

Дата: 26.09.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 8-Б

**Тема. Ризики воєнного часу.**

**Мета:** ознайомитися з видами ризиків у зоні бойових дій, засвоїти правила спілкування з озброєними людьми, вивчити правила поведінки під час обстрілів та потраплянні під завали, навчитися алгоритму дій під час обстрілів та хімічної атаки/ядерної зброї; розвивати навички поведінки в небезпечних ситуаціях воєнного часу; критичне мислення; виховувати бережливе ставлення до життя і здоров'я свого та оточуючих.

**ХІД УРОКУ**

Перегляд відеоуроку за посиланням <https://youtu.be/2kahQnqqUoY>.

**I. Організаційний момент.**

**1. Привітання, створення позитивного настрою.**

**II. Актуалізація опорних знань, навичок і вмінь учнів**

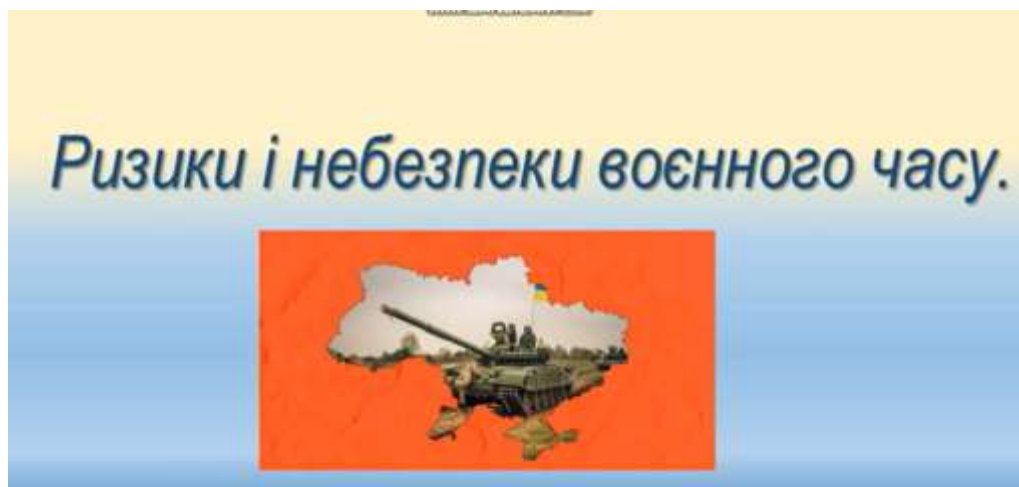
1. Пригадайте!

- Що таке безпека життєдіяльності?
- Назвіть формулу безпеки.
- Алгоритм рятування людей під час пожежі.

2. Поміркуйте!

- Що ми розуміємо під словом ризик?
- Які види ризиків вам відомі?
- Як уникнути ризику?

**III. Мотивація навчальної діяльності учнів. Повідомлення теми, мети та завдань уроку.**



## Мета :

Ознайомитися з видами ризиків у зоні бойових дій;  
Засвоїти правила спілкування з озброєними людьми;  
Вивчити правила поведінки під час обстрілів та потраплянні під завали;  
Навчитися алгоритму дій під час обстрілів та хімічної атаки /ядерного удару.



### V. Вивчення нового матеріалу.

#### Види ризиків в зоні бойових дій

##### ФІЗИЧНІ

Обстріли  
Ризик опинитися  
під завалами  
Мінна небезпека  
Радіаційна небезпека  
Хімічна небезпека  
Екологічна небезпека

##### ПСИХОЛОГІЧНІ

Паніка  
Стрес  
Страх  
Психологічний  
тиск

##### СОЦІАЛЬНІ

Онлайн-ризик  
Викрадення  
Втрата  
засобів до  
існування



#### Правила спілкування з озброєними людьми

Якщо ви бачите озброєних людей, військову техніку, масові заворушення, покиньте це місце та негайно повідомте дорослих.

Уникайте спілкування з озброєними людьми. І точно не сперечайтесь і не сваріться з ними. В їх присутності не робіть жодних записів.

