

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
29.04.2025

Урок  
№32



# Джерела ДОПОМОГИ



**Мета:** навчити учнів оцінювати і розпізнавати різні джерела, які їм можуть надавати допомогу в різних життєвих ситуаціях, навчити ефективно шукати допомогу, коли вони стикаються з проблемами чи потребують підтримки, використовуючи різні ресурси та мережі, допомогти зрозуміти, що не завжди можна впоратися з проблемами самостійно, і вміння звертатися за допомогою є важливою навичкою, розвивати навички спілкування, взаємодії та емпатії через співпрацю з іншими людьми та використання різних джерел підтримки, дати зрозуміти, що допомога іншим є взаємовигідною, і саме через підтримку один одного можна досягти більшого успіху та зберегти психологічне здоров'я.

Сьогодні  
29.04.2025

## Організація класу

➤ Сьогодні на нашому уроці діють п'ять правил.

- Правило «підведеної руки».

- Співпраця в парі.

- Уміння слухати.

- Працювати творчо.

- Бути активним.



Сьогодні  
29.04.2025

LIVE

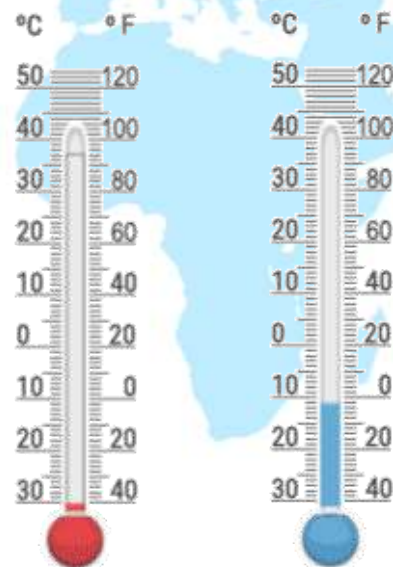
Програма «Як почуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі



Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Припустимо, сталося щось таке, з чим ви не можете упоратися. Деся спалахнуло, вибухнуло, хтось знепритомнів, потрапив у дорожньо-транспортну пригоду, загубився... У цьому разі слід негайно повідомити рятувальникам. Куди телефонувати?





Сьогодні  
29.04.2025

Пригадай

Які рятувальні служби ти знаєш? Пригадай їх назви й номери телефону.  
У яких небезпечних ситуаціях треба до них звертатися?



**Ці телефони має знати кожен!**



**101 – Пожежна служба**



**102 - Поліція**



**103 - Швидка медична допомога**



**104 – Служба газу**





**Об'єднайтесь у 3 групи та визначте за допомогою блоксхеми, до якої служби слід звернутися у таких ситуаціях:**

- група 1: ви стали свідком пограбування;
- група 2: ви помітили пожежу;
- група 3: ви відчули запах газу

