**13.09.2023**

**Урок 5 клас**

**Основи здоров'я**

**Стрембицька Л.А.**

**Тема:** Принципи безпечної життєдіяльності.

**Мета:**

*Освітня:* Сформувати в учнів поняття про безпеку та різні види небезпек; дати уявлення про принципи безпечної життєдіяльності.

*Розвиваюча:* **Розвивати логічне мислення учнів**

*Виховна:* Виховувати відповідальність, зосередженість, обачливість та поміркованість дій.

**Перевірка домашнього завдання й актуалізація опор­них знань учнів**

1. **Що означає бути здоровим?**
2. **Що треба робити для того, щоб бути здоровим?**
3. **Які ви знаєте складові здоров’я?**
4. **Назвіть життєві навички, сприятливі для здоров’я.**

***Обговорення проблемної ситуації.***

Оленка поспішила до своєї подруги на день народження. Вона почала прасувати красиве плаття, але раптом задзвенів телефон. дівчина побігла знімати слухавку і за розмовою забула про праску.

– Як ви гадаєте, що може статися в такій ситуації?

**Мотивація навчальної діяльності**

**Сьогодні на уроці ми поговоримо про те, що таке безпека і які можуть виникнути небезпеки. Пригадаємо, що таке безпека життєдіяльності, навчимося, як правильно діяти при потраплянні у небезпечні ситуації. Всі ці знання нам потрібні для того, щоб запобігти власній необачності, уникати небезпек, передбачати можливі наслідки свої дій.**

**Вивчення нового матеріалу**

1. ***Безпека і небезпека.***

– Поміркуйте, що таке безпека?

Напевно, кожен з вас почувається безпечно коли навколо все добре, є люблячі рідні, хороші друзі, немає хвороб і тд. Спробуймо продовжити думку: «Я думаю, що безпека – це …».

Отже **безпека** – це коли ніщо не загрожує життю та здоров’ю.

Небезпека - це ситуація, коли щось, або хтось може тобі зашкодити. Небезпека - це явища, об’єкти, які здатні за певних умов завдати шкоди здоров’ю людини як відразу, так і в майбутньому, тобто викликати небажані наслідки. Тривалий час люди ставились до небезпек як до чогось неминучого, але потім почали розуміти, що багатьох з них можна уникнути. Сучасна людина повинна володіти культурою безпечної життєдіяльності.

Щоб зберегти здоров’я та життя, потрібно вивчати небезпеки, умови і причини їх виникнення, а також, як від них захищатися, тобто знати способи захисту.

***Складання словника небезпек.***

* В побуті (електробезпека, пожежне безпека, газова безпека).
* Удома, надворі, у школі, у транспорті, у кінотеатрі…
* Природні небезпеки (землетруси, повені, урагани…).
* Техногенні небезпеки (аварі та катастрофи на підприємстві).
* Соціальні небезпеки (злочини, наркоманія, ВІЛ, алкоголізм, епідемії, виробничий травматизм).
* Політичні (війна, тероризм, озброєні конфлікти).

***Вихід із небезпечної ситуації.***

– Послухайте притчу про двох жаб, які потрапили до глека із сметаною. У глека будо дуже вузьке горло, тож вибратися з нього не так вже й просто.

Одна жаба оцінивши ситуацію, й вирішивши, що всі спроби безнадійні, склала лапки і пішла на дно. Друга жаба, навіть, навіть уже ні на що не сподіваючись, усе ж робила спроби врятуватися і щосили гамселила лапами. І через певний час вона відчула, що стоїть на чомусь твердому: зі сметана збилося масло. Відштовхнувшись від грудки масла, жаба виплигнула на волю.

*Висновок:* з будь-якого тупика треба завжди шукати вихід, не втрачати надії, старатись заспокоїтись та тверезо оцінювати ситуацію.

***Ситуація 1*.** Часто восени Юрко та Олег люблять підпалювати сухе листя, а потім затоптувати його ногами. Влітку те саме роблять з тополиним пухом такі заняття можуть привести до сумнівних наслідків.

– Що ви можете порадити хлопцям?

– Як слід діяти, якщо зайнявся одяг?

1. Не давати людині бігати – полум’я розгорається миттєво і може перекинутися на інші предмети.
2. Звалити потерпілого на землю.
3. Погасити одяг, використовуючи щільну тканину, воду, землю, пісок, але залишити голову відкритою.
4. Неприпустимо! Видалення з поверхні шкіри залишків одягу, бруду; обробка опіку спиртом, йодом, жиром; накладання тугих пов’язок. Необхідно пам’ятати телефон пожежної служби 101 та телефон швидкої 103.

