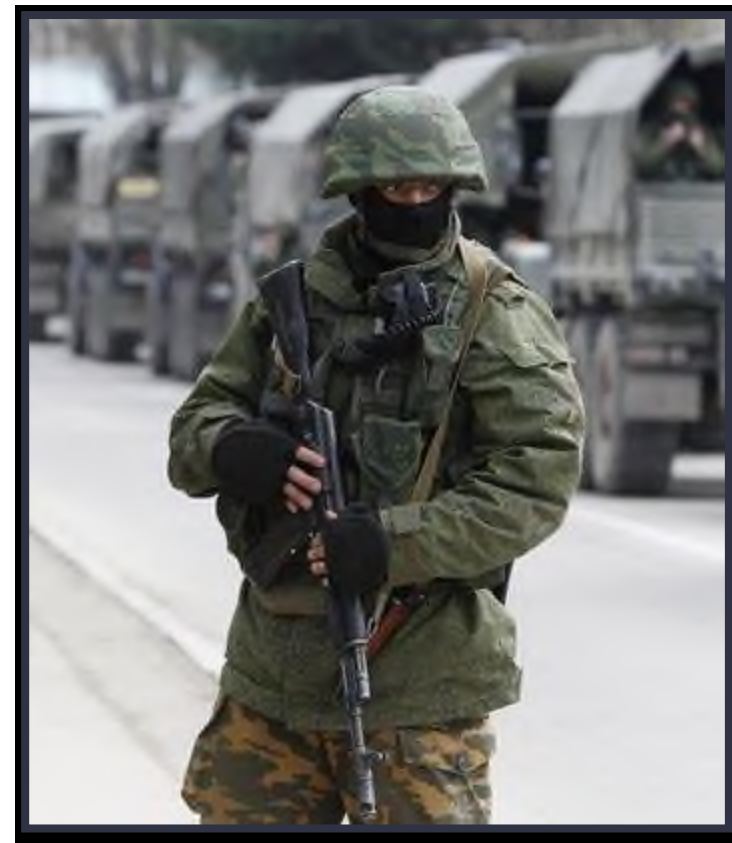


## **Як спілкуватися з окупантами:**

**Як спілкуватися з окупантами:**

**Не реагуйте на провокації**

**Якщо вас не затримують, ідіть геть.**



Сьогодні  
21.12.

Перегляд відео



**Сьогодні  
21.12.**

**Дай відповіді на запитання**

**Який єдиний номер телефону служби порятунку в Україні?**

**Куди ще можна зателефонувати для виклику пожежної охорони, поліції, швидкої медичної допомоги?**

**Які дані необхідно повідомляти під час виклику відповідної служби?**





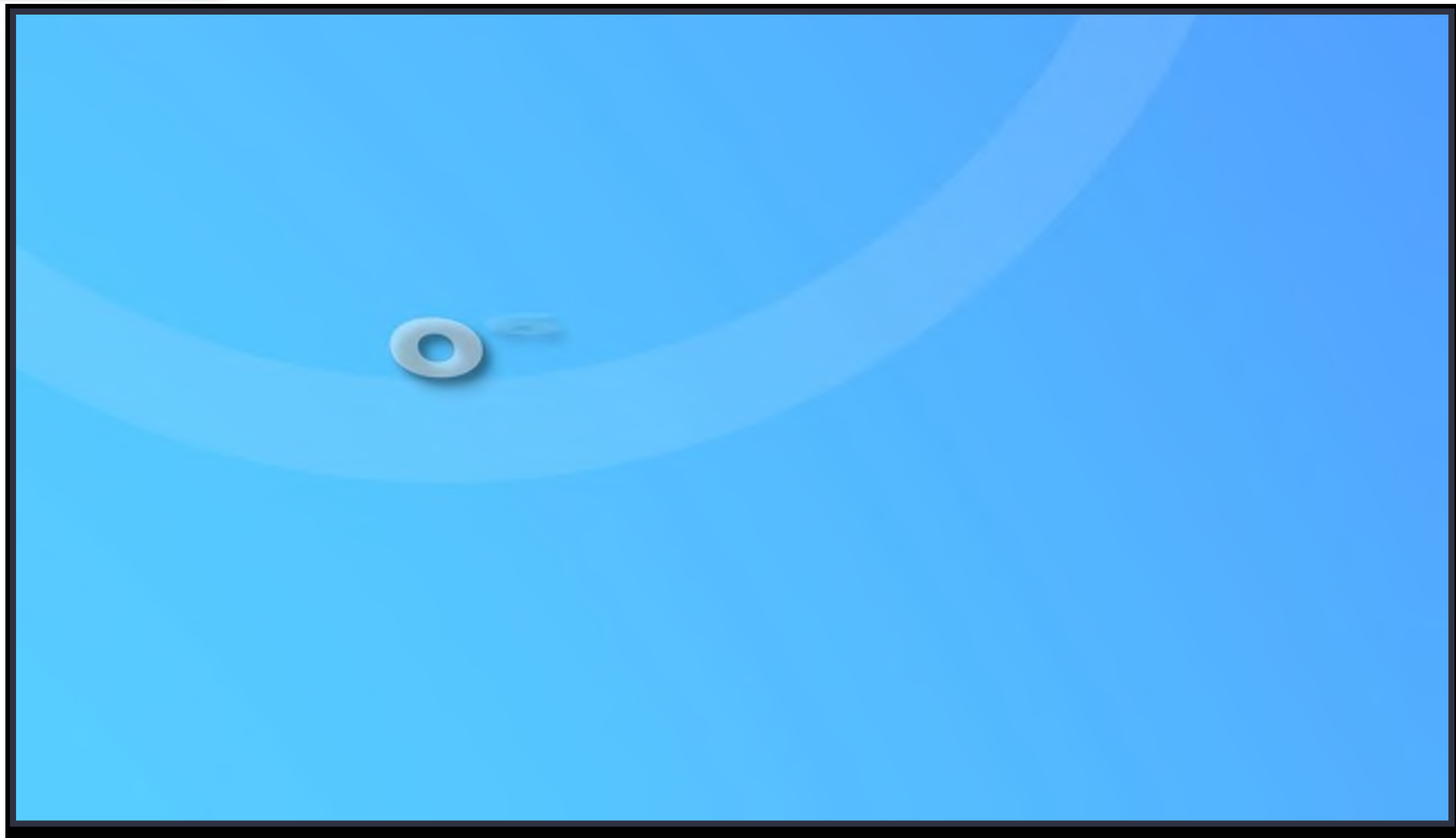
Сьогодні  
21.12.

## Позначення небезпечних територій



Сьогодні  
21.12.