Старайтеся не піддаватися паніці і страху. Якщо вам прийшлося з ними спілкуватися розмовляйте спокійно, не занадто голосно, впевнено дивлячись у очі.

Не провокуйте людей у військовій формі своїми діями і вчинками.

Не реагуйте самі на можливі провокації

У присутності озброєних людей не виказуйте своє невдоволення, утримуйтеся від різких рухів, лементу і стогонів.

Не носіть одяг, що може нагадувати військову форму та не показуйте військовослужбовцям нічого схожого на зброю





## Захист під час обстрілів

**Пам'ятайте, що під час обстрілів:**

- Удома потрібно сховатись в захищеному приміщенні подалі від вікон та дверей. Пам'ятайте правило двох стін.
- Для схованки підійдуть укриття, метро, підземний перехід, канава, траншея, яма, широка труба, високий бордюр, каналізаційний люк.
- На відкритій місцевості негайно лягти на землю, згрупувавшись в позу ембріона, розвернувшись ногами в бік стрілянини, та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ: бетонні урни, сходинок.
- Не ховайтесь за автомобілями та кіосками. Закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії.



## Дії під час хімічної атаки

Негайно залишити зону ураження

У разі неможливості евакуації залишатись у приміщеннях і обмежити доступ повітря із зовні

Щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи

Заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем

Одягнутись так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри

При можливості використовувати протигаз або ватно-марлеві пов'язки (шматок тканини) змочені водою чи 2-5% розчином пітної соди

При перебуванні на вулиці забороняється торкатися будь-яких предметів

Чекати повідомлення від органів влади через засоби зв'язку (телевізор, радіо, телефон тощо) для отримання вказівок щодо подальших дій

## Дії під час ядерного удару

**Пам'ятайте:** у вас є 10 хвилин, щоб знайти бомбосховище і врятуватися, а станції метро закриються через 5 хвилин після оголошення тривоги.

- ❑ Якщо поблизу нема бомбосховища то негайно укрийтеся в будинку.
- ❑ Уникайте паніки. Слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій.
- ❑ Зменшіть можливість проникнення радіаційних речовин до приміщення.
- ❑ МОЗ радить про всяк випадок мати запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.
- ❑ Стосовно їжі, то тут, за аналогією із водою, харчові продукти є безпечними, якщо зберігались у герметичних контейнерах: консерви, банки, пляшки, коробки.

**❑ Пам'ятайте:** йодид каїю слід приймати лише тоді, коли ви отримали таку вказівку від державної влади чи ДСНС



www.BLANCKAM.com

## Як діяти під завалами

**Обов'язково кличте на допомогу** (повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося). Якщо вас почули, спокійно чекайте, поки розбирають завал.

**Якщо вас не почули, дісмонізуйте поради ДСНС України:**

1. Спробуйте без різких рухів вивільнити руки та ноги.
2. Оцініть навколишню ситуацію (чи бачите, що на вас впало; чи можете самостійно розібрати завал).
3. За можливістю обережно розберіть завал, не чіпайте те, на чому все тримається.
4. Якщо не впевнені у своїх силах – кличте на допомогу.
5. Якщо є можливість, намагайтесь сповістити про себе всіма способами – зателефонуйте, стукайте по трубах.
6. За можливості надайте собі першу медичну допомогу.
7. Спробуйте чимось вкритися, щоб не втратити тепло та дочекатися на допомогу.



www.BLANCKAM.com

## БОРотьба за незалежну соборну Україну триває, але ми вийдемо з цієї боротьби переможцями.



Гімнастика для очей <https://youtu.be/ppJMxREw5-I> .

**V. Узагальнення і систематизація знань. Підведення підсумків уроку.**  
**Учням пропонується зробити висновок уроку.**

**VI. Домашнє завдання:**

- Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми

Дайте ( письмово) відповіді на питання:

1. Які ви знаєте види ризиків у зоні бойових дій?
2. Як захиститися під час обстрілів?
3. Як діяти під завалами?

Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .