

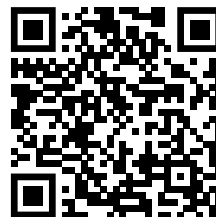
Здоров'я, безпека та добробут

Розробки уроків з інтегрованого курсу
для 7 класу
закладів загальної середньої освіти

Частина 1

за модельною програмою авторів
Т. Воронцової, В. Пономаренка,
І. Лаврентьевої, О. Хомич

Всі відео та онлайн
активності за посиланням
<https://tinyurl.com/4xr52zu7>



Київ
Видавництво «Алатон»
2023

ЗМІСТ

Розділ 1. Безпека людини.....	3
§ 1. Безпека життєдіяльності.....	10
§ 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру.....	17
§ 3. Загрози від вибухонебезпечних предметів.....	26
§ 4. Безпека на дорозі.....	32
§ 5. Дорожньо-транспортні пригоди.....	44
§ 6. Пожежна безпека у громадських приміщеннях.....	48
§ 7. Психологічна стійкість і домедична допомога при травмах.....	54
Розділ 2. Здоров'я людини	57
§ 8. Цілісність здоров'я.....	63
§ 9. Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я.....	69
§ 10. Здоров'я і спосіб життя.....	72
§ 11. Профілактика захворювань.....	78
Розділ 3. Фізична складова здоров'я	82
§ 12. Профілактика захворювань.....	89

Розділ 1. Безпека людини

Рекомендована тематика	Тривалість
1. Безпека життєдіяльності	1—2 год
2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру	1—2 год
3. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів	1—2 год
4. Безпека на дорозі	1—2 год
5. Дорожньо-транспортні пригоди	1—2 год
6. Пожежна безпека у громадських приміщеннях	1—2 год
7. Самодопомога і невідкладна допомога	1—2 год

Орієнтовні / проблемні запитання:

- Що таке безпека, небезпека, ризик?
- Як діяти у надзвичайних ситуаціях?
- Який алгоритм дій у разі оголошення сигналу про хімічну небезпеку?
- Які укриття є надійними, а які — ні?
- Які є види вибухонебезпечних предметів?
- Як діяти у разі потрапляння на заміновану територію?
- Що варто робити при виявленні мін?
- Які є правила безпеки для пішоходів і велосипедистів?
- Які елементи безпеки є у пасажирських автомобілях?
- Які є види дорожньо-транспортних пригод?
- Як приймати захисні положення, щоб знизити ризик травмування при ДТП?
- Яких правил пожежної безпеки потрібно дотримуватись у громадських місцях?
- Які є способи подолання стресу?
- Як надавати домедичну допомогу при падінні, травмах, опіках.

Цілі розділу:

1. Обговорити, що таке безпека, небезпека, ризики.
2. З'ясувати, як діяти у надзвичайних ситуаціях.
3. Навчитися алгоритму дій у разі оголошення сигналу про хімічну небезпеку о
4. Вчитися розпізнавати надійні і ненадійні укриття.
5. Проаналізувати, які є вибухонебезпечні предмети.
6. Поглибити знання щодо поведінки у разі виявлення мін, або у разі потрапляння на заміновану територію.
7. Дослідити, які правила є для пішоходів, а які — для велосипедистів.
8. З'ясувати, які елементи безпеки є у пасажирських автомобілях.
9. Дізнатися про види ДТП.
10. З'ясувати, як приймати захисні положення, щоб знизити ризик травмування при ДТП?

11. Ознайомитись з правилами пожежної безпеки у громадських місцях.
12. Проаналізувати різні способи подолання стресу.
13. Навчитись надавати домедичну допомогу при падінні, травмах, опіках.

Очікувані результати розділу:

- Наприкінці вивчення розділу учні:
- розповідають, що таке безпека, небезпека, ризики;
- знають, як діяти у надзвичайних ситуаціях;
- демонструють алгоритм у разі оголошення сигналу про хімічну небезпеку;
- розрізняють, які укриття є надійними, а які — ні;
- розпізнають деякі види вибухонебезпечних предметів;
- знають, як діяти у разі виявленні мін або потрапляння на заміновану територію;
- називають правила безпеки для пішоходів і велосипедистів;
- розповідають про елементи безпеки у пасажирських автомобілях;
- розрізняють види дорожньо-транспортних пригод;
- демонструють, як приймати захисні положення, щоб знизити ризик травмування при ДТП;
- дотримуються правил пожежної безпеки громадських місцях;
- називають способи подолання стресу;
- демонструють надання домедичної допомоги при падінні, травмах, опіках.

Очікувані результати за Державним стандартом базової середньої освіти

Загальні результати	Конкретні результати
Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь	
Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб	
Діє відповідально [СЗО 1.1]	<p>Демонструє відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власного та інших осіб [9 СЗО 1.1.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі [9 СЗО 1.1.1-1] • складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду [9 СЗО 1.1.1-2] • користується попередженнями та інструкціями про безпеку [9 СЗО 1.1.1-3] •
Надає допомогу [СЗО 1.3]	<p>Надає долікарську допомогу собі та іншим особам у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1-1] • ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації [9 СЗО 1.3.1-2]
Надає допомогу [СЗО 1.3]	<p>Ідентифікує способи та можливість надання необхідної допомоги собі та/або іншим особам для вирішення конфліктної ситуації [6 СЗО 1.3.2]</p> <ul style="list-style-type: none"> • здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію [6 СЗО 1.3.1-2]

Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, прийняття рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту

<p>Розпізнає небезпечні ситуації [СЗО 2.1]</p>	<p>Оцінює рівень ризиків у ситуації і місці, що загрожують особистій безпеці відповідно до власного соціального рівня розвитку [9 СЗО 2.1.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • досліджує та оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек [9 СЗО 2.1.1-1] • оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності [9 СЗО 2.1.1-2] • обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо) [9 СЗО 2.1.1-3]
<p>Приймає рішення [СЗО 2.3]</p>	<p>Приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1]
<p>Аналізує вплив поведінки на здоров'я [СЗО 3.3]</p>	<p>Визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначає особливості поведінки у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях [9 СЗО 3.3.1-3]

Мовно-літературна освітня галузь

Взаємодія з іншими особами усно, сприймання і використання інформації для досягнення життєвих цілей у різних комунікативних ситуаціях

<p>Сприймає усну інформацію [МОВ 1.1]</p>	<p>Слухає висловлювання (зокрема художні тексти, медіатексти) у різних формах (монолог, діалог, полілог), сприймаючи подану в достатньо вільному темпі інформацію відповідного обсягу на відому і частково нову тематику [6 МОВ 1.1.1]</p> <p>Реагує на почуте, уточнюючи важливі для розуміння деталі [6 МОВ 1.1.2]</p>
---	--

Перетворює інформацію з почутого повідомлення в різні форми повідомлень [МОВ 1.2]	Усно відтворює зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту), акцентуючи увагу на окремих деталях [6 МОВ 1.2.1]
	Фіксує основний зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту) відповідно до поставленого завдання [6 МОВ 1.2.2]
Виокремлює усну інформацію [МОВ 1.3]	Добирає відповідно до поставленого завдання або самостійно визначених цілей інформацію з одного чи кількох джерел (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 1.3.1]
Аналізує та інтерпретує усну інформацію [МОВ 1.4]	Визначає мету повідомлення [6 МОВ 1.4.4]
	Пов'язує, зіставляє почуте із життєвим досвідом [6 МОВ 1.4.5]
Оцінює усну інформацію [МОВ 1.5]	Обґрунтовує своє ставлення до змісту і форми почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту) [6 МОВ 1.5.1] • обґрунтовує достовірність, повноту інформації, у разі потреби звертаючись до відповідних джерел, доречно цитуючи окремі фрагменти почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту тощо) [6 МОВ 1.5.1-1]
Висловлює та обстоює власні погляди, ідеї, переконання [МОВ 1.6]	Конструктивно спілкується, використовуючи типові мовленнєві конструкції [6 МОВ 1.6.1]
	Обстоює власну позицію щодо окремих питань, зокрема тих, що порушені в почутому повідомленні (зокрема художньому тексті, медіатексті) [6 МОВ 1.6.2]
Використовує вербальні та невербальні засоби під час представлення своїх думок [МОВ 1.7]	Взаємодіє із співрозмовниками, супроводжуючи власне мовлення окремими вербальними та невербальними засобами для досягнення комунікативної мети [6 МОВ 1.7.1]
	Регулює власні емоції в комунікації [6 МОВ 1.8.2]
Сприймання, аналіз, інтерпретація, критичне оцінювання інформації в текстах різних видів (зокрема художніх текстах, медіатекстах) та використання її для збагачення власного досвіду	
Сприймає текст [МОВ 2.1]	Відповідно до мети застосовує основні види читання текстів (цілісних, перерваних, змішаних) (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 2.1.1]
	Робить висновки на основі аналізу тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) [6 МОВ 2.2.7]

Оцінює текст [МОВ 2.4]	Пояснює значення здобутої з прочитаного тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) інформації в контексті власного досвіду для розв'язання визначених завдань [6 МОВ 2.4.1]
Висловлювання думок, почуттів і ставлень, письмова взаємодія з іншими особами, зокрема інтерпретація літературних творів українських і зарубіжних письменників; взаємодія з іншими особами у цифровому середовищі, дотримання норм літературної мови	
Створює письмові висловлення [МОВ 3.1]	Записує (від руки або з використанням спеціальних, зокрема цифрових, пристроїв) власні міркування або інформацію з різних джерел [6 МОВ 3.1.1]
	Добирає потрібні мовні засоби, дотримується основних мовних норм [6 МОВ 3.1.4]
Взаємодіє письмово в режимі реального часу (у цифровому середовищі) [МОВ 3.2]	Створює невеликі типові повідомлення / медіатексти на захищених цифрових сервісах і в соціальних мережах щодо проблем, пов'язаних з особистим досвідом та освітньою діяльністю [6 МОВ 3.2.1]

Математична освітня галузь

Дослідження ситуацій і виокремлення проблем, які можна розв'язати із застосуванням математичних методів

Досліджує, аналізує дані та зв'язки між ними, оцінює їх достовірність та доцільність використання [МАО 1.2]	Досліджує проблемну ситуацію, отримує дані, перевіряє достовірність даних [6 МАО 1.2.1]
	<ul style="list-style-type: none"> • вирізняє у проблемній ситуації математичні дані [6 МАО 1.2.1-1]. • розрізняє початкові дані та шукані результати [6 МАО 1.2.1-2]
	Добирає дані, потрібні для розв'язання проблемної ситуації [6 МАО 1.2.3]
	<ul style="list-style-type: none"> • визначає дані, які є необхідними для розв'язання проблемної ситуації [6 МАО 1.2.3-1]

<p>Критично оцінює інформацію, отриману з різних джерел [ІФО 1.4]</p>	<p>Висловлює міркування щодо сучасних інформаційних технологій і їх місця в суспільстві [6 ІФО 1.1.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> • наводить приклади поширення цифрових інновацій у громаді, суспільстві, застосування їх для навчання, комунікації і творчості [6 ІФО 1.1.3-1] • описує та оцінює позитивний і негативний вплив інформаційних технологій на власне життя і суспільство [6 ІФО 1.1.3-2] <p>Будує власні судження про медіатексти, визначаючи достовірність інформації та надійність джерел [6 ІФО 1.4.2]</p> <ul style="list-style-type: none"> • наводить аргументи щодо надійності джерел і достовірності інформації в медіатекстах [6 ІФО 1.4.2-1]
<p>Створення інформаційних продуктів і програм для ефективного розв’язання задач/проблем, творчого самовираження (індивідуально і у співпраці) за допомогою цифрових пристроїв і без них</p>	
<p>Створює та опрацьовує інформаційні продукти з використанням даних різних типів [ІФО 2.4]</p>	<p>Створює інформаційні продукти та оцінює їх якість за вказаними критеріями [6 ІФО 2.4.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> • створює мультимедійні презентації [6 ІФО 2.4.3-4]
<p>Співпрацює в команді для створення інформаційного продукту [ІФО 2.5]</p>	<p>Складає план виконання своєї роботи із створення інформаційного продукту відповідно до ролі в групі [6 ІФО 2.5.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • бере участь у спільному проекті (он-лайн та оф-лайн) із створення інформаційних продуктів для реалізації власних і суспільних інтересів [6 ІФО 2.5.1-1] • планує роботу перед виконанням завдання і за потреби вносить корективи в план під час виконання завдання [6 ІФО 2.5.1-2] • пояснює, розподіляє і відповідально виконує ролі групової взаємодії під час розроблення проекту [6 ІФО 2.5.2-1] • пропонує і дотримується правил взаємодії і прийняття спільних рішень під час створення колективного проекту [6 ІФО 2.5.2-2]

§ 1. Безпека життєдіяльності



Мета

Визначити принципи безпечної життєдіяльності. Ознайомитись з алгоритмом дій у надзвичайних ситуаціях. Дослідити небезпеки воєнного часу.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *знають* принципи безпечної життєдіяльності;
- *називають* види ризиків;
- *пояснюють*, які загрози воєнного часу можуть бути.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати *Додаток 1*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 урок)	Час (2 уроки)
Стартові завдання	4 хв	10 хв
Робота у групах «Безпека, небезпека, ризик»	7 хв	11 хв
Вправа «Види ризику»	4 хв	12 хв
Бесіда «Принципи безпечної життєдіяльності»	д/з	10 хв
Робота у групах «Небезпеки природного середовища»	7 хв	11 хв
Вправа «Соціальне середовище»	д/з	5 хв
Додаткова вправа (за наявності часу)		
Руханка	3 хв	8 хв
Групова робота «Техногенне середовище»	7 хв	10 хв
Небезпеки воєнного часу	5 хв	7 хв
Інформаційне повідомлення «Наслідки війни»	5 хв	5 хв
Підсумкові, домашні завдання	3 хв	4 хв
Усього тривалість	45 хв	45 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з класом. Скажіть вітальні слова. Запропонуйте їм одним словом (або реченням) висловити свої враження від літніх канікул.
2. Запропонуйте учням прочитати текст у підручнику на с. 6, щоб дізнатись, що вони будуть вивчати у першому розділі предмету «Здоров'я, безпека та добробут».
3. Знайомство. Учні називають своє ім'я і пригадують небезпечну ситуацію, в якій нещодавно опинились вони або їхні друзі. Скажіть, що на уроках вони будуть вчитися більше осмислювати поняття безпеки, небезпеки та ризику, а також вчитимуться приймати раціональні рішення в різних життєвих ситуаціях.
4. Актуалізація і оголошення теми: «Ми починаємо вивчати розділ, присвячений безпеці життєдіяльності людини. Ви пригадаєте принципи безпечної життєдіяльності. Сьогодні поговоримо про безпеку життєдіяльності і з'ясуємо, як діяти у надзвичайних ситуаціях».

Робота у групах «Безпека, небезпека, ризик»

1. Розкажіть учням про безпеку, небезпеку і ризик (підручник, с. 8).
2. Об'єднайте учнів у 4 групи. Роздайте аркуші фліпчарту. На аркуші, поділеному на 4 частини, групи малюють по чотири небезпечні ситуації, в яких можуть опинитися їх однолітки.

Група 1: у природному середовищі (несприятливі погодні умови, стихійні

лиха...).

Група 2: у техногенному середовищі (ДТП, пожежі...).

Група 3: у соціальному середовищі (крадіжки мобільних телефонів, бійки...).

3. Групи презентують роботу. Обговоріть, як правильно поводитись у таких ситуаціях.

Вправа «Види ризику»

1. Попросіть учнів прочитати інформацію і ознайомитися з видами ризику на с. 10 підручника.
2. Проаналізуйте одну із написаних у стартовому завданні ситуацій, за планом (або вчитель сам наводить приклад ситуації):
 - джерела ризику (чинники ураження);
 - для кого є загроза;
 - можливі наслідки.
3. Поміркуйте, як можна зменшити ризику у цих ситуаціях або уникнути їх.
4. Запропонуйте учням виконати інтерактивну вправу.



<https://tinyurl.com/2msytaa4>

Бесіда «Принципи безпечної життєдіяльності»

1. Попросіть дітей прочитати принципи

безпечної життєдіяльності на с. 10 підручника.

2. Подивіться відео.



<https://tinyurl.com/z2avs88j>

Запитання для обговорення:

- В чому проявляється безпека вдома?
 - Як безпека проявляється у співпраці між людьми і владою та правоохоронними органами?
 - Як варто вирішувати конфлікти, щоб не зашкодити безпеці?
2. Попросіть учнів прочитати байку Езопа «Лев і Лисиця» і поміркувати, який принцип життєдіяльності вона ілюструє. Які висновки можна з неї зробити?

Робота у групах «Ризики у природному середовищі»

1. Прочитайте інформацію про природне середовище і його небезпеки (с. 11, підручник).
2. Об'єднайте учнів у 7 груп. Роздайте їм інформацію за QR-кодом або з *Додатку 1*. Групи мають створити інформаційне повідомлення чи презентацію про небезпеки природного середовища та поради, як діяти в таких ситуаціях. Учні можуть користуватися додатковими джерелами інформації.



<https://tinyurl.com/mw2fybcs>

3. Організуйте презентацію групової роботи.

Вправа «Небезпеки соціального середовища»

Попросіть дітей прочитати інформацію про небезпеки соціального середовища на с. 12 підручника. Розгляньте інфографіку на цій же сторінці. Обговоріть, чи траплялися учням такі проблеми.

Запитання для обговорення:

- Як фейкові новини впливають на настрої суспільства?
- Як пандемії, військові конфлікти, природні або техногенні катастрофи можуть відобразитися на спілкуванні між людьми та їх стосунках?
- Чому, на вашу думку, розбіжності у ставленні до людей через расу, стать або інші ознаки можуть створити конфліктні ситуації?

Додаткова вправа (за наявності часу)

1. Попросіть учнів дослідити конкретні приклади впливу медіа. Наприклад, аналізувати, як різні рекламні зображення можуть впливати на сприйняття краси і тіла. Для цього потрібно дослідити, як певний персонаж у фільмі чи серіалі може впливати на уявлення про стосунки. Попросіть учнів підготувати короткий виступ або звіт про свої дослідження та поділитися своїми спостереженнями

та думками.

2. Аналіз ризикованих ситуацій. Попросіть учнів уявити різні ситуації, які можуть виникнути в їхньому соціальному середовищі, і оцінити, наскільки вони є потенційно небезпечними. Наприклад:
 - Вас запрошують в незнайоме місце на вечірку.
 - Один із однокласників активно намагається втягнути вас у ситуацію, де може виникнути конфлікт.
 - Ви отримали листа від незнайомця в соціальній мережі.
3. Попросіть учнів розглянути кожну ситуацію і визначити, які ризики пов'язані з нею, і які дії можуть допомогти уникнути ці ризики.

Руханка

Запропонуйте учням порухатись, повторюючи рухи на відео.



<https://tinyurl.com/25du9jp3>

Групова робота «Ризики техногенного середовища»

1. Попросіть дітей прочитати інформацію на с. 13 підручника і розглянути інфографіку про вплив техногенного середовища. Які з цих впливів позитивні, а які — негативні.
2. Об'єднайте учнів у три групи. Групи мають обрати одне досягнення людства (винайдення різних способів переробки

нафти, винайдення інтернету, змінного струму тощо) і дослідити його вплив на життя людини. Вони створюють інформаційний плакат про його переваги і недоліки. Організуйте презентацію робіт.

Небезпеки воєнного часу для людей

1. Прочитайте інформацію і розгляньте мал. на с. 14 підручника. Обговоріть, якими можуть бути наслідки військових дій.
2. Дослідіть інформацію за допомогою інтернету або інших ЗМІ про наслідки військового конфлікту (російсько-української війни) у вашому регіоні.
3. Подивіться відео та назвіть, які небезпеки та загрози становлять воєнні дії для людини і довкілля.



<https://tinyurl.com/2p96z8zn>

Інформаційне повідомлення «Екологічні наслідки війни в Україні»

1. Прочитайте інформацію (с. 15 підручника).
1. (Додаткове завдання, за наявності часу) Дослідіть онлайн-карту на сайті ГО «Екодія», щоб дізнатись про випадки потенційної шкоди довкіллю, спричинених російською агресією. Знайдіть свою область і з'ясуйте, чи було там нанесено шкоду довкіллю внаслідок воєнних дій. Якщо так, то оцініть масштаби шкоди.



<https://tinyurl.com/34nmkx6x>

2. Подивіться презентацію про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок воєнних дій.
3. Яка техногенна катастрофа, спричинена терористичними діями росіян сталась у червні 2023 року?
4. Які її наслідки?





<https://tinyurl.com/4u25fccc>

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учням виконати мозаїку завдань теми (с. 16 підручника).
2. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Для своєї власної безпеки я буду ...».
3. Прощання. *Слово вчителя:* «Заплющіть очі і уявіть себе там, де ви почуваетесь у цілковитій безпеці. Це може бути ваша кімната або якась мальовнича мивитися, почути звуки і відчути запахи. Посидьте хвилинку, а потім розкажіть про це місце та свої відчуття та емоції (тепло, спокій, радість, тепло, задоволення, розслаблення...)». Подякуйте учням за плідну роботу.

ВАРІАНТИ ДІЙ В УМОВАХ ПРИРОДНИХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Вид небезпеки	Варіанти дій
<p>Повінь</p> 	<p>Відключіть газопостачання, електрику, воду у квартирі, вдягніть підготовлений одяг і взуття, візьміть з собою підготовлені запаси і речі та прямуйте до місця збору для евакуації.</p> <p>Якщо евакуюватися неможливо: вийдіть на верхні поверхи будинку (на дах), зателефонуйте рятувальникам і повідомте про своє місце знаходження, подавайте сигнали шматком яскравої тканини.</p>
<p>Землетрус</p> 	<p>Протягом 20-30 секунд вибігти на відкрите місце й триматися там подалі від будинків та інших споруд, а також обірваних електричних дротів.</p> <p>Не користуватися ліфтом, щоб уникнути його зупинки між поверхами.</p> <p>Якщо за браком часу неможливо залишити приміщення верхніх поверхів, вимкніть газ, електроенергію, перекрийте воду, залиште кутові кімнати. Станьте в отворі несущих стін або у ванній кімнаті.</p>
<p>Зсув</p> 	<p>Щільно закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори.</p> <p>Відключіть мережу газо-, електро-, водопостачання.</p> <p>Візьміть цінності, документи, теплі речі та евакуюйтеся в безпечне місце.</p>
<p>Буревій, ураган</p> 	<p>Якщо буревій застав вас вдома: підготуйте документи, одяг, медикаменти, запас продуктів і води; відключіть електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах; щільно зачиніть вікна, двері, орижні люки і вентиляційні отвори, або сховайтеся у підвалі.</p> <p>Якщо буревій застав вас на вулиці: зайдіть у найближчу будівлю, спустіться у підземний перехід, сховайтеся під мостом; не стійте поруч з деревами, опорами і рекламними щитами; зупиніться, якщо їдете автомобілем, виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.</p>
<p>Лавина</p> 	<p>У разі сходження лавини по можливості відійдіть з її шляху і сховайтеся за міцним укріпленням: скелею або деревом.</p> <p>У пік небезпеки потрібно скинути всі зайві речі і прийняти горизонтальне положення у напрямку сходження лавини. Необхідним заходом безпеки є також прикриття рота та носа шарфом або рукавицею .</p> <p>Поступово рухаючись вниз, потрібно дочекатися припинення навали снігу. Потім намагайтеся звільнитися зі снігової пастки, викликайте рятувальників і чекайте на допомогу.</p>

<p>Лісові пожежі</p> 	<p>З небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню, закривши голову й обличчя одягом.</p> <p>Вийшовши з осередку пожежі, повідомте місцеві органи влади та аварійно-рятувальну службу за телефоном «101» про місце, розміри та характер пожежі.</p> <p>Якщо втекти немає можливості, вийдіть на відкриту місцевість або увійдіть у водойму; дихайте через змочену тканину якомога ближче наблизившись до землі, повідомте про своє місцезнаходження рятувальні служби.</p>
<p>Отруйні рослини, гриби, тварини</p> 	<p>Не можна чіпати і вживати в їжу незнайомі вам раніше рослини, ягоди та гриби: багато з них отруйні і можуть нашкодити здоров'ю.</p> <p>Уникайте місць, де мешкають тварини, які потенційно можуть зашкодити здоров'ю людини (змії, павуки, кліщі, комахи тощо).</p>

§ 2. Надзвичайні ситуації воєнного характеру



Мета

Ознайомитися з видами надзвичайних ситуацій мирного та воєнного часу; Відпрацювати алгоритм дій при сигналі «Хімічна небезпека». Повторити алгоритм дій у разі оголошення евакуації.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють надійні і ненадійні укриття;
- демонструють алгоритм дій при сигналі «Хімічна небезпека»;
- знають правила евакуації.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити наявність матеріалів до уроку.
- Роздрукувати *Додатки 1-4*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 урок)	Час (2 уроки)
Стартові завдання	4 хв	8 хв
Групова робота «Загрози або надзвичайні ситуації воєнного характеру»	8 хв	10 хв
Бесіда «Оповіщення про загрози»	5 хв	10 хв
«Хімічна небезпека»	6 хв	13 хв
Руханка	3 хв	3 хв
Правила евакуації	д/з	12 хв
Бесіда «Види укриттів»	9 хв	15 хв
Екстрений рюкзак	5 хв	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв	9 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Продовжити фразу: «На минулому уроці я дізнався/ дізналась, що ...».
2. Запропонуйте учням пригадати, що таке надзвичайні ситуації. Прочитайте інформацію на с. 19 підручника і розгляньте мал. 8.
3. Проведіть мозковий штурм «Техногенні надзвичайні ситуації». Підкресліть ті, які потенційно можуть трапитися у вашому регіоні (населеному пункті, районі, області). Обговоріть, як можна попередити виникнення таких ситуацій.

Групова робота «Загрози або надзвичайні ситуації воєнного характеру»

1. Слово вчителя: «Знання про загрози, які можуть виникнути внаслідок військових дій, зменшать ймовірні ризики від них». Запропонуйте учням прочитати інформацію (підручник, с. 20) і розглянути інфографіку.
2. Об'єднайте учнів у три групи. Створіть плакат або інфографіку про НС воєнного характеру. Презентуйте її у класі. Обговоріть ідеї, як правильно поводитися у таких ситуаціях.

Бесіда «Оповіщення про загрози»

3. Прочитайте інформацію (с. 21 підручника) і розгляньте сигнали оповіщення (мал. 10). Обговоріть, які з них вони чули.
4. Подивіться відео. Обговоріть, як потрібно діяти після отримання таких сигналів.
5. Поясніть, чому важливо мати системи

оповіщення населення та знати правила безпечної поведінки під час надзвичайних ситуацій.



<https://tinyurl.com/4jtjeubj>

«Хімічна небезпека»

1. Розкажіть учням інформацію про хімічні небезпеки (або запропонуйте прочитати її самостійно) у підручнику на с.22). Обговоріть, чи є поблизу вашого населеного пункту об'єкти хімічної промисловості. Що там виготовляється? Які ризики можуть бути у разі виникнення аварії на цьому підприємстві? Які заходи безпеки вживає влада для унеможливлення витоку хімічних речовин?
2. Розгляньте мал. 11 (с. 22 підручника). Дослідіть, як визначити, що відбувся витік аміаку або хлору. Обговоріть, які симптоми отруєння цими речовинами. Скажіть, що при загрозі витоку хлору, потрібно підніматися на верхні поверхи будівель, або на високі пагорби, адже цей газ важчий за повітря і «стелиться низом». А при загрозі витоку аміаку — навпаки — переміститися у підвал. При виникненні симптомів отруєння хімічними речовинами потрібно обов'язково звернутися за медичною допомогою. Потрібно захистити органи дихання засобами індивідуального захисту (медичною маскою, протигазом, чистим шматком тканини, змоченим у воді).

3. Подивіться відео.



<https://tinyurl.com/5xs3u5ny>

Запитання для обговорення:

- Які ознаки вказують на те, що відбулася хімічна атака?
4. Запропонуйте учням пригадати, як треба діяти у разі виникнення аварії на хімічному підприємстві. Роздайте їм *Додаток 1* і попросіть назвати основні елементи саморобного костюма хімічного захисту.

Руханка

Запропонуйте учням порухатись, повторюючи рухи на відео.



<https://tinyurl.com/4w4hzvh9>

Правила евакуації

1. Повторіть з учнями правила евакуації, які вони знають. Роздайте їм завдання (*Додаток 2*) і попросіть розташувати етапи евакуації у правильні послідовності.
2. Розгляньте мал. 12 про умови успішної евакуації.

Запитання для обговорення:

- Чому важливо вчасно отримати попередження про евакуацію?
 - Чому варто зберігати спокій під час евакуації?
 - Які інструкції потрібно виконувати під час евакуації?
 - Де біля вашого закладу освіти місце збору при евакуації? Де місце збору під час евакуації біля вашого помешкання?
3. Подивіться відео.



<https://tinyurl.com/mwjrb6b8b>

Запитання для обговорення:

- Що може трапитися під час евакуації, якщо учні у класі панікують і не виконують вказівки вчителів?
- На що потрібно звернути увагу, коли заходите у приміщення?

Бесіда «Види укриттів»

1. Запитайте учнів, чи знають вони що таке укриття і для чого їх використовують. Попросіть прочитати інформацію у підручнику, с. 24. Обговоріть, для чого в укритті має бути більш, ніж один вихід. Нагадайте учням про правило двох стін.
2. Подивіться відео про укриття.



<https://tinyurl.com/bdh5sx8d>

Запитання для обговорення:

- Чому небезпечно ховатися у підвалі будинку, де немає другого виходу?
 - Чому місце за двома стінами вважається умовно безпечним?
3. Запропонуйте учням створити інфографіку про види укриттів. *(За нестачі часу учні виконують це завдання вдома).*
 4. Попросіть учнів пригадати, де є укриття на шляху від дому до школи. Як позначено ці місця?
 5. Якщо у вашому населеному пункті є онлайн-карта укриттів, запропонуйте учням дослідити її.
 6. Подивіться відео про різні укриття.



<https://tinyurl.com/4ze3tk2d>

Запитання для обговорення:

- Чому облаштовують модульні укриття на зупинках громадського транспорту?

Екстрений рюкзак

1. Запитайте учнів, що таке екстрений рюкзак. Для чого його використовують?
2. Запропонуйте дітям розглянути мал. (с. 25 підручника) і назвати речі, які необхідно скласти в рюкзак школяра. Обговоріть, Чому, на вашу думку,

потрібно брати з собою в укриття екстрений рюкзак.

3. Подивіться відео.



<https://tinyurl.com/2n5f2ham>

4. Попросіть учнів виконати завдання у зошиті і намалювати або написати список речей, які необхідно покласти у екстрений наплічник. За відсутності зошита роздайте учням шаблон наплічника *(Додаток 3)*.
5. Разом із дорослими зберіть екстрений рюкзак або перевірте його вміст, якщо він уже укомплектований.

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учням виконати мозаїку завдань до теми.
2. Роздайте учням шаблон з *Додатку 4* і попросіть написати враження від уроку. За наявності часу усі учні по черзі діляться одним з пунктів, написаних на рюкзаку.

КОЛИ СТАЛАСЬ АВАРІЯ НА ХІМІЧНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ:

Не відчиняйте вікон для провітрювання, коли вітер дме з боку підприємства.



Дотримуйтеся чистоти: витирайте ноги перед тим, як зайти у приміщення, щодня мийте руки.



Не купайтеся у водоймах, розташованих поблизу промислових об'єктів.



Як діяти, якщо пролунала сирена, але ви не почули оголошення про евакуацію

- Щільно зачиніть всі вікна і двері. Щілини та вентиляційні отвори заткніть ганчір'ям, поролоном, заклейте скотчем.
- Зробіть вдома запас питної води, поки не припинили водопостачання. Заповніть нею пляшки, відра, ванну.
- Харчуйтеся консервами, які є вдома.
- Не виходьте з дому, навіть до сусідів.
- Не ховайтеся у підвалі чи погребі. Їх можуть заповнити отруйні гази.
- На вхідних дверях міцно прикріпіть повідомлення, що у квартирі хтось є, або сповістіть рятувальні служби про місце свого перебування.
- Чекайте на допомогу.



