**24.04.2024**

**5 клас**

**Основи здоров' я**

**Стрембицька Л.А.**

**Тема.** Відпочинок на природі. Безпека на відпочинку.

**Мета:** розкрити уявлення про природу як живий організм; вчити бачити красу світу; розвивати вміння безпечно спілкуватися з природою; формувати відповідальне ставлення до навколишнього світу; виробити правила безпечної поведінки у лісі розвивати пам'ять, спостережливість; виховувати любов до природи; дбайливе ставлення до неї.

Живої природи світ таємничий

Ми на уроці відкриваєм.

Навчимось його красу не руйнувати,

А примножувати, любити, оберігати.

— Як ви вважаєте, чи корисно відпочивати?

— Чи може відпочинок бути небезпечним?

— Люди не тільки навчаються і працюють, але й відпочивають. Коли людина відпочиває, у неї відновлюються сили.

Ми всі любимо відпочивати на природі: у лісі, на березі річки або моря, у селі тощо. Жива природа це рослинний і тваринний світ.

- Пропоную вам уявити подорож у світ природи. Природа — це живий організм, а ми з вами — частинка природи. Тому й ставитися до природи треба, як до самого себе. Дуже важливо зберегти все таким, як воно є. Не нищити, не руйнувати, а залишити землю такою ж чудовою для інших поколінь.

- Сьогодні я вас запрошую на віртуальну прогулянку, а куди відгадайте загадку

Влітку зеленіє

А взимку чорніє. (ліс)

Співаємо пісню К. Румяновой «Пісенька паровозика»

А ще важливо берегти своє життя й здоров’я, щоб насолоджуватися красою навколишнього світу. А це значною мірою залежить від нас самих, від нашої поведінки.

Слід пам'ятати певні правила безпечної поведінки. Про них ми сьогодні й поговоримо.

В усі часи люди вважали дуже корисними прогулянки в тому числі і лісом.

- Що таке ліс?

Ліс — це народне багатство. Він дарує людям цінну деревину. Ліс — це фабрика кисню, зелена аптека. Ліс — житло, де звірі і птахи можуть знайти собі поживу. Митці завжди оспівували і оспівують природу у казках, піснях, віршах.

- Діти, а що ви уявляєте, коли чуєте слово «ліс»?

- Які асоціації у вас виникають?

Прогулянки не тільки зміцнюють нам здоров’я, а ще розширюють кругозір, прищеплюють любов до навколишнього світу. Та перш ніж ми потрапимо на прогулянку до лісу нам потрібно приготуватися.

* Насамперед продумати треба про одяг
* Яким він повинен бути?

Він має бути закритим і зручним, а взуття закритим і м’яким.

* А як же поводитися у лісі?
* У першу чергу слід пам’ятати про охорону навколишнього середовища (не ламати гілки , не руйнувати гнізда птахів і нори звірів, після відпочинку сміття закопувати чи виносити з собою із лісу, не гратися сірниками.)
* Які небезпеки можуть чекати нас у лісі?

\* можна заблукати у лісі

Це небезпека загубитися у лісі, заблукати. Тому до лісу дітям вашого віку можна йти лише з дорослими, з батьками, учителями. У лісі є свої закони, за якими живуть столітні дерева, комахи, звірі, птахи. Тому в ліс варто заходити спокійно, без галасу.

\* зустріти диких тварин

Під час відпочинку в лісі треба пам’ятати, що господарі у ньому все ж таки не ми. Натрапити на них можна рідко, адже, почувши людину, вони втікають. Слід остерігатися зустрічі з дикими звір’ями. А якщо побачили, дайте можливість їм утекти. Адже коли вони хворіють на сказ, кидаються на людей. При укусі тварини слід звернутися до лікаря.

\* отруйні гриби , ягоди

Ідучи в ліс за грибами, пам’ятайте , що в кожного їстівного гриба є двійник.

**Гра «Так чи ні»**

Хто гриби їстівні знає

І збирати їх мастак,

Хай мені відповідає

Словом простим — «Так».

І отруйні теж бувають —

Вам відомо, знають всі

Діти, що гриби ці знають.

Хай говорять чітко — «Ні!».

Підберезником назвався,

І засмаг — дивіться як!

У червону шапку вбрався.

Його можна брати? (Так.)

На його червоній шляпці

Білі цяточки ясні.

Він красивий, мов у казці.

Будем брати його? (Ні.)

Це коричневі маслята —

Шапки в них блищать, мов лак.

Йдіть мерщій сюди, малята.

Їх візьмемо в кошик? (Так.)

Вона родилась на світанку,

Доки трави росяні.

Звуть її бліда поганка.

Вам подобається? (Ні.)

Ці жовтенькі сестрички

Любить кожен їсти всмак.

Бо грибочки ті — лисички.

Ви збираєте їх? (Так.)

Ми бліді, ми неяскраві,

Ми поганочки ясні:

Білі, жовті, зеленаві.

В кошик пустите нас? (Ні.)

Крім смачних поживних і корисних для нас, людей, ягід, у лісі ще ростуть отруйні ягоди, рослини. їх найкраще не збирати, не їсти. Про них потрібно знати й чітко їх розпізнавати.

- А хто знає, що треба робити у разі отруєння? (Надати першу допомогу)

- А тепер скажіть, хто милує наше око на відпочинку? (Рослини.)

- А які бувають рослини? (Отруйні і цілющі.)

- Які ж рослини можна використовувати для лікування? (Ромашку, деревій, подорожник, материнку, кульбабу.)

\* укуси комах, плазунів,тварин

- А кого можна побачити у лісі? (Комах).

- А яких? (Оса, бджола, кліщ, мурахи.)

- А також можна побачити комарів і павуків.

- Яку ж небезпеку несуть нам комахи? (Відповіді учнів.)

Укуси комах можуть виявитися небезпечними, оскільки серед них багато отруйних. Особливо небезпечними є укуси ос і бджіл у губи, язик, піднебіння. Необхідно витягти жало й накласти на місце укусу холодний компрес.

Навесні і влітку в лісах чимало кліщів. Деякі з них є носіями небезпечних хвороб. Щоб ця невидимка вас несподівано не атакувала, одягайтеся у ліс за правилами: ніяких босоніжок, шортів, маєчок. Тіло повинно бути закритим . А також комах приваблюють блискучі прикраси, сильні аромати парфумів. Пам'ятайте про це.

При укусах комарів у кров може потрапити отрута, яка викликає гострий біль, набряк.

- З ким іще може відбутись небезпечна зустріч? (Змія.)

\* небезпека на воді

Життя людини пов’язане з водою. Ви також відпочивали на берегах річок, озер, моря. Вода — це стихія, яку люди знають давно, але вона також приховує небезпеку. Тому не можна дітям перебувати біля водойми без дорослих.

Відеоролик «Безпека на воді»

\* якщо пожежа в лісі

Можна присипати землею, якщо є водою залити.

Якщо пожежа велика викликати пожежників.

**Домашнє завдання:**

**Напишіть,які отруйні гриби ви знаєте,за бажанням намалюйте.**