

Життя і здоров'я



Розробила: Прокоф'єва Л.Р.,
практичний психолог,
учитель основ здоров'я

У ЦЬОМУ ПАРАГРАФІ ВИ:

- *пригадаєте складові здоров'я;*
- *ознайомитеся з алгоритмом дій у разі погіршення самопочуття;*
- *обговорите джерела інформації про здоров'я.*



Здоров'я — це необхідна умова навчання, творчості, здійснення мрій.



золотий запас, який потрібно
берегти і примножувати

ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю



Недосипання



Неправильне
харчування

БЕРЕЖЕ ЗДОРОВ'Я



Заняття
спортом



Регулярне
обстеження
у лікарів

Здоров'я і спосіб життя

Бути здоровим – це престижно і навіть модно,
цьому навчають у школі



Здоров'я і спосіб життя

ПРАВИЛА, які допоможуть із комфортом працювати на уроках



Приходити вчасно



Правило піднятої руки



Мобільна тиша



Стежити за чистотою класу

✓ Розгляньте малюнки й обговоріть, для чого потрібні запропоновані правила.

✓ Доповніть цей перелік своїми правилами та оформте плакат «Правила класу».



<https://jamboard.google.com/d/1QTolm3GqBidn0VumbeTh9phkBKV6PIV6liPWrcLePQ4/edit?usp=sharing>



СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

П'ЯТЬ СКЛАДОВИХ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

- ✓ Завантажте за QR-кодом бланки, дослідіть складові здоров'я і оцініть, як ви дбаєте про них.
- ✓ Об'єднайтесь у пари й обговоріть ваші відповіді.



<https://drive.google.com/file/d/1hHdHBXKxefAkTV94V2v8DMaPthGMMfe5/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1hJDc-0iTM2ivlrwyz6vTx-i67ZZEt6k/view?usp=sharing>



Мал. 1. «Квітка здоров'я»

АЛГОРИТМ ДІЙ У РАЗІ ПОГІРШЕННЯ САМОПОЧУТТЯ



Об'єднайтесь у чотири групи та розподіліть ситуації, зображені на мал. 2.

За допомогою алгоритму визначте, як правильно діяти у кожній ситуації.

Підготуйте сценку і продемонструйте її класу.





Мал. 2. Ознаки погіршення самопочуття

ЯК ВИМІРЯТИ ТЕМПЕРАТУРУ

Якщо температура вища за 37 °С, це означає, що ви захворіли.

 Ртутний термометр	<ul style="list-style-type: none">• Обережно збийте сріблястий стовпчик до нижньої позначки.• Затисніть кінчик термометра під пахвою і тримайте 10 хвилин.• Подивіться, яку температуру показує сріблястий стовпчик.
 Електронний термометр	<ul style="list-style-type: none">• Натисніть кнопку, що на кінчику термометра.• Затисніть його під пахвою і тримайте, аж доки він подасть звуковий сигнал.• Якщо температура нижча за 37 °С, це означає, що вона нормальна або понижена.• Для точного вимірювання температури тіла тримайте термометр 5–10 хвилин.
 Безконтактний термометр	<ul style="list-style-type: none">• Увімкніть прилад, наведіть його на чоло або руку на відстані 4–6 см і натисніть кнопку вимірювання.• За одну-дві секунди результат з'явиться на дисплеї.

- ✓ Подивіться відео і розкажіть, чому під час хвороби підвищується температура тіла.
- ✓ Потренуйтеся вимірювати температуру тіла електронним термометром за інструкцією.



ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВ'Я

Вдома

Інтернет

У школі



Мал. 3. Сайт шкільної кампанії «Супергерої FAST»

Надійним джерелом інформації про здоров'я, хвороби, вакцини є сайти Міністерств охорони здоров'я (МОЗ), Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), веб-сайти та публікації медичних університетів і державних установ.



Перейдіть за QR-кодом на сайт «Супергерої FAST», який створено спеціально для дітей. Дослідіть:

- Що таке інсульт? Яка причина його виникнення?
- Які три основні симптоми інсульту?
- Чому важливо якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу?
- Чому цей сайт можна вважати надійним джерелом інформації?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між складовими здоров'я та їхніми ознаками.

1) фізичне
здоров'я

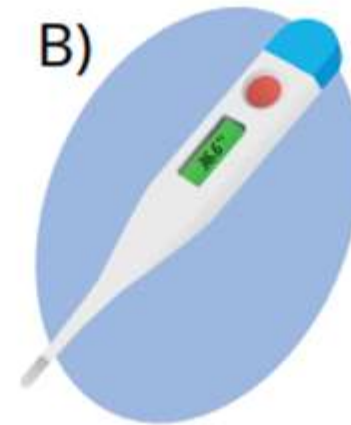
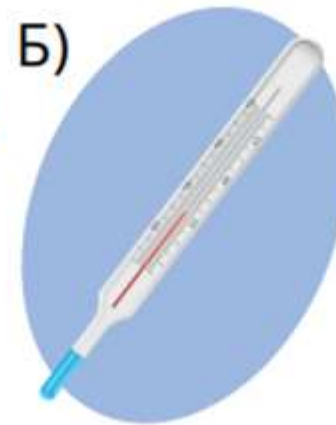
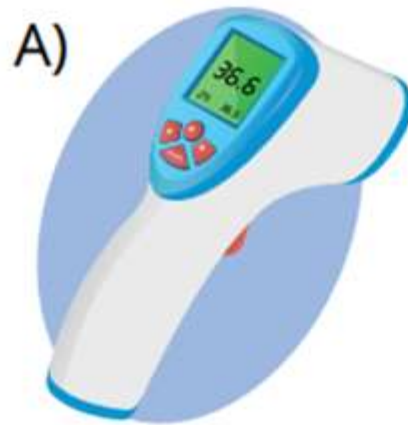
А) здорові стосунки
з однолітками, доброзичливість

2) соціальне
здоров'я

Б) міцний імунітет, енергія,
висока працездатність

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

2. Назвіть термометри, якими найбільш безпечно користуватися.



МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

3. Прочитайте ситуацію і розкажіть, що потрібно робити у такому випадку. Поясніть, чому не слід приймати ліки, які радять друзі.

Назар і Артем залишилися вдома самі.
Коли в Назара заболіла голова, Артем запропонував йому випити таблетку.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як діяти у разі погіршення самопочуття. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити наслідки недотримання здорового способу життя. ☆ ☆ ☆

Я вмію вимірювати температуру тіла. ☆ ☆ ☆