Як діяти, якщо пролунала сирена, а ви були вдома й почули оголошення про місце евакуації

- Одягніть куртку, штани, головний убір із щупкої тканини.
- Штани випустіть поверх чобіт, перев'яжіть внизу мотузкою.
- Надягніть респіратор, марлеву пов'язку або обмотайте обличчя шарфом.
- Перекрийте воду, газ, вимкніть електрику.
- Візьміть з собою трохи води та харчів, документи і гроші.
- Замкніть свою оселю і прямуйте до місця збору евакуації.

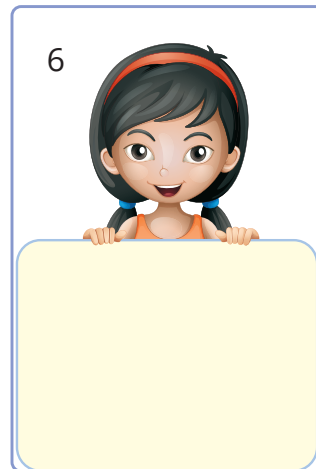
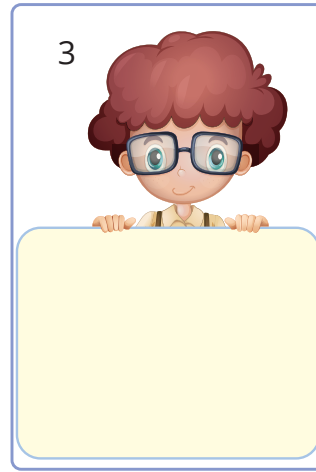


Як діяти, якщо ви гуляли у лісі, коли пролунала сирена

- Визначте напрямок вітру і рухайтесь перпендикулярно до нього.
- Уникайте низин. Отруйні речовини зазвичай накопичуються саме в низинах.
- Не пийте воду з відкритих водойм (річок, озер, колодязів).
- Не збирайте і не їжте ягід, фруктів, городини.
- Коли вийдете у безпечне місце, зніміть верхній одяг і запакуйте його у поліетиленовий пакет.
- Якщо є змога, ретельно помийтеся під душем.



Розташуйте правила евакуації зі школи у правильній послідовності.



Зберігайте
спокій. Пройдіть
перекличку

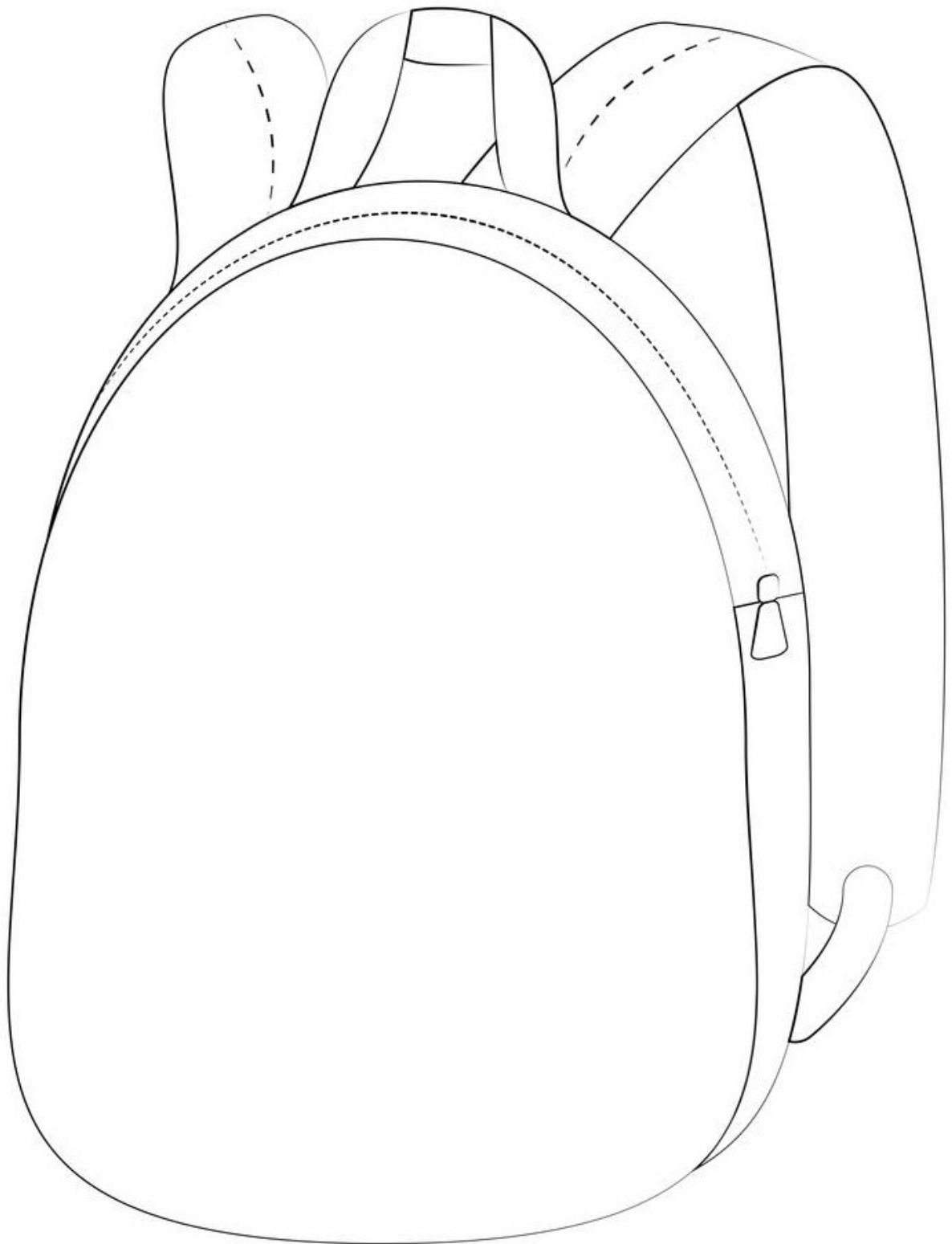
Якщо хтось
загубився,
повідомте
дорослих

Починайте
рухатися за
командою

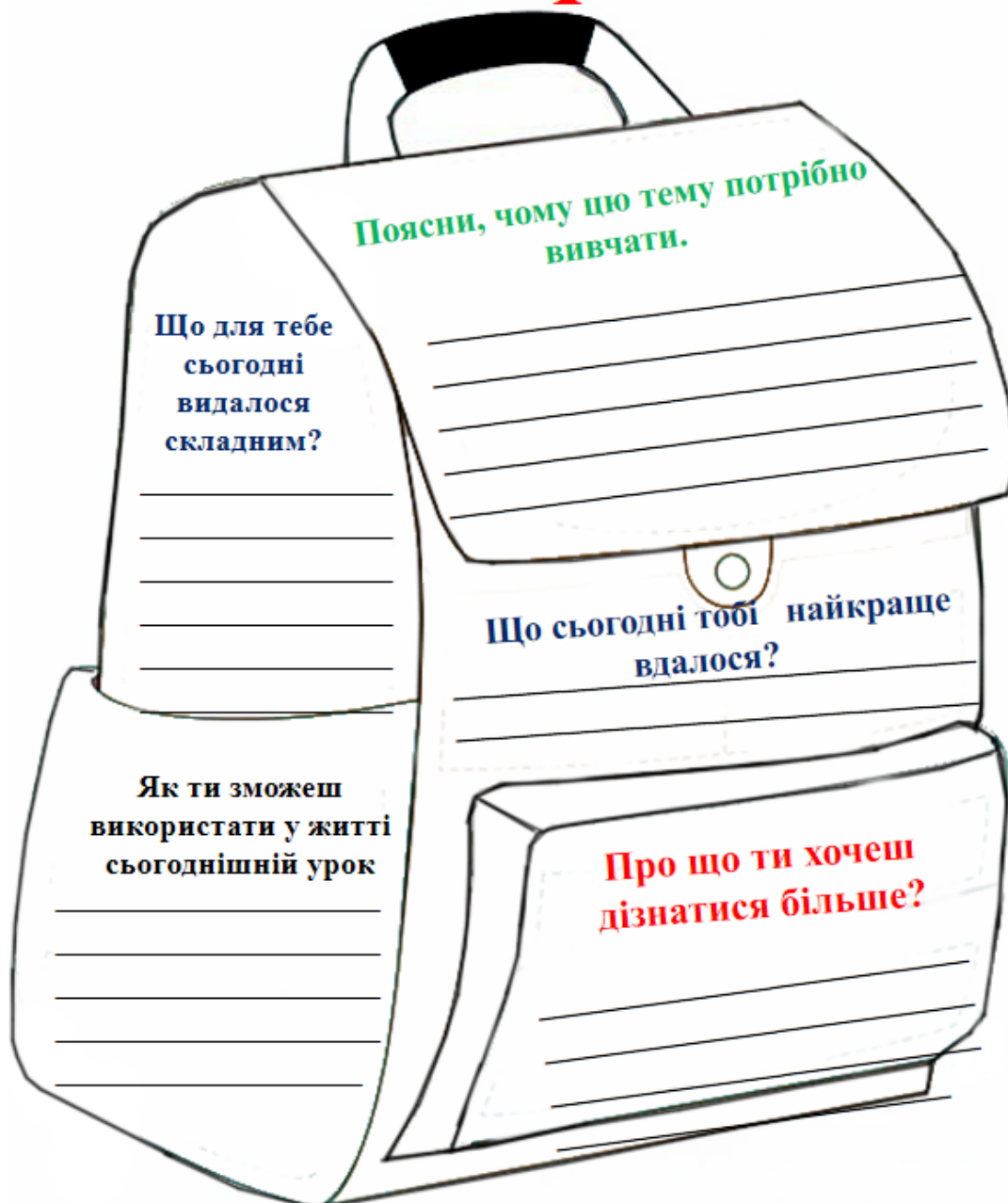
Станьте
ланцюгом

Покладіть руки
на плечі того, хто
стоїть попереду

На місці зустрічі
пройдіть
перекличку та
залишайтеся на
місці



Рюкзак вражень



Розфарбуй рюкзачок відповідно до свого настрою

шаблон взято за посиланням: <https://tinyurl.com/4vaawzxdm>

§ 3. Загрози від вибухонебезпечних предметів



Мета

Визначити види вибухонебезпечних предметів. Повторити загальні правила поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* види вибухонебезпечних предметів;
- *визначають* варіанти дій, у разі потрапляння на заміновану територію;
- *розповідають*, як поводитись під час виявлення вибухонебезпечних предметів;
- *досліджують* додаткові джерела інформації стосовно мінної безпеки.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Смартфони для демонстрації сайту про мінну безпеку.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати *Додаток 1*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	4 хв	8 хв
Бесіда «Вибухонебезпечні предмети»	10 хв	15 хв
Робота у парах	5 хв	17 хв
Руханка	2 хв	3 хв
Бесіда «Ознаки небезпечної території»	5 хв	10 хв
Робота в групах «Дії в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами»	8 хв	22 хв
Перегляд відео (<i>за наявності часу</i>)		
Джерела навчання мінній безпеці»	8 хв	10 хв
Підсумкові, домашні завдання	3 хв	5 хв
Усього тривалість	45 хв	45 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з класом. Запитайте, про що говорили на минулому уроці. Скажіть, що сьогодні вони будуть говорити про мінну безпеку
2. *Слово вчителя:* «Мета уроку — ознайомити вас з основними поняттями мінної безпеки, навчити правильно розпізнавати небезпечні об'єкти та діяти в разі знаходження міни. Ця тема може здатися страшною, але знання та обізнаність допоможуть нам бути безпечними і зменшити ризики. Це важливі знання, які можуть врятувати життя, а також допомогти уникнути травм та негараздів».
3. Запропонуйте учням прочитати інформацію і розглянути мал. 15 (с. 28 підручника). Попросіть учнів навести приклади вибухонебезпечних предметів. Чому деякі з них важко помітити?