**Ви вже знаєте, куди  
звертатися по допомогу.  
А що казати?**



**Своє повідомлення побудуйте за наведеним нижче планом:**

**Що сталося.**

**Адреса і найбільш зручний маршрут, щоб під'їхати.**

**Хто постраждав.**

**Прізвище того, хто телефонує.**



**Чим ви самі можете дати собі раду в умовах надзвичайної ситуації?**

**Чи зможете допомогти ще комусь?  
У який спосіб?**



Сьогодні  
29.04.2025

## Що має бути в аптечці?



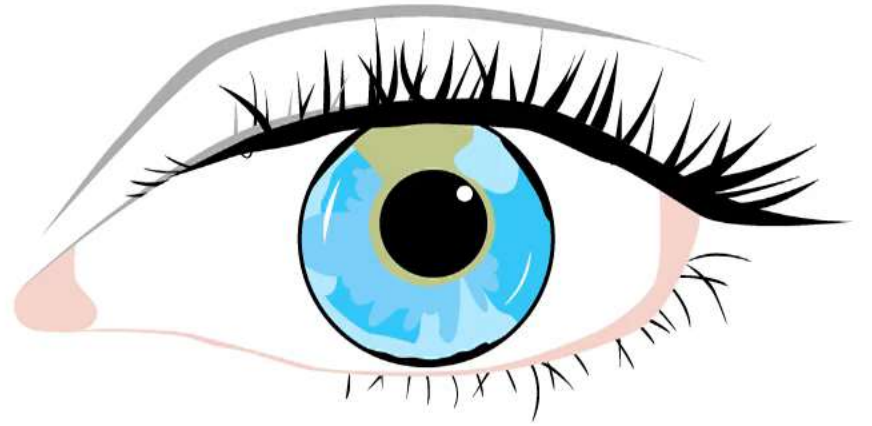
Лікарські препарати



Медичні інструменти



Засоби для накладання  
пов'язок





**Об'єднайтеся у 4 групи. Розподіліть інформацію та продемонструйте, як правильно надавати першу допомогу в разі ураження електричним струмом, отримання хімічних опіків, отруєння препаратами побутової хімії та газом.**





## УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

Якщо людину уразило електричним струмом, її ще можна врятувати. Спочатку потерпілого треба звільнити від контакту з проводом чи приладом, що перебуває під напругою. Це нелегко, адже людина сама стає провідником електричного струму, тож торкатися до неї смертельно небезпечно. Перш ніж зробити це, слід вимкнути електрику за допомогою вимикача чи рубильника. Можна відкинути провід сухою гілкою чи садовим інструментом з довгою дерев'яною ручкою.

У крайньому разі слід надягнути сухі гумові рукавиці, щільно обгорнути руки сухим ганчір'ям або одягом і лише тоді визволяти потерпілого. Відтак його треба покласти на спину, забезпечити вільний доступ свіжого повітря. Якщо людина непритомна, їй слід дати понюхати нашатирного спирту.

При ураженні електричним струмом у потерпілого може зупинитися дихання або серце. У такому разі треба негайно



робити штучне дихання та масаж серця. Навряд чи це вам під силу, тому якщо поблизу є дорослі, попросіть їх допомогти, а самі викличте екстренну медичну допомогу.



## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ХІМІЧНИХ ОПІКАХ

Причиною хімічних опіків найчастіше є засоби для дезінфекції та відбілювання, чищення каналізаційних труб, оцтова есенція тощо.

**Як розпізнати?** На місці опіку — почервоніння шкіри, її знебарвлення, вологість, м'якість, побіління, пористість чи запалення. Може утворитися набряк. Людина відчуває дуже сильний біль і загальну слабкість. У неї може зупинитися дихання або статися запаморочення. Але іноді навіть за дуже сильних опіків болю не відчувають.

**Як діяти?** Якщо хімічна речовина попала на шкіру або в очі, запам'ятай основне, що слід зробити негайно: *змити, струсити, знешкодити*.

Якщо хімічна речовина рідка (наприклад, оцтова есенція), її треба негайно *змити*. Це означає, що місце, на яке попала хімічна речовина, слід промивати 15–30 хвилин проточною водою.

У жодному разі уражене місце не можна терти ватним тампоном, змоченим у воді, чи цупкою тканиною або змивати під сильним напором води. Тому що хімічна речовина може глибше проникнути в шкіру.

Найнебезпечнішими є хімічні опіки очей. Вони можуть призвести до зниження гостроти зору або повної його втра-



ти. Тому при попаданні хімічної речовини в очі їх промивають холодною водою протягом 10–15 хвилин. Око слід розплющити, а струмінь води спрямувати до його внутрішнього куточка.

Сушу хімічну речовину треба *струсити* або зняти сухою ганчіркою, оскільки деякі хімікати (наприклад, вапно) при контакті з водою виділяють велику кількість тепла, і це може посилити опік. Не слід здувати таку речовину, щоб порошок не потрапив в очі. Після цього уражене місце промивають водою протягом 30 хвилин.

*Знешкодити* — означає нейтралізувати дію деяких хімічних речовин. Наприклад, якщо оцтова есенція попала на шкіру, після промивання водою обпечене місце обробляють мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). Якщо це був засіб для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) або розведений наполовину харчовий оцет.



## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННЯХ ПРЕПАРАТАМИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

Причиною отруєння може стати препарат побутової хімії будь-якої групи. Часто трапляються отруєння після обробки препаратами для боротьби зі шкідниками та бур'янами.

Не ходіть на ділянках, щойно оброблених отрутохімікатами. Дуже небезпечно змішувати кілька різних хімікатів. В одних випадках це може призвести до утворення токсичних речовин, а в інших — навіть до вибуху.

**Як розпізнати?** Про отруєння свідчать: запаморочення, нудота, розлади зору, головний біль, задуха.

**Як діяти?** За перших ознак отруєння треба викликати швидку допомогу. Якщо людина випила отруту, важливо запобігти її всмоктуванню у кров.

Потерпілого слід покласти на лівий бік. Таке положення уповільнить всмоктування отрути, а якщо він почне блювати, то не захлидеться. Після надання першої допомоги потерпілому необхідно звернутися до лікаря. З собою обов'язково узяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка спричинила отруєння.

### Чи знаєте ви, що...

Деякі з поширених у побуті засобів боротьби з тарганами, блощицями, мурахами, колорадським жуком і попелицею небезпечні для здоров'я людини.

Наприклад, деякі «підприємці» продають отруту під назвою «Тіурам», яка надзвичайно токсична. І такі випадки не поодинокі. Тому засоби для боротьби зі шкідниками треба купувати лише в магазинах, де товар сертифікований.



## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННЯХ ГАЗОМ

**Як розпізнати?** Природний газ не має запаху, тому в нього додають домішки. Про його витік свідчить характерний запах. Чадний газ також не має запаху, тому потрібно насторожитися, якщо бачите дим, відчуваєте запаморочення.

Отруєння газом може статися:

- за відсутності тяги в димоході печі, газовій колонці, котлі;
- під час перебування в накуреному приміщенні;
- якщо перекрити димохід до повного згоряння палива в печі;
- під час пожежі.

Отруєння газами дуже небезпечні. Через дихальні шляхи газу швидко потрапляють в організм і уражують життєво важливі органи. Тому діяти в таких випадках треба оперативно, не забуваючи про власну безпеку.

**Як діяти?** Під час пожежі у задимленому приміщенні потрібно затулити собі рота вологою тканиною, відчинити навстіж вікна і двері. Потім допомогти потерпілому вийти із загазованого приміщення. Якщо він зомлів, то винесіть його із загазованого приміщення і покладіть на бік. Щоб привести потерпілого до тями, піднесіть йому до носа вату із нашатирним спиртом, також протріть нею скроні. Якщо він не дихає, покличете когось із дорослих зробити потерпілому штучне дихання.



Обов'язково викличте «швидку допомогу». До приїзду лікарів покладіть потерпілого, розтебніть йому комір і пасок, послабте краватку.



**Обговоріть, як хлопчик дістав травми.  
Якими були б ваші дії, якби ви стали свідком цієї ситуації?**



**Іванка й Сашко їхали на велосипедах та випадково упали з них. Іванка сильно вдарилася коліном і не може встати. Сашко забив лікоть, але йому не дуже боляче. До їхнього будинку йти 5 хвилин. Що робити дітям?**





Сьогодні  
29.04.2025

Робота в підручнику



**Прочитайте поради щодо обробки подряпин і невеликих ран  
(мал. 102).**



**Об'єднайтесь у пари. Обробіть уявну подряпину або невелику рану на руці сусіда або сусідки, використовуючи поради на мал. 102. Накладіть пов'язку або використайте пластир. Дайте поради, коли з подряпиною потрібно звернутися до лікаря**

Сьогодні  
29.04.2025

Online завдання

Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!



Сьогодні  
29.04.2025

Домашнє завдання



## Параграф 27

### Сторінки 162-167 читати і переказувати.

Придумати і записати своє стисле повідомлення,  
про якусь надзвичайну ситуацію або ДТП, для  
рятувальників, користуючись прикладом  
на ст. 164



Сьогодні  
29.04.2025

## Рефлексія. Вправа «Допитлива квіточка»

