



Розділ І. Здоров'я людини

Тема №8 «Природа і здоров'я»

Вправа «Мозковий штурм»

- ☐ Що таке навколишнє середовище?
- ☐ Чи у всіх людей однакове навколишнє середовище? Чому?
- ☐ Які види середовищ ви знаєте? (Природне, техногенне, соціальне)

Природне середовище і здоров'я

Неможливо уявити життя поза природним середовищем. Адже це — повітря, яким дихаємо; вода, яку п'ємо; земля, яка нас годує, на якій зводимо житло і яка дає все інше для життя.



Природне середовище і здоров'я

Чи знаєш ти, що без води людина може прожити лише кілька днів, а без їжі — кілька тижнів? А скільки можна прожити без повітря?

Природне середовище і здоров'я

СТАРТОВЕ ЗАВДАННЯ:

- За допомогою годинника із секундною стрілкою виміряй час, на який можеш затримати дихання. Скільки витримуєш: 30 секунд, 1 хвилину чи, як досвідчений пірнальник, 2-3 або навіть 4 хвилини? Та в будь-якому разі без повітря ти не витримаєш і п'яти хвилин.
- У молодших класах ви ознайомилися з процедурами оздоровлення і загартовування сонцем, повітрям і водою. Пригадайте, з якими саме.



Природне середовище і здоров'я

Розгляньте малюнок, де зображено небезпеки природного середовища. Пригадайте, які з цих небезпек ви вивчали раніше.



ґрунти. Небезпеку для людей становлять зсуви і провали ґрунтів. Низька родючість ґрунтів (наприклад, у пустелі) спричиняє голод у багатьох країнах світу.

Стихійні лиха. Як і в давні часи, людям загрожують стихійні лиха: землетруси, цунамі, урагани, лісові пожежі, виверження вулканів.



Природне середовище і здоров'я

Розгляньте малюнок, де зображено небезпеки природного середовища. Пригадайте, які з цих небезпек ви вивчали раніше.



Погодні умови. Загрозою здоров'ю людини є несприятливі погодні умови. Люди похилого віку і ті, у кого слабкий імунітет, страждають на метеочутливість.



Тваринний світ. Життю і здоров'ю людей можуть загрозовувати дикі звірі, змії, комахи, збудники інфекційних хвороб.

Географічне положення та рельєф території. Жителям гір загрозовують снігові лавини, на узбережжі океану — цунамі, у долинах річок — повені.



Рослинний світ, гриби. Деякі рослини і гриби є отруйними.

Як впливає навколишнє середовище на людину?

Які
небезпеки
природного
середовища
ви знаєте ?

грунту

стихійні лиха

тваринного та
рослинного світу

Стихійні лиха

Абетка мандрівника

Акліматизація — пристосування організму до змін у навколишньому середовищі.

Що більше різняться природні умови, то триваліша і складніша акліматизація. Уникнути багатьох проблем можна, якщо підібрати відповідний одяг, правильно організувати побут, харчування, режим дня та обмежити навантаження під час акліматизації на новому місці.

Абетка мандрівника

1*. Чи можна обгоріти, коли небо затягнуте хмарами?

2*. Хто більше ризикує обгоріти на сонці: блондин із світлою шкірою чи смаглявий брюнет?





Гра «Вирушаємо в подорож»

Вкажіть які необхідно взяти з собою речі, якщо ми
збираємося їхати :

На море

В гори

В
полярні
широти

Бесіда

1. Назвіть характерні для цих сезонів несприятливі погодні умови (зливи, ожеледиця, туман, хуртовина...).
2. Які небезпеки для життя і здоров'я людей вони становлять (наприклад, у холодну і дощову погоду поширюються застуда і грип)?
3. Який одяг і взуття допомагають зменшити вплив несприятливої погоди на здоров'я?



Які особливості одягу, житла, транспорту для різних кліматичних умов?



Підсумки

- ✓ Природне середовище необхідна умова існування людини і збереження її здоров'я. Водночас воно є джерелом небезпек, зокрема тих, що спричинені кліматом і погодою.
- ✓ Переїзд до іншої кліматичної зони пов'язаний із пристосуванням організму до нових умов. Тому слід ознайомитися з особливостями її клімату, рельєфу, місцевими традиціями.
- ✓ Несприятливі погодні умови є переважно сезонними. Дію спеки, холоду, вітру, вологи можна зменшити, підібравши відповідний одяг.

Домашнє завдання



§4 опрацювати



Зробити невеликий конспект



Виконати онлайн вправу за посиланням чи кодом

<https://learningapps.org/view3804611>