Бесіда «Вибухонебезпечні предмети»

1. Розгляньте мал. 17 (с. 29 підручника) про вибухонебезпечні предмети.
2. Запропонуйте учням подивитись презентацію.



<https://tinyurl.com/5xmjba2d>

Запитання для обговорення:

- Які вибухонебезпечні предмети можуть стати найбільшою загрозою для дітей?
- В чому особливість мін-пасток?

- Що таке саморобні вибухові пристрої?

Робота у парах

1. Запропонуйте учням розглянути інфографіку стосовно замінованості території України станом на 2022 рік. З якими за площею країнами, порівнюється територія замінованої землі в Україні? Які області є найбільш замінованими?
2. Об'єднайте учнів у пари. Попросіть їх дослідити сайт ДСНС.



<https://mine.dsns.gov.ua/>

3. Прочитайте на сайті інформацію про найбільш розповсюджені вибухонебезпечні предмети.
4. Об'єднайтесь у пари і створіть презентацію про вибухонебезпечні предмети. Продемонструйте свої роботи. Обговоріть, чому важливо знати цю інформацію.

Руханка

Запропонуйте учням порухатись, повторюючи рухи на відео.



<https://tinyurl.com/7dttt8xk>

Скажіть, що розмінуванням територій займаються люди і навіть тварини. І символом такої тварини-помічника став пес Патрон, про якого навіть написали пісню.

Бесіда «Ознаки небезпечної території»

1. *Слово вчителя:* «Ми живемо в складному світі, де можуть існувати небезпечні ситуації, і важливо знати, як їх уникнути. Наприклад, міни та інші вибухові пристрої залишилися після різних конфліктів і війн у різних куточках світу. Їхня наявність може стати серйозною загрозою для життя та здоров'я людей, які не обізнані з методами розпізнавання та безпеки. Особливо гостро ситуація із площею небезпечних територій є в нашій країні. Потрібно знати, як розпізнати потенційно небезпечні місця. Знання цих ознак є ключовим елементом вашої безпеки та безпеки інших навколо вас. Ми розглянемо ознаки, які вказують на можливу замінованість територій та інші загрози, і навчимося, як правильно реагувати в таких ситуаціях.
2. Запропонуйте учням розглянути мал. 18 (с. 31 підручника) і назвати місця, які можуть бути небезпечними. Які ознаки вказують на це? Які офіційні і неофіційні позначення небезпечної території?
3. *Слово вчителя:* «Перебуваючи на новій території, особливо на тій, де могли відбуватися бойові дії, потрібно бути уважними.»

4. Попросіть учнів виконати вправу і знайти всі міни.



<https://tinyurl.com/2z88p3p7>

Робота в групах «Дії в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами»

1. Об'єднайте учнів у три групи. Попросіть групи прочитати інформацію на с. 32 підручника і підготувати презентацію (розігрування ситуації, плакат тощо) про дії, пов'язані із вибухонебезпечними предметами:
група 1: якщо знайшли підозрілий предмет (нерозірваний боєприпас, саморобний вибуховий пристрій тощо),
група 2: якщо опинилися на мінному полі,
група 3: якщо стали свідком інциденту на мінному полі.
2. Організуйте презентацію груп.

Перегляд і обговорення відео (за наявності часу)

Подивіться відео про інформаційно-просвітницький тренінг для дітей з мінної безпеки. У лісі професійні сапери провели незвичайну екскурсію «Мінна доріжка», де не лише показали вибухонебезпечні предмети, а й надали інформацію щодо правил поведінки при можливому виявленні підозрілих боєприпасів.



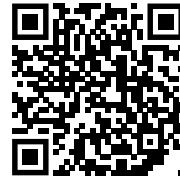
<https://tinyurl.com/2s499zka>

Запитання для обговорення:

1. Чому небезпечно піднімати і гратися залишками боеприпасів?
2. На що потрібно звертати увагу, якщо прогулюєтесь по лісі, де була ймовірність ведення бойових дій, чи було повідомлення про ймовірність замінування території?
3. Як потрібно поводитись, коли знайшли міну?

Джерела навчання мінній безпеці

1. Запитайте учнів, чи знаходили вони в інтернеті, журналах, бігбродах інформацію про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами. Якщо так, попросіть поділитися з іншими. Скажіть, що для обізнаності населення про правильне поводження у разі виявлення вибухонебезпечних територій створені додаткові ресурси. Зокрема, представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні (© ЮНІСЕФ, 2018) було розроблено сайт з матеріалами для учнів, батьків і вчителів.
2. Перейдіть за QR-кодом і прочитайте на сайті інформацію про мінну безпеку.



<https://tinyurl.com/zekzjz7m>

3. Завантажте з сайту або за посиланням комікс і брошуру з завданнями «Супергерої проти мін». Роздрукуйте завдання і попросіть учнів виконати завдання від суперкоманди.



<https://tinyurl.com/25pvsk2y>

4. Об'єднайте учнів у пари та попросіть виконати взаємну перевірку.
5. Обговоріть суперечливі питання у класі.
6. Запропонуйте учням виконати інтерактивну вправу.



<https://tinyurl.com/5c3dwhnh>

Підсумуйте: «За даними ДСНС, станом на 17 лютого 2023 року в Україні залишалось близько 174 тис. км² потенційно забруднених мінами та іншими вибухонебезпечними предметами територій. Фахівці

повідомляють про випадки мінування дитячих іграшок та інших предметів, які привертають увагу малюків, а тому становлять велику загрозу для їхнього життя та здоров'я. 30% нашої держави забруднені. Йдеться про сотні тисяч різного вибухонебезпечного заліза. Діти є особливою групою ризику, адже їхня цікавість чи неувважність можуть коштувати їм життя. Тому зараз надзвичайно важливо навчати дітей та їхніх батьків правил мінної безпеки».

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учня виконати завдання з мозаїки до теми.
3. Роздайте учням *Додаток 1*. Запропонуйте учням обрати одну пелюстку із запитанням і дати на нього відповідь. Попросіть бажаючих поділитися своїми результатами.



§ 4. Безпека на дорозі



Мета

Повторити загальні правила поведінки пішоходів, велосипедистів. Визначити правила безпеки в електротранспорті, автобусі, на ескалаторі й на пероні метрополітену.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають правила поведінки пішоходів;
- розповідають правила безпеки руху велосипедом;
- розповідають, безпечно користуватись самокатом;
- демонструють безпеки в електротранспорті, автобусі, на ескалаторі й на пероні метрополітену.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Аркуші паперу, маркери, олівці.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1, 2.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	3 хв	8 хв
Робота у групах «Перехід»	9 хв	18 хв
Вправа «Безпека велосипедистів»	7 хв	15 хв
Руханка	4 хв	4 хв
Бесіда «Безпечні поїздки на самокаті»	4 хв	10 хв
Робота у групах «Поведінка пасажирів»	10 хв	15 хв
Бесіда «Вантажний транспорт»	5 хв	7 хв
Вправа «Перетин залізничних переїздів»	д/з	8 хв
Підсумкові, домашні завдання	3 хв	5 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з класом. Запитайте, про що говорили на минулому уроці. Скажіть, що сьогодні вони будуть вивчати безпеку на дорозі.
2. Пригадайте разом з учнями, хто такі пішоходи, велосипедисти, водії. Проведіть мозковий штурм «Поведінка пішоходів на дорогах у місті і селі».
2. Підсумуйте: «Пішоходам потрібно слідувати правилам дорожнього руху і не створювати небезпечних ситуацій, бути уважними на дорозі незалежно — це у місті чи селі».
3. Запропонуйте учням розглянути мал. 19 (с. 37 підручника). Як можна покращити видимість пішоходам темну пору доби? Велосипедистам?

Робота у групах «Перехід»

1. Об'єднайте учнів у чотири групи. Роздайте їм матеріал (за QR-кодом, с. 37 підручника, або з Додатку 1). Групи готують короткі повідомлення й презентують їх у класі.
 - Група 1. Перехід багатосмугової дороги.
 - Група 2. Правила безпеки на зупинці.
 - Група 3. Перехід дороги на зупинці.
 - Група 4. Перехід трамвайної колії.



<https://tinyurl.com/zkzv42pt>

Вправа «Безпека велосипедистів»

1. Запитайте, хто з учнів вміє їздити

на велосипеді. Де найчастіше вони їздять? Які засоби захисту вони використовують?

1. Запропонуйте учням розглянути мал. 20 і 21, с. 38 підручника. Чому важливо перевіряти справність гальм?
1. Перейдіть за QR-кодом. Дослідіть правила руху й вимоги до безпеки велосипедистів.
2. (За наявності часу) Попросіть учнів скласти коротку пам'ятку про безпеку велосипедиста.

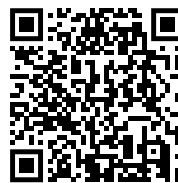


<https://tinyurl.com/2mjxxrc9>

3. Запропонуйте учням прочитати інформацію, як об'їхати перешкоду с. 39 підручника. Попросіть їх вирішити ситуацію, користуючись блок-схемою. Ситуація: Антон їхав узбіччям дороги. Він побачив, що попереду відбуваються ремонтні роботи (мал. 22). За допомогою блок-схеми допоможіть йому безпечно об'їхати перешкоду.

Руханка

Запропонуйте учням порухатись, повторюючи рухи на відео.



<https://tinyurl.com/mryxpc66>

Скажіть, що розмінування територій займаються люди і навіть тварини. І символом такої тварини-помічника став пес Патрон, про якого навіть написали пісню.

Бесіда «Безпечні поїздки на самокатах»

1. Слово вчителя: «Самокати стали популярними серед молоді та дорослих, і вони можуть бути зручним і екологічно безпечним засобом транспортування. Однак важливо мати на увазі, що використання самоката вимагає дотримання певних правил та безпеки на дорозі».
2. Проведіть мозковий штурм. Попросіть учнів навести аргументи «за» і «проти» використання індивідуального електротранспорту на дорогах населеного пункту.
3. Обговоріть, які є переваги і ризики сервісу оренди самокатів.
4. Запропонуйте учням прочитати інформацію і розглянути мал. 23 (с. 40 підручника) і обговорити поради щодо безпечного користування електросамокатом.

