**12.05.2022 Основи здоров*’*я вчитель Вахненко В.М.**

4 урок 5 - Б

5 урок 5 - А

***Тема уроку:*** Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Дії у небезпечних ситуаціях на воді.

**Мета уроку**: 

Розглянути правила безпечної поведінки на природі та на воді, небезпеки під час купання та розваг на воді.

**Робота над темою**

*— Яке значення активного відпочинку для здоров’я людини?*

*— Чому людина намагається організувати власний відпочинок саме на природі?*

*— У яку пору року вам найбільше подобається відпочивати на природі?*

Більшість людей пов'язують свій відпочинок на природі саме з водоймами: морем, річкою, ставком.

*— Як Ви думаєте, чи може потонути людина, яка вміє добре плавати?*

Кожен четвертий потерпілий на воді — це хлопець або дівчина віком до 16 років!

Сьогодні на уроці ми поговоримо про відпочинок на природі, ви

дізнаєтесь про правила купання у водоймах і навчимось, як треба   
надавати

допомогу постраждалому при тепловому або сонячному   
ударі. Тому тема уроку: «Відпочинок на природі».

**Відпочинок біля води**

Незабаром настане літо, а разом з ним — веселі та безтурботні   
канікули. Ви всі їх з нетерпінням чекаєте і, звичайно, будете від-  
почивати. Влітку завжди хочеться покупатися в теплій водичці,   
попірнати, поніжитись на сонечку. Коли Ви збираєтеся полежати на теплому пісочку, вам зовсім не хочеться замислюватися про можливі нещасні випадки, сонячні удари та інші проблеми. Свіже повітря дуже корисне, плавання зміцнює організм, загартовує, розвиває силу і витривалість.

Але   
  
вода, крім радості, завжди таїть у собі небезпеку. Під час відпочинку   
біля води й купання у водоймах людина перебуває у незвичному   
середовищі, яке може призвести до травмування і загибелі.

*- Як потрібно поводитись біля води?*

Най-  
головніше правило — з вами повинні бути дорослі. Якщо збираєтеся   
купатися одні, то обов'язково повинні повідомити батьків, куди   
саме ви йдете, з ким та орієнтовно на який час.

**-** Не можна відразу стрибати у воду. Наш організм ще до цього   
не готовий. Судоми люблять тих, хто не підготувався до купання.

**-**   
Необхідно роздягнутися, охолонути, а потім іти у воду.

**-** Необхідно підготувати себе до купання. Для цього треба спо-  
чатку опустити ноги у воду, походити. Потім кілька разів зануритися   
у воді, щоб тіло звикло до води.

- Слід обирати безпечне місце для купання. Це може бути облад-  
наний пляж, де є рятувальна служба, або річка, де чистий берег, не-  
велика глибина, повільна течія. Там, де є знак «Купатися заборонено»,

обривистий берег, стрімка течія, — купатися не можна.

*- Яких правил Ви повинні дотримуватися при виборі місця для купання у воді?*

Ви повинні знати:

**•** Яка це водойма. Якщо це річка, то вздовж яких підприємств   
вона протікає. Нерідко в річку скидають всі каналізаційні стоки, від-  
ходи хімічного та інших шкідливих виробництв.

*- Чи можемо ми в такій   
річці купатися?*

**•** Якщо це ставок, то ви повинні знати, звідки прибуває вода,   
куди вона витікає. Там можуть бути потужні шлюзи або колектори,   
які просто «засмоктують» людину, яка пропливає там, а, тим біль-  
ше, якшо у цьому місці пірнає. Якщо це озеро, то повинні знати, чи немає в ньому   
болотистих місць.

**•** Потрібно знати дно водойми. Не можна пірнати, якщо не об-  
стежили дно водойми. Ви повинні пам'ятати, що є люди, які після відпочинку все зайве викидають у воду. Це бите   
скло, бляшанки.

**•** Треба знати і враховувати течію річки. Є річки спокійні, течія   
у них нешвидка, плавна. Але є річки, у яких часто змінюється напрям   
течії, виникають вири. Купатися в таких річках дуже небезпечно.

*— Чи можна купатися там, де замулене дно, є зарості очерету, ба-  
гато корчів у воді?*

Це може призвести до того, що ви заплутаєтесь   
у корчах, не будете бачити дна, і може статися нещасний випадок.   
Біля мостів, причалів, гідротехнічних споруд купатися заборонено.

**Робота з підручником**

Відкрийте підручник на сторінці 163 та розгляньте малюнок 95.

*- Які з цих місць не підходять для   
купання? Чому?*

**ПАМ'ЯТКА «Загальні правила поведінки біля води»**

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути   
тільки в спеціально відведених і обладнаних для цього місцях.

2. Відпочивати безпечніше на воді у світлу частину доби.

3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду з темпе-  
ратурою води не нижчою за +18' С, повітря — не нижче за +24'С.

4. Після прийому їжі купатися можна лише через 1,5-2 години.

5. Заходити у воду треба повільно, дозволяючи тілу адаптуватися   
до зміни температури повітря та води.

6. У воді варто перебувати не більше 15 хвилин.

7. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни,   
краще відпочити в тіні.

8. Не можна купатися біля крутих, стрімких і зарослих густою   
рослинністю берегів.

9. Перед тим, як стрибати у воду, треба перевірити безпечність дна   
й достатню глибину водоймища.

# Домашнє завдання:

# Опрацювати параграф: 31.