## Перегляд відео про вибухонебезпечні предмети

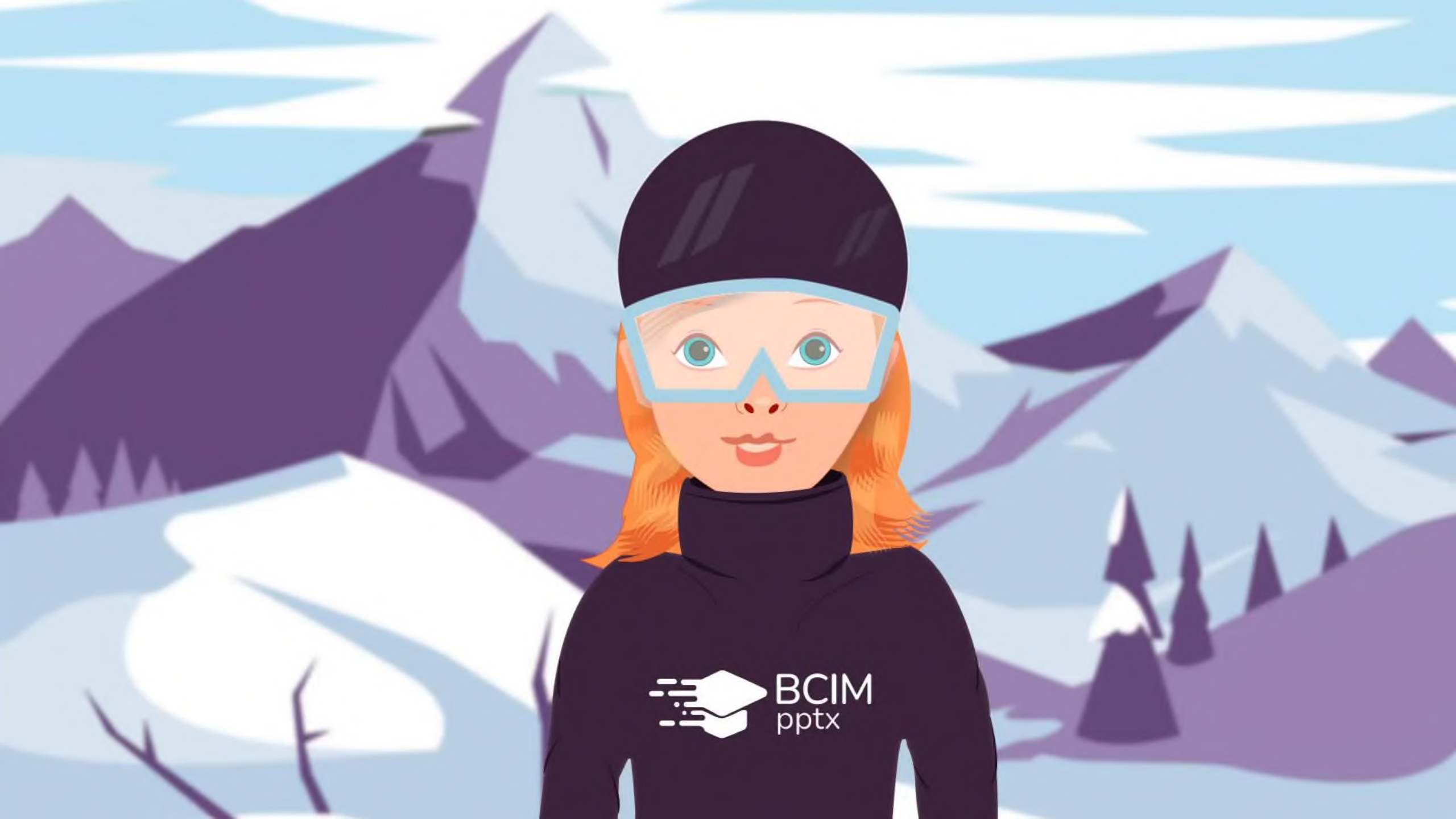


[https://www.youtube.com/watch?v=7rg70\\_yfvXQ](https://www.youtube.com/watch?v=7rg70_yfvXQ)

