Тема. Психологічна самодопомога.

Узагальнення знань з теми "Безпека і здоров'я людини".

Мета. Ознайомити з емоційними реакціями в гострих стресових ситуаціях; з правилами керування емоціями; техніками самодопомоги. Перевірити рівень засвоєння навчального матеріалу з теми " Безпека і здоров'я людини".

1. Ознайомтеся з презентацією.

Психологічна допомога.

2. Перегляньте відео за посиланням.

<https://youtu.be/9o8GQpgDhmc?si=hp0CDP2NSzq0dEz->

3. Узагальнення знань з теми " Безпека і здоров'я людини".

Виконайте тестові завдання.

Початковий рівень ( одна правильна відповідь) - 0,5 бал.

1. Види надзвичайних ситуацій за їх походженням:

А) природного, місцевого рівня;

Б) техногенного, воєнного походження;

В) природного, техногенного, соціального, воєнного походження.

2.Чи реагують зіниці людини на світло :

А) звужуються;

Б) розширюються;

В) не реагують.

3. Джгут накладають :

А) вище рани;

Б) нижче рани;

В) на рану.

4. Займання, що супроводжується появою полум’я:

А) горіння;

Б) спалахування;

В) тління.

5. Номер швидкої допомоги:

А) 101;

Б) 104;

В) 103.

6. Головне завдання невідкладної допомоги при термічних опіках:

А) накласти пов'язку;

Б) запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок;

В) обробити опіки жиром.

Середній рівень ( одна правильна відповідь) - 1 бал.

7. У разі виявлення боєприпасів та підозрілих предметів:

А) показати дорослим;

Б) перенести на безпечне місце, подалі від людей;

В) сповістити оперативно-рятувальну службу за номером "101", "112", поліцію за

номером "102", місцеві органи влади

8. Що треба робити, якщо пролунав сигнал тривоги?

А) залишатися біля комп'ютера, який знаходиться біля вікна;

Б) спуститися у сховище, або перейти в приміщення без вікон, яке має дві стіни до

зовнішнього простору

В) сховатися під ковдру і покликати на допомогу.

9. Склад тривожної валізи, небхідно мати з собою:

А) вода, консерви, печиво, сгущене молоко, тарілка, олівець;

Б) аптечка, засоби гігієни, теплий одяг, документи, павербанк;

В) блокнот, радіоприймач, ковдра, цукерки.

Достатній рівень ( кілька правильних відповідей) – 1 бал

10. Позначити правильні твердження:

А) якщо на людині горить одяг, потрібно накинути на неї щільну або мокру тканину, пальто, ковдру, але не з головою

Б) якщо одяг прилип до тіла - його потрібно швидко зірвати

В) місце, уражене опіком, необхідно змазати маззю або іншими речовинами

Г) пухирці на опіках ні в якому разі не можна проколювати

11. Щоб розпочати реанімаційні заходи необхідно перевірити:

А) температуру тіла, тиск

Б) наявність переломів, положення кінцівок і голови

В) дихання, серцебиття, реакцію зіниць на світло

Г) пульс

12. Шляхами оповіщення людей є:

А) радіомовлення та телебачення;

Б) сирена;

В) мобільний зв’язок;

Г) спокій людини.

Високий рівень ( дати відповідь на питання, розставити в правильній послідовності)-1,5 б.

13. Як визначити стан потерпілого:

1) за рухом грудної клітки;

2) за допомогою дзеркальця;

3) реакції зіниць;

4) перевіркою пульсу.

14. Що потрібно робити , якщо у людини відкритий перелом:

А) провести іммобілізацію кінцівки ;

Б) зупинити кровотечу;

В) на рану накласти стерильну пов'язку;

Г) дати знеболюючий засіб.

Домашнє завдання

\* Повторити вивчений матеріал ( параграфи 2-4).

\* Підсумкові завдання стор. 34 усно.