– Які причини виникнення пожеж ви знаєте?

***Ситуація 2.*** Одного разу двоє друзів помітили, що біля їхнього під’їзду стоїть незнайома людина і чекає, доки відчиняться двері. Степан сказав: «Ходімо додому». А Володя відповів: «Зачекаймо трохи, поки він піде». Хлопці посперечались і коли незнайомець пішов геть, пішли додому.

– Як потрібно було вчини в цій ситуації?

– Що могло трапитись?

Якщо те, що відбувається навколо вас, становить загрозу вашому життю, ви неодмінно повинні звернутися за допомогою до міліції за телефоном 102.

Найчастіше вийшовши у двір погуляти, ми стикаємося з різними ситуаціями, та, не знаючи, як слід вчини, керуємось не розумом, а емоціями. Так, наприклад зустрівши сусідку з великим собакою, намагаємось його погладити або простягнути до нього руки. А пес без повідка і намордника не розуміє жесту ввічливості. Був випадок, коли на велосипедиста кинувся собака і боляче вкусив його за ногу. Собаці, не сподобалось, що той проїжджав повз нього. Тварині можуть не сподобатись якісь ваші дії, які вам видаються нешкідливими.

**Запам’ятайте!**

1. Не наближайтесь до собаки, якщо він навіть прив’язаний.
2. Не торкайтесь собаки, коли він їсть або спить.
3. Граючись із господарем собаки, не робіть різких рухів, які можуть бути сприйняті твариною, як агресивні.
4. У випадку, якщо собака вас вкусив, постарайтесь зупинити кровотечу, промийте місце укусу та зверніться до лікаря.

**6. Принципи безпечної життєдіяльності**

Відомий мандрівник і фахівець з виживання людини Яцек Пао-  
кевич (Італія) сформулював цю методику таким чином: передбачати   
небезпеку, за можливості уникати ії, при необхідності — діяти. Життя,   
яким би складним воно не було, таки чудове. Недарма ми всі так   
цінуємо його. Однак існує чимало небезпек, які не тільки псують,   
а й забирають життя. Кожен через безглузду випадковість може   
опинитися в ситуації, коли хвилини вирішують, бути нещасному   
випадку (трагедії) чи ні. Висновок один: потрібно навчитися перед-  
бачати небезпеки, знати правила поведінки в критичній ситуації та   
способи виходу з неї.

***«Уникати, запобігати, діяти» —* це закон для кожного, хто хоче   
навчитися безпечної життєдіяльності.**

**Уникати** *—* це вміти розпізнавати небезпечні ситуації, оцінювати   
ризик і діяти так, шоб не потрапляти у них.

**Запобігати** *—* це передбачати наслідки своїх дій, щоб самому не   
створити небезпечної ситуації.

**Діяти** *—* не розгубитися, знати, що і як робити в таких випадках.

**7. Прийоми для самозаспокоєння**

У цьому випадку людині потрібно заспокоїтися, не панікувати,   
оцінити рівень небезпеки і діяти. Дуже часто людина під час стресу не   
може вимовити ані слова, у неї підвищується серцебиття, «підкошу-  
ються» ноги. Для швидкого ефекту при знятті стресу добре працюють   
прості дихальні вправи, різні для різних проявів стресу — збудження   
або загальмованості.

Коли людина відчуває, що вона схвильована, збуджена, її лихо-  
манить, то застосовується заспокійлива методика дихання.

1) Розмірене спокійне дихання з однаковою довжиною вдиху і видиху.

2) Дихання на рахунок десять. Чотири рахунки — вдих, шість - -  
видих.

3) Порахувати до десяти.

Потрібно дихати ритмічно, рівно, глибоко, доки не відчуєте себе   
краше. Також можна пригадати і вимовити уголос кілька номерів   
телефонів, вірш, заспівати пісню. Це заспокоює.

**Надання та пояснення домашнього завдання**

**«Розшифруй слово»,використовуй слова з довдки:**

* А У Т С И Я Ц І (ситуація)
* П О Ч У Т Т Я С А М О (самопочуття)
* З Д А Т Н І С Т Ь П Р А Ц Е (працездатність)
* К І Ш С Т Ь В И Д (швидкість)
* Й І К О П С (спокій)
* В А У Г А (увага)
* П Е З Е Б К А Н Е (небезпека)
* В А Л І С Т Ь В И Т Р И (витривалість)

Довідка: ситуація,самопочуття,працездатність, швидкість,спокій, увага,

небезпека,витривалість.