**Що потрібно робити, коли побачили  
такий предмет?**

**По черзі розкажіть, чим загрожують  
вибухонебезпечні предмети.**







**Сьогодні  
21.12.**

## Пригадаймо у чому небезпека мін

**Деякі міни майже  
неможливо побачити**

**Міни можуть бути в різних  
предметах (іграшках,  
коробках...)**

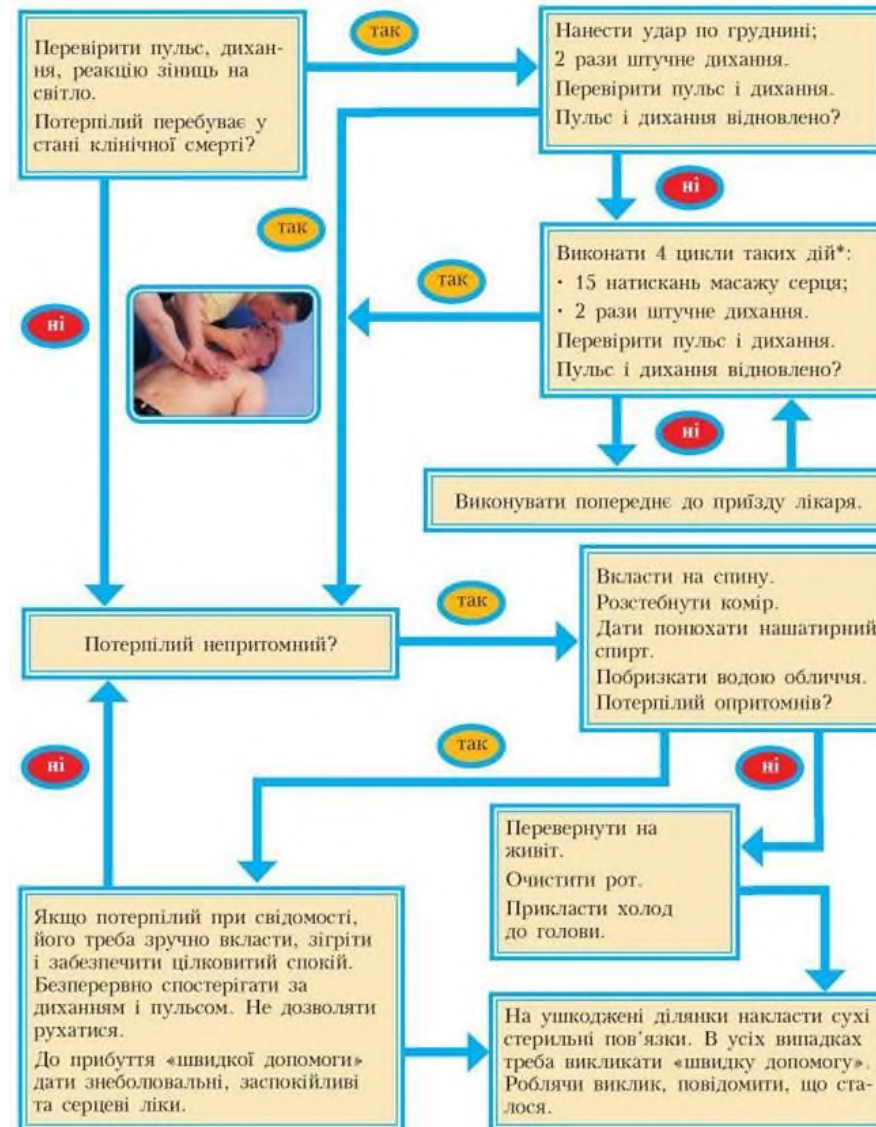
**Протипіхотні міни детонують,  
якщо на них наступити**

**Детонують, якщо їх зачепити,  
зірвати натягнутий дріт  
(розтяжку)**

**Міни переважно зеленого  
кольору**

**Часто встановлюють не одну, а  
декілька мін, мінують великі  
території**

## Повний алгоритм надання домедичної допомоги



Сьогодні  
21.12.

Наведіть приклади природного, напівприродного, техногенного і соціального довкілля там, де ви живете



Яке значення має повітря  
для життя людей, тварин і  
рослин?





Сьогодні  
21.12.

Продовж речення

«Вода потрібна  
для....»



**Розкажи про небезпеки  
природного середовища,  
які траплялися у вашому  
житті або свідками яких ви  
стали.**



**Обговоріть, як можна  
зменшити негативний вплив  
технічного прогресу на  
природу.**



Сьогодні  
21.12.

Мозковий штурм

?



?

Назвіть екологічні  
проблеми або катастрофи,  
які вам відомі.  
Що було причиною цих  
подій?

**Наведіть причини, чому  
люди мають їсти.**





**Сьогодні  
21.12.**

**Основу наших продуктів харчування становлять три головні складові речовини**



**Білки**

**Вуглеводи**

**Жири**

Сьогодні  
21.12.