Робота у групах «Поведінка пасажирів»

1. Методом мозкового штурму пригадайте правила поведінки пасажирів автобуса, електротранспорту, поїзду, на ескалаторі і на пероні метро.
2. Попросіть учнів прочитати інформацію про безпеку пасажирів легкового автомобіля (с. 41 підручника).
3. Об'єднайте учнів у 4 групи. Перейдіть за QR-кодом (або роздрукуйте

Додаток 2) й розподіліть між групами завдання. Групи готують короткі повідомлення про правила безпеки і презентують їх у класі:

- Група 1: В електротранспорті.
- Група 2. В автобусі.
- Група 3. Ескалаторі.
- Група 4. на пероні метро.



<https://tinyurl.com/3aveuvye>

4. Організуйте презентацію груп.

Бесіда «Вантажний транспорт»

1. Запитайте учнів, для чого використовують вантажні автомобілі. У яких випадках люди можуть стати пасажирами вантажного транспорту?
2. Розгляньте з учнями мал. 24 (с. 42 підручника) і визначте основні правила перевезення людей у вантажних автомобілях.
3. Попросіть учнів прочитати про вантажі, які виступають (с. 44 підручника).
4. Обговоріть, які вантажі можуть виступати за габарити легкового автомобіля?
5. Запитайте учнів, що може статися, якщо розмір вантажу буде перебільшувати дозволені норми? Обговоріть випадки, коли було порушено ці правила, до чого це призвело? (*руйнування мостів, аварії на дорогах тощо*) Які заходи безпеки потрібно робити водіям, щоб безпечно перевезти вантаж, що виступає?

Вправа «Перетин залізничних переїздів»

1. Слово *вчителя*: «Залізничний переїзд — це місце на дорозі, де дорога перетинає залізничну колію (рейки для поїздів). Він складається з дороги і бар'єрів (шлагбауму або воріт), які відкриваються або закриваються, щоб впустити автомобілі або зупинити їх, коли потяги проходять. Залізничні переїзди можуть бути різного виду і розміру, від невеликих до великих. Вони потрібні, щоб дозволити автомобілям і поїздам пересуватися через колії. Вони є регульованими (зі шлагбаумом, звуковими сигналами) і нерегульованим (без шлагбауму). Але важливо пам'ятати, що залізничні переїзди можуть бути небезпечними місцями, тому важливо завжди дотримуватися правил безпеки, коли перетинаєте їх.
2. Запитайте учнів, де біля їхнього населеного пункту найближча залізнична колія. Чи доводилось їм перетинати залізничні колії? Це було на переїзді чи на колії?
3. Запропонуйте учням назвати правила перетину залізничних переїздів. Прочитайте інформацію на с. 43 підручника. Попросіть учнів розглянути ситуації (мал. 42) і поділитися думками, які варіанти перетину колій є правильними, а які — ні. Поясніть, чому.
4. Обговоріть, чи є поблизу вашого населеного пункту залізничний переїзд? Він регульований?
5. Об'єднайте учнів у чотири групи.

За допомогою різних джерел вони створюють пам'ятку про правила перетину залізничних переїздів. За наявністю часу учні презентують свою роботу.

6. Запропонуйте учням розглянути дорожні знаки, пов'язані з залізничним переїздом (мал. 28, с. 45 підручника).
7. Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу на розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду.
8. Запропонуйте учням виконати інтерактивну вправу на розпізнавання знаків.



<https://tinyurl.com/42jp7svp>

Підсумуйте: «Безпека на дорозі для пішоходів і пасажирів вимагає свідомого дотримання правил дорожнього руху, уважності та взаємодії з іншими учасниками руху. Важливо розуміти правила дорожнього руху та дотримуватися їх, незалежно від того, чи ви пішохід, чи пасажир, для забезпечення особистої безпеки і запобігання аваріям».

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учня виконати завдання з мозаїки до теми.
2. Запропонуйте учням по черзі назвати три найважливіші правила безпеки, які ви вивчили на уроці.

ПЕРЕХІД БАГАТОСМУГОВОЇ ДОРОГИ

Для переходу багатосмугової дороги необхідно користуватися пішохідними переходами. Але якщо таких переходів немає, це можна зробити на перехресті, у крайньому разі — на відкритій ділянці дороги, яка добре проглядається в обидва боки. У такому випадку дочекайтеся, коли всі автомобілі проїдуть, і переходьте дорогу тільки під прямим кутом.



Багатосмугові дороги

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗУПИНЦІ

Зупинка — це місце підвищеної небезпеки. Тут збирається значна кількість людей, які здійснюють посадку і висадку з громадського транспорту. Через скупчення людей і транспорту може виникнути тиснява, когось можуть виштовхнути під колеса. Розгляньте таблицю і обговоріть, що дозволено, а що заборонено робити на зупинці.

Дозволено	Заборонено
Стояти на відстані трьох великих кроків від дороги. ✓	Стояти близько до дороги, особливо взимку. ✗
Чекати, коли транспорт остаточно зупиниться. ✓	Підходити до автобуса, коли він ще рухається. ✗
Чекати, коли всі пасажирки вийдуть із транспорту. ✓	Перекривати вихід пасажирам. ✗
Спокійно стояти в черзі на посадку. ✓	Бігати, гратися на зупинці. ✗
Заходити до салону спокійно. ✓	Проштовхуватися в салон, щоб зайняти вільне місце. ✗

ПЕРЕХІД ДОРОГИ НА ЗУПИНЦІ

Якщо після виходу з автобуса вам треба перейти на інший бік дороги, дочекайтеся, коли транспорт від'їде, і тільки після цього переходьте дорогу через пішохідний перехід. Дотримуйтеся рекомендацій, що на малюнку.



Обходячи автобус ззаду, можна не помітити транспорт, який рухається зустрічною смугою. Це особливо небезпечно на вузьких дво-смугових дорогах. Лише у крайньому разі обходьте автобус ззаду, але перш ніж вийти з-за транспорту, уважно подивіться праворуч і ліворуч.



Обходячи автобус спереду, ви наражаєтеся на дві небезпеки. Перша — водій автобуса може не помітити вас і рушити з місця. Це найчастіше трапляється з дітьми через те, що вони невисокі на зріст. Друга небезпека — ви самі можете не помітити транспорт, який обганяє автобус, і потрапити під колеса. Тому, якщо необхідно обійти автобус спереду, відступіть від нього на п'ять великих кроків, щоб водій міг добре бачити вас. Перш ніж вийти з-за автобуса, зупиніться і уважно подивіться ліворуч і праворуч.

Перехід дороги на зупинці

ПЕРЕХІД ДОРОГИ З ТРАМВАЙНИМИ КОЛІЯМИ

Зазвичай пасажирів сідають у транспорт і виходять із нього на тротуар. Та є ще один вид зупинок, де посадку та висадку здійснюють на проїзну частину. Це зупинки, на яких трамвайні колії прокладено посеред дороги.

За правилами дорожнього руху водії автомобілів мають зупинитись і пропустити пасажирів, що вийшли з трамвая або йдуть до нього. Але це правило діє лише тоді, коли трамвай зупинився і відчинилися двері. Тож не поспішайте перебігати дорогу перед автомобілями — трамвай зупиниться, і лише тоді зможете перейти дорогу й увійти у відчинені двері.

Перш ніж рушити до трамвая або від нього, перевірте, чи всі автомобілі зупинились, адже й серед водіїв трапляються порушники.



Перехід дороги з трамвайними коліями

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЕЛЕКТРОТРАНСПОРТІ

Міський електротранспорт — це насамперед тролейбуси і трамваї. Вони вважаються безпечнішими від автобусів, тому що рухаються по рейках або вздовж електропроводів і мають ширші та зручніші двері та проходи.

Однак за деяких обставин вагони електротранспорту можуть опинитися під напругою. Якщо ви побачили, що з-під коліс тролейбуса сиплються іскри, або помітили, як хтось зойкнув, торкнувшись металевого поручня, попередьте про це усіх. Не заходьте у вагон, а коли ви вже в ньому, постарайтеся якнайшвидше вийти, не торкаючись металевих частин: поручнів, корпусу, дверей.



Намагайтеся діяти обережно, не штовхати інших пасажирів, адже вони можуть не встояти на ногах і постраждати від ураження електричним струмом.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У АВТОБУСІ

У автобусі ви є пасажирами, а значить, існують певні правила, яких потрібно дотримуватися заради вашої безпеки. Чекати громадський транспорт дозволено тільки на зупинці або на тротуарі/узбіччі. Потрібно стояти на безпечній відстані від проїжджої частини дороги. Пам'ятайте, що пасажирів мають бути взаємоввічливими. Прочитайте ще деякі правила поведінки в автобусі.

Не підходьте до автобуса, доки він повністю не зупиниться.

Слухайте вказівок водія автобуса.

Упродовж усієї поїздки залишайтеся на своїх місцях.



Не штовхайтеся і не бігайте в автобусі.

Не відволікайте водія під час руху.

Нічого не викидайте в автобусі або з вікна.

У ВЕСТИБЮЛІ ТА НА ЕСКАЛАТОРІ МЕТРОПОЛІТЕНУ

В Україні метро є у Києві, Харкові та Дніпрі. Вестибюль метрополітену обладнано автоматами та касами для продажу проїзних документів і пропускними пунктами. На видноті розміщено схему метрополітену. Вона допоможе визначити, як доїхати до потрібної станції, де слід зробити пересадку. У вестибюлі завжди є черговий/чергова. За потреби до нього/неї можна звернутися по допомогу.

Дозволено	Заборонено
<p>Спортивне спорядження у чохлах</p> 	<p>Спортивне спорядження без чохлів</p> 
<p>Дитячі коляски</p> 	<p>Довгомірні предмети понад 220 сантиметрів</p> 
<p>Електросамокат у складеному вигляді</p> 	<p>Габаритні речі, більші за 200 см</p> 
<p>Ставати на середині сходинки ескалатора, триматись за поручень.</p> 	<p>Бігти по ескалатору.</p> 
<p>Стояти на ескалаторі справа, проходити зліва.</p> 	<p>Затримуватись на виході з ескалатора.</p> 

НА ПЛАТФОРМІ Й У ВАГОНІ МЕТРО

В очікуванні поїзда на пероні метро збирається чимало пасажирів. Чемна і спокійна поведінка — запорука їхньої безпеки.




На платформі



У вагоні

Запам'ятайте!

- Не можна заходити за обмежувальну лінію на платформі.
- На платформі метрополітену заборонено грати в рухливі ігри.
- У вагоні треба сидіти або стояти, міцно тримаючись за поручні.
- Якщо у вагоні відчувається запах диму, слід негайно повідомити про це машиністові. Для цього в кожному вагоні є кнопка зв'язку з машиністом  .
- У разі виникнення небезпечної ситуації в метрополітені необхідно виконувати всі вказівки машиніста або чергового по станції.

