**Дата: 30.05.2025р. Урок: Основи здоров’я Клас: 8-А**

**Тема. Підсумковий урок.**

**Мета.** Систематизувати знання про цілісність здоров'я та чинники впливу на нього, про правила здорового способу життя; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент.**

**ІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку.**

**ІІІ. Робота над темою уроку.**

**1. ПОВТОРЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ГОЛОВНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ.**

**Вправа «Установіть відповідність».**

1 Оздоровча система

2 Евакуація

3 Перша допомога

4 Соціальні наслідки ранніх статевих стосунків

5 Віктимна поведінка

6 Регулювальник

7 Збалансоване харчування

8 Становлення особистості

9 Мотоцикл

10 Екологічна безпека

11 Соціальна безпека

12 Самооборона (рідше — самозахист)

13 Інформаційна безпека

14 Уміння вчитися

**1**

Схильність суб’єкта до поведінки, яка підвищує шанси на вчинення злочину проти нього.

**2**

Такий стан та умови навколишнього природного середовища, за якого забезпечується екологічна рівновага та гарантується захист навколишнього середовища, збереження здоров’я людей.

**3**

Стан суспільства, зокрема всіх основних сфер виробництва, соціальної сфери, охорони внутрішнього конституційного порядку, зовнішньої безпеки, культури, за якого забезпечується номінальний рівень соціальних умов та соціальних благ та гарантується мінімальний ризик для життя, фізичного та психічного здоров’я людей.

**4**

Комплекс вправ і методів, спрямованих на поліпшення стану здоров’я, забезпечення нормального розвитку й активного способу життя.

**5**

Організоване вивезення населення з міст у заздалегідь підготовлені прилеглі безпечні місця з метою його розосередження.

**6**

Неготовність до материнства, батьківства, недостатньо сформована відповідальність, нездатність матеріально забезпечувати сім’ю.

**7**

Двоколісний транспортний засіб, з коляскою чи без неї, що має максимальну масу не більше 400 кг і/або двигун об’ємом більше 50 см3 (двигун внутрішнього згоряння).

**8**

Працівник поліції, військової інспекції безпеки дорожнього руху, дорожньо-експлуатаційної служби, черговий на залізничному переїзді, поромній переправі, присутність якого застосовується лише як тимчасовий захід за несправності світлофорів, у місцях, де короткочасно утворюються інтенсивні потоки транспортних засобів чи пішоходів.

**9**

Дії чи комплекс протидій, спрямовані на захист себе і свого майна, або іншої людини і його майна, у разі загрози з боку третіх осіб.

**10**

Закономірний процес, у ході якого підліток, з одного боку, перебуває під впливом оточення, а з іншого — може сам на себе впливати, набувати нового досвіду.

**11**

Харчування, за якого задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів.

**12**

Стан захищеності життєво важливих інтересів людини, суспільства і держави, за якого запобігають нанесенню шкоди через: неповноту, невчасність та невірогідність інформації, що використовується; негативний інформаційний вплив; несанкціоноване поширення, використання і порушення цілісності, конфіденційності та доступності інформації.

**13**

Сукупність простих, доцільних дій, спрямованих на збереження здоров’я потерпілого.

**14**

Ключова компетентність учнівської молоді сучасного інформаційного суспільства.

**2. ВИКОНАЙТЕ ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ (УСНО).**

**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. Головне завдання невідкладної допомоги при термічних опіках:**

А) накласти пов'язку;

Б) запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок;

В) обробити опіки жиром.

**5. 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

**6. 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.

**7. 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

**8. 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

**9. 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

**10. Шляхами оповіщення людей є:**

А) радіомовлення та телебачення;

Б) сирена;

В) мобільний зв’язок;

Г) спокій людини.

**11. Назвіть види харчових отруєнь:**

А ботулізм

Б пневмонія

В кишкова паличка

Г сальмонельоз

**12. Речовини, які додають до продуктів для покращення їхнього смаку, вигляду називають ...**

А консерванти

Б вітаміни

В харчові добавки

Г поживні речовини

**13. Основні правила Здорового Способу Життя:**

А раціональне харчування

Б фізична культура і спорт

В порушення правил поведінки

Г порушення розпорядку дня

Д додержання правил особистої гігієни

**14. Які рослини є отруйними?**

А ромашка

Б конвалія

В беладона

Г блекота

Д календула

**15. Позначте їстівні гриби:**

А бліда поганка

Б мухомор пантерний

В білий гриб

Г маслюк

Д опеньки

**16. Виберіть симптоми харчового отруєння:**

А нудота

Б поява апетиту

В діарея

Г блювання

Д підвищена активність

**17. Якими якостями наділена гармонійно розвинена особистість:**

а) позитивна настанова до життя; б )агресивність;

в )невміння спілкуватись з людьми; г) здатність до співпраці з людьми;

д) почуття власної гідності.

**18. Здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно в складних ситуаціях:**

а) самовизначення; б) самонавіювання; в) самовладання; г) самопізнання.

**19. Здатність нервової системи сприймати інформацію, зберігати її й використовувати:**

А )пам’ять; б) інтелект; в) увага; г) мислення

**20. З якого віку в Україні наступає кримінальна відповідальність неповнолітніх за тяжкі й особливо тяжкі злочини?**

а) з 20 років; б) з 18 років; в) з 16 років; г) з 14 років.Узагальнювальне слово вчителя

Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію (внесок) у своє власне майбутнє. Він витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за коротший час і отримує додатковий бонус = прибуток = міцне здоров’я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіху.

**ІV.** **ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

**Обов'язкове:**

**✵ дбати про своє здоров’я і безпеку під час літніх канікул.**