## Чинники, що впливають на формування харчових звичок

**Харчові звички**

**Смакові уподобання**

**Матеріальні можливості**

**Реклама, ЗМІ**

**Стан здоров'я**

**Традиції (національні, родинні)**

**Розуміння того, що є корисним і що є шкідливим для здоров'я**

**Сьогодні  
21.12.**

**За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати.**

## **Піраміда харчування**

**Менше споживайте  
солодощів та жирної їжі**

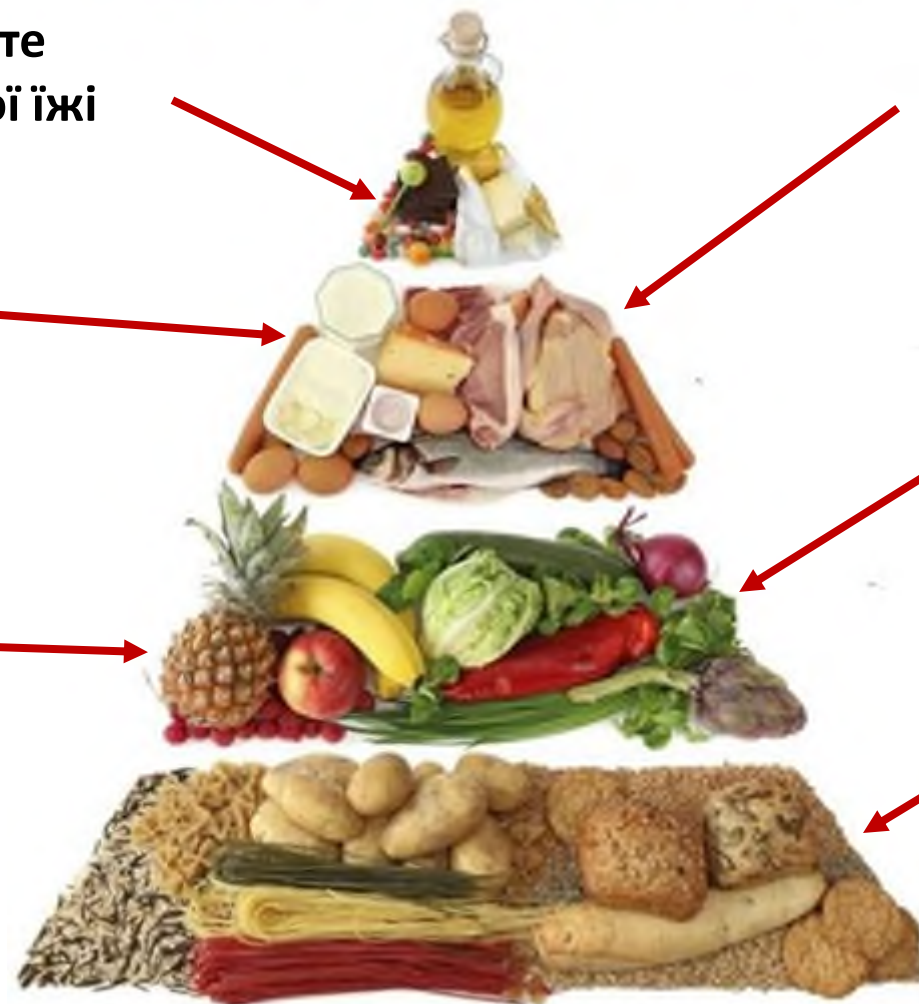
**Молоко та молочні  
продукти – 2-3 рази на  
тиждень**