§ 5. Дорожньо-транспортні пригоди



Мета

Ознайомлення учнів з видами ДТП, тренування навичок самозахисту під час ДТП.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють види ДТП;
- називають порядок своїх дій, якщо стали свідком ДТП;
- доводять необхідність використання всіх засобів безпеки та захисних положень під час аварії;
- демонструють уміння приймати захисні положення, що знижують ризики травмування під час ДТП.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Знайти інформацію про статистику кількості ДТП у вашому регіоні.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (1 год)
Стартові завдання	5 хв	11 хв
Інформаційне повідомлення «Як розвиваються події під час ДТП»	6 хв	15 хв
Робота у групах «Засоби захисту»	9 хв	20 хв
Руханка	3 хв	5 хв
Рольова гра «Захисні положення під час наїзду ззаду»	7 хв	12 хв
Робота в групах, демонстрації «Захисні положення під час наїздів і зіткнень»	7 хв	20 хв
Інформаційне повідомлення «Захисні шоломи» (за наявності часу)		5 хв
Підсумкові, домашні завдання	8 хв	12 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з класом. Запитайте, про що говорили на минулому уроці.
2. Запропонуйте учням по черзі розповісти ситуацію на дорозі, якою вони добиралися до школи: завантаженість автошляху автівками, кількість пішоходів, велосипедистів, скільки пішохідних переходів перейшли на шляху до школи тощо.
3. Розкажіть учням про кількість ДТП за минулий рік (місяць) у вашому регіоні.
4. Обговорення: «Чи був хтось із вас свідком або учасником ДТП?».
5. Прочитайте інформацію на с. 48 підручника.
6. Аналіз 2–3 таких ситуацій. За допомогою інтернету дослідіть статистичні дані щодо ДТП у вашому регіоні.
 - Який це був вид ДТП?
 - Чи постраждали в цій ДТП люди?
 - Чи можна було цього уникнути, яким чином?
 - Які види ДТП, на вашу думку, мають найбільш негативні наслідки

Інформаційне повідомлення «Як розвиваються події під час ДТП»

Прочитайте інформацію на с. 49 підручника. Обговоріть, чому водіям важливо контролювати швидкість руху під час керування автомобілем.

Робота у групах «Засоби захисту»

1. Об'єднайте учнів у чотири групи, Групи опрацюють матеріал про засоби безпеки легкового автомобіля:
група 1 – ремені безпеки (див. с. 41);

група 2 – підголівники (с. 50);
група 3 – подушки безпеки (с. 51);
група 4 – дитяче автокрісло (с. 51).

2. Продемонструйте ваші презентації у класі.

Руханка

Запропонуйте учням пограти у рухливу гру.

- Об'єднайтеся у пари, станьте одне за одним. Домовтеся між собою, який транспортний засіб ви представлятимете – автомобіль, мотоцикл чи велосипед.
- Ті, хто стоїть попереду, заплющують очі. Вони – «транспортні засоби», а ті, хто позаду, – «водії».
- Завдання «водіїв» – керувати «транспортними засобами» і стежити за іншими учасниками дорожнього руху.
- У разі зіткнення учасники ДТП вибувають із гри.

Рольова гра «Захисні положення під час наїзду ззаду»

1. Слово вчителя: «Найнебезпечніша травма внаслідок наїзду ззаду – травма шийних хребців через різке відкидання голови назад».
2. Завдання: опрацювати матеріал підручника (с. 52, мал 32) про захисні положення під час наїзду автомобіля ззаду.
3. Об'єднайте учнів у групи по 5 осіб. Вони сідають на стільцях як екіпаж легкового автомобіля (двоє на передніх сидіннях, троє – на задніх). Перед передніми стільцями – стіл (імітація панелі приладів).

4. За командою вчителя діти приймають відповідне захисне положення.

Робота в групах, демонстрації «Захисні положення під час наїздів і зіткнень»

1. Слово вчителя: «У цьому випадку найнебезпечнішим є удар об вітрове скло, панель приладів чи спинку передніх сидінь».
2. Об'єднайте учнів у 3 групи.
3. Завдання: опрацювати матеріал підручника (с. 53), використовуючи блок-схему (мал. 53):
 - 1 група: якщо ви сидите на передньому сидінні;
 - 2 група: якщо ви одні на задньому сидінні;
 - 3 група: якщо ви не пристебнуті пасками безпеки.
4. Групи демонструють захисні положення, решта учасників – повторюють.

Наголосіть! Люди, які встигли до моменту аварії прийняти захисне положення, переважно отримують легші ушкодження, ніж ті, хто не встиг або не знає, як це зробити.

Інформаційне повідомлення «Захисні шоломи» (за наявності часу)

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію про захисні шоломи (с. 54 підручника).
2. Обговоріть, чому під час катання на велосипеді, роликах, самокаті, мопеді, мотоциклі водії і пасажирки обов'язково мають одягати шолом. У яких випадках захист шолому може знизитись?

Вправа «Дії свідків ДТП»

1. Слово вчителя: «Якщо ви стали свідком ДТП, постарайтеся пригадати все, що знаєте і вмієте, викличе «швидку допомогу», поліцію, позначте місце аварії та допоможіть рятувальникам з'ясувати всі обставини ДТП».

2. Запитання для обговорення (за мал. 35, с. 55):

- Що ви робитимете, якщо побачите, що внаслідок ДТП є травмовані?
 - Як треба діяти, щоб повідомити водіїв інших транспортних засобів про те, що сталося, і запобігти іншим ДТП?
 - Як можна позначити місце аварії?
 - Як слід діяти після приїзду рятувальників?
 - Чи були ви свідком ДТП? Якщо так, поділіться досвідом.
 - Які рятувальні служби були на місці ДТП?
2. Попросіть учнів виконати вправу, щоб перевірити отримані знання.



<https://tinyurl.com/ypwhv38n>

Підсумкові, домашні завдання

1. Оскільки протягом тренінгу учасники уявляли себе в емоційно негативних ролях, наприкінці треба виконати вправу на деролізацію.
2. Поставте в центрі кола стілець і скажіть: «Сьогодні ви уявляли себе учасниками і свідками ДТП. Вийти з ролі вам допоможе наш чарівний стілець. Обійшовши навколо нього, ви

повернетеся до школи і станете самі собою».

3. Домашнє завдання:

- виконати мозаїку завдань до теми.

4. Запропонуйте учням по черзі розповісти, що вони можуть почати використовувати вже сьогодні з того, що почули на уроці.

§ 6. Пожежна безпека у громадських приміщеннях



Мета

Дослідити пожежну безпеку громадських приміщень, відпрацювати навички евакуації під час пожежі в школі.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають* про необхідність навчання у школах пожежній безпеці;
- *називають* приклади громадських приміщень у своєму населеному пункті;
- *показують*, де у їхній школі розміщено засоби оповіщення про пожежу, пожежне водопостачання, пожежні пости та вогнегасники;
- *демонструють* знання знаків пожежної безпеки, вміння правильно евакуюватися з громадського приміщення (зокрема, школи).



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити справність технічного обладнання.
- Роздрукувати *Додатки 1, 2*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	5 хв	10 хв
Бесіда «Вогнегасник»	6 хв	12 хв
Вправа «Оповіщення про пожежу»	5 хв	10 хв
Робота з підручником «Первинні засоби пожежога-сіння»	10 хв	15 хв
Руханка	3 хв	3 хв
Робота з підручником «Знаки пожежної безпеки в громадських приміщеннях»	д/з	10 хв
Робота у групах «Поведінка під час пожежі у громадському приміщенні»	9 хв	20 хв
Підсумкові, домашні завдання	7 хв	10 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з класом. Запитайте, про що говорили на минулому уроці.
2. Актуалізація і оголошення теми. *Слово вчителя:* «Пожежі — це надзвичайно небезпечні події, і важливо мати належні знання та вміння, щоб впоратися з ними. Сьогодні ми розглянемо, як вони можуть виникнути в громадських приміщеннях, і як ви можете допомогти собі та іншим уникнути та подолати цю небезпеку. Нехай цей урок стане для вас важливим кроком на шляху до безпечного та відповідального ставлення до пожежної безпеки».
3. *Слово вчителя:* «Громадські будинки і споруди це загальна назва будинків і приміщень, які призначені для розміщення закладів, підприємств, організацій, які надають послуги фізичним особам (населенню) або юридичним особам (громаді та державі)».
4. Запропонуйте учням створити хмару слів «Громадські приміщення».
5. Проведіть мозковий штурм:
 - Які громадські приміщення є у нашому місті (селі, селищі)?
 - Чим вони відрізняються від житлових будинків щодо пожежної безпеки?

Бесіда «Вогнегасник»

1. Запитайте учнів, чи можна загасити пожежу?
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію і розглянути мал. 36 (підручник, с. 59). Назвіть кроки алгоритму використання вогнегасника.

3. Перейдіть за QR-кодом (або з Додатку 1), роздрукуйте шаблон. Дослідіть вогнегасник у своїй школі за наведеним планом.



<https://tinyurl.com/2sjkae78>

Вправа «Оповіщення про пожежу»

1. Прочитайте інформацію і розгляньте мал. 37, с. 60 підручника.
2. Знайдіть усі елементи пожежної безпеки у вашому навчальному закладі.
3. Дослідіть шляхи евакуації з навчального закладу у випадку пожежі.
4. (*За наявності часу*) Проведіть з учнями евакуацію зі свого класу в безпечне місце. Обговоріть, яких правил потрібно дотримуватись під час евакуації.

Робота з підручником «Первинні засоби пожежогасіння»

1. Прочитайте інформацію про Первинні засоби пожежогасіння і розгляньте мал. 38, с. 61 підручника. Розкажіть, як використовують первинні засоби пожежогасіння.
2. Як можна загасити невелику пожежу?
3. Перейдіть за QR-кодом. Виконайте і розв'яжіть кросворд.



<https://tinyurl.com/mu3ew5e6>

Руханка

Запропонуйте учням порухатись, повторюючи рухи на відео.



<https://tinyurl.com/2pnrthme>

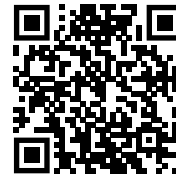
Або такий варіант руханки.

Учні ходять по класу. Коли пролунає сигнал пожежної тривоги («Увага! Увага! Пожежна тривога!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «дітей», «хворих» та «поранених», і разом сказати: «Врятуємо дітей, хворих і поранених від вогню!» Умовними дітьми, хворими і пораненими можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці, або, на паки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Робота з підручником «Знаки пожежної безпеки в громадських приміщеннях»

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію про знаки пожежної безпеки і розглянути їх (мал. 39, на с. 62 підручника). Після того, запропонуйте перевірити інформацію, яку вони дізналися і виконати

інтерактивну вправу.



<https://tinyurl.com/3ubprvrv>

2. Прочитайте інформацію і розгляньте мал. 40, с. 63 підручника.
3. Знайдіть на мал. 40 знаки пожежної безпеки, лампи аварійного освітлення і люмінесцентні стрілки, що вказують напрямок руху під час евакуації.