**Фрукти – 2-4 порції на  
тиждень**

**М'ясо, риба, яйця, горіхи –  
2-3 порції на тиждень**

**Овочі – 3-5 порцій на  
тиждень**

**Хліб, крупи, рис, макарони  
–  
6-11 порцій на тиждень**



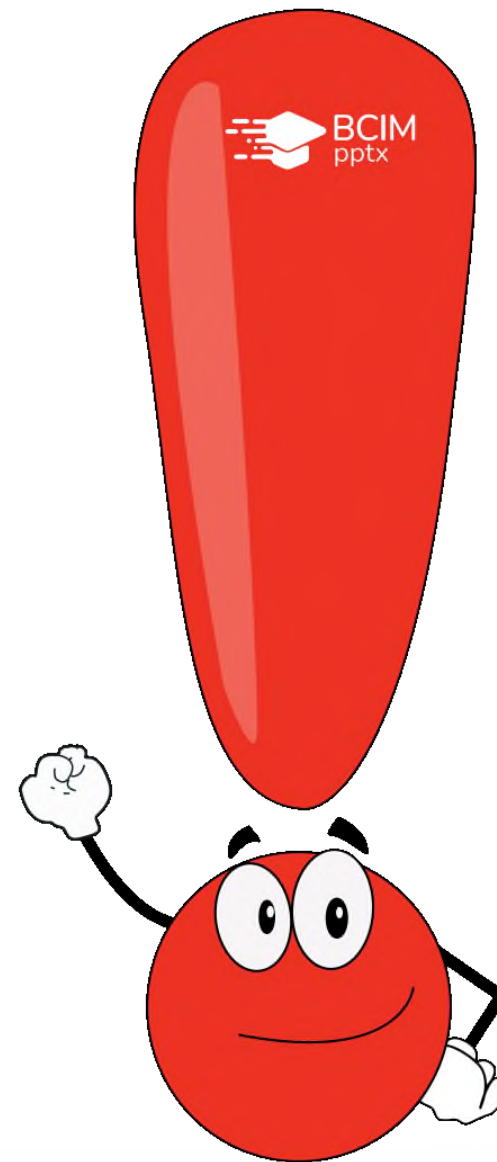
**Сьогодні  
21.12.**

## Чинники ризику щодо цукрового діабету II типу

**Незбалансоване харчування**

**Ожиріння**

**Малорухливий спосіб життя**



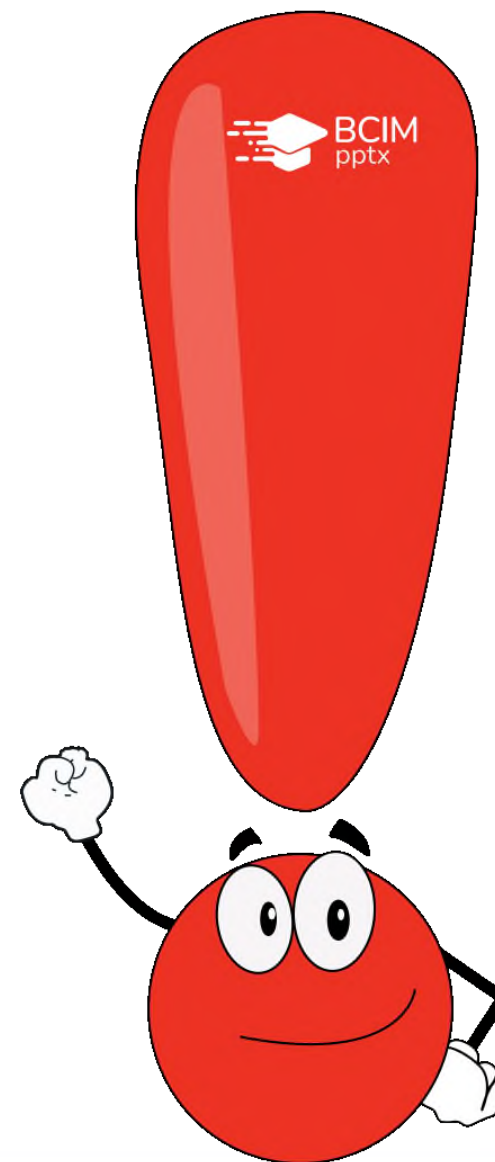
**Сьогодні  
21.12.**

## Чинники захисту щодо цукрового діабету II типу

**Здорове харчування**

**Контроль маси тіла**

**Фізична активність**





**Що означає здорове харчування?**

**Як здійснювати контроль маси тіла?**

**Як фізична активність впливає на  
загальне здоров'я?**



Сьогодні  
21.12.

Робота з підручником

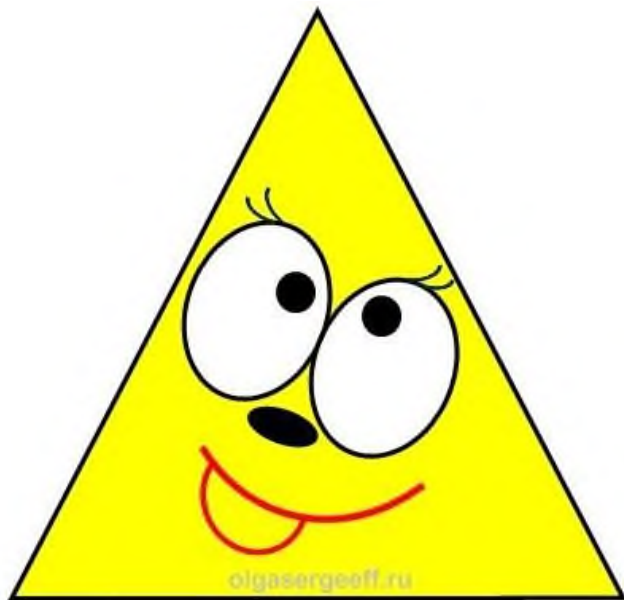


Оціни свої досягнення.

**Сьогодні  
21.12.**

Рефлексія

**Якщо ти впорався з  
усіма завданнями**



**Якщо вам було  
важко, але ви все  
зробили**



**Якщо потрібна  
допомога вчителя**