Підсумуйте: «Якщо ви знаходитесь у торговому центрі, медичному закладі, музеї тощо, особливо якщо це багатоповерхова будівля, потрібно звертати увагу на знаки евакуації, тому що у разі виникнення пожежі треба буде швидко зорієнтуватися і знайти шлях до виходу з приміщення».

Робота у групах «Поведінка під час пожежі у громадському приміщенні»

1. Запропонуйте учням подивитися відео про поведінку під час пожежі».



<https://tinyurl.com/4nhat6d7>

Запитання для обговорення:

- Як можна захистити органи дихання?
- Чому потрібно знати розташування сходів, основних і запасних виходів?

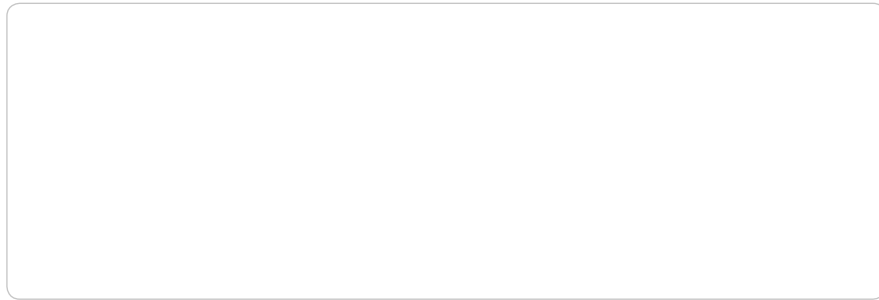
2. Об'єднайте учнів у дві групи. Запропонуйте групам прочитати інформацію про пожежу у класі (приміщенні, в якому перебуваєте) і про пожежу в коридорі (с. 64 підручника).
3. Групи готують інформаційне повідомлення (можна намалювати малюнками чи схемами кожен пункт). Організуйте презентацію груп.
4. Обговоріть, питання які виникли в школярів.

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учням виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Роздайте учням *Додаток 2* і попросіть написати сенкан про тему уроку. Запропонуйте 2-3 бажаним поділитися результатом.

Досліди вогнегасник у своїй школі за наведеним нижче планом.

Малюнок вогнегасника




Тип вогнегасника: _____


Які пожежі можна загасити: _____

Інструкція використання: _____

Застереження при використанні: _____




1 - тема (один іменник)

2 - опис теми (два прикметники) 


3 - дії, пов'язані з темою (три дієслова)

4 - речення (фраза із чотирьох слів)

5 - синонім, висновок до теми (одне слово)




1 - тема (один іменник)

2 - опис теми (два прикметники) 


3 - дії, пов'язані з темою (три дієслова)

4 - речення (фраза із чотирьох слів)

5 - синонім, висновок до теми (одне слово)



1 - тема (один іменник)

2 - опис теми (два прикметники) 

3 - дії, пов'язані з темою (три дієслова)

4 - речення (фраза із чотирьох слів)

5 - синонім, висновок до теми (одне слово)

§ 7. Психологічна стійкість і домедична допомога при травмах



Мета

Дізнатися, що таке психологічна стійкість. Ознайомитись із способами надання домедичної допомоги при травмах і опіках.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають*, що таке психологічна стійкість;
- *знають* передумови виживання в екстремальних ситуаціях;
- *аналізують* методи швидкого подолання стресу;
- *знають*, як надавати домедичну допомогу при травмах та опіках.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити матеріали до уроку.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	8 хв	15 хв
Робота у групах «Виживання в екстремальних ситуаціях»	9 хв	30 хв
Бесіда «Способи керування стресом»	7 хв	10 хв
Робота у групах «Демонстрація технік самоконтролю»	3 хв	14 хв
Вправа «Перша домедична допомога при травмах і опіках»	10 хв	15 хв
Підсумкові завдання	5 хв	6 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з класом. Зворотний зв'язок із минулим навчальним уроком. Запропонуйте учням пригадати, що вони робили на минулому уроці.
2. Актуалізація теми: «Сьогодні ми поговоримо про психологічну стійкість. Про те, як потрібно поводитись в екстремальних ситуаціях, як швидко заспокоїтись і як надавати домедичну допомогу при травмах та опіках».
3. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 68 підручника. Знайомство. Попросіть учнів по черзі розказати про останній випадок, коли вони перебували у стресовій ситуації. Як ви тоді почувались?
4. Подивіться відео про стрес.



<https://tinyurl.com/yc7mn7bw>

Запитання для обговорення:

- Яка частина мозку відповідає за виникнення реакцій на стрес?
 - Якими можуть бути реакції на стрес?
5. Розгляньте мал. 41. Назвіть, які стресори були у випадках, розказаних у початковому завданні.

Робота у групах «Виживання в екстремальних ситуаціях»

1. Об'єднайтесь у групи, розподіліть ситуації, зображені на мал. 42 (с. 69 підручника). придумайте історії про те, як люди опинилися в цих екстремальних ситуаціях. Обговоріть,

які стресори їм загрожують.

2. Кожна група має розіграти сценарій і вирішити, як вони ведуть себе у такій ситуації. Які рішення вони приймають, як зберігають спокій, як допомагають одне одному.

Бесіда «Способи керування стресом»

1. Прочитайте інформацію на с. 70 підручника. Розгляньте мал. 43. Оберіть способи боротьби зі стресом, які вам підходять.
2. Перейдіть за QR-кодом. Пройдіть тест і визначте ваш рівень стресовості.



<https://tinyurl.com/58v5see9>

3. Прочитайте кілька корисних порад, які допоможуть швидко знизити рівень стресу вам в нагоді у разі стресу (мал. 48, с. 71 підручника).
4. Перейдіть за QR-кодом й подивіться відео про техніки заспокоєння. Виконайте одну із запропонованих у класі.



<https://tinyurl.com/yxsw26tc>

Робота у групах «Демонстрація технік самоконтролю»

1. Об'єднайтесь у три групи і підготуйте демонстрації технік самоконтролю, які

використовують, коли мають:

- група 1: кілька секунд;
- група 2: одна хвилину;
- група 3: більше п'яти хвилин.

2. *Слово вчителя:* «У разі, якщо відчуєте симптоми стресового перевантаження, намагайтеся знизити рівень стресу у своєму житті. У цьому вам допоможе наведена блок-схема на с. 73 підручника».

Вправа «Перша домедична допомога при травмах і опіках»

1. Об'єднайте учнів у 2 групи. Прочитайте інформацію на с. 74-75 підручника. Попросіть створити плакат про першу допомогу при травмах і домедичну допомогу при опіках.

2. Організуйте презентацію робіт. Обговоріть питання, які можуть виникнути по ходу презентацій.

(Додаткова вправа). Об'єднайте учнів у пари. Попросіть кожну пару придумати ситуацію, де один з партнерів отримав опік від гарячої рідини (наприклад, чай). Дайте учням кілька хвилин на обговорення та підготовку.

Надалі, учні грають роль постраждалих, і роль осіб, які надають першу допомогу. Під час гри, партнер, що отримав опік, може описувати свої відчуття та біль, а інші повинні діяти відповідно до правил надання допомоги при опіках.

Після завершення рольової гри, обговоріть результати та помилки, які були допущені під час надання допомоги.

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учням виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Попросіть учнів по черзі назвати 2 нові речі, які вони навчилися на сьогоднішньому уроці.

Розділ 2. Здоров'я людини

Рекомендована тематика	Тривалість
1. Цілісність здоров'я	1 год
2. Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я	1 год
3. Здоров'я і спосіб життя	1 — 2 год
4. Профілактика захворювань	1 год

Орієнтовні / проблемні запитання:

- Від чого залежить наше здоров'я?
- Чому важливо дбати про свої потреби?
- Як звички впливають на здоров'я?
- Як змінити небажану звичку?
- Які життєві навички є сприятливими для здоров'я?
- В чому переваги здорового способу життя?
- Що таке захисні реакції організму?
- Які є методи профілактики інфекційних і неінфекційних хвороб?

Цілі розділу:

1. Дослідити чинники впливу на здоров'я
2. Визначити значення звичок і життєвих навичок для здоров'я.
3. Обговорити, чому важливо дбати про свої потреби.
4. Пояснити, які є захисні реакції організму.
5. З'ясувати, як змінити небажану звичку.
6. Пояснити, в чому переваги здорового способу життя.
7. Визначити методи профілактики інфекційних і неінфекційних хвороб.

Очікувані результати розділу:

Наприкінці вивчення розділу учні:

- називають чинники впливу на здоров'я;
- пояснюють, значення звичок і життєвих навичок для здоров'я;
- з'ясовують, як працює імунітет;
- розповідають про захисні реакції організму;
- вміють визначати свої потреби;
- усвідомлюють важливість здорового способу життя;
- знають один зі способів, як змінити небажану звичку;
- розповідають про методи профілактики інфекційних і неінфекційних хвороб.

Очікувані результати за Державним стандартом базової середньої освіти

Загальні результати	Конкретні результати
СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ	
Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб	
Діє відповідально [СЗО 1.1]	Демонструє відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власного та інших осіб [9 СЗО 1.1.1] <ul style="list-style-type: none"> • демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі [9 СЗО 1.1.1-1]
Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків	
Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1]	Вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] <ul style="list-style-type: none"> • доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту [9 СЗО 3.1.1-1]
Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту	
Діє ефективно та самостійно [СЗО 4.3]	Діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1] <ul style="list-style-type: none"> • реалізує в законний спосіб власні потреби та інтереси, враховуючи свої можливості виявляючи наполегливість [9 СЗО 4.3.1-1] • розробляє план власних дій, визначає мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички через систематичність повторення [9 СЗО 4.3.1-2]

МОВНО-ЛІТЕРАТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Взаємодія з іншими особами усно, сприймання і використання інформації для досягнення життєвих цілей у різних комунікативних ситуаціях

Сприймає усну інформацію [МОВ 1.1]	<p>Слухає висловлювання (зокрема художні тексти, медіатексти) у різних формах (монолог, діалог, полілог), сприймаючи подану в достатньо вільному темпі інформацію відповідного обсягу на відому і частково нову тематику [6 МОВ 1.1.1]</p> <p>Реагує на почуте, уточнюючи важливі для розуміння деталі [6 МОВ 1.1.2]</p>
Перетворює інформацію з почутого повідомлення в різні форми повідомлень [МОВ 1.2]	<p>Усно відтворює зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту), акцентуючи увагу на окремих деталях [6 МОВ 1.2.1]</p> <p>Фіксує основний зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту) відповідно до поставленого завдання [6 МОВ 1.2.2]</p>
Виокремлює усну інформацію [МОВ 1.3]	Добирає відповідно до поставленого завдання або самостійно визначених цілей інформацію з одного чи кількох джерел (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 1.3.1]
Аналізує та інтерпретує усну інформацію [МОВ 1.4]	<p>Визначає мету повідомлення [6 МОВ 1.4.4]</p> <p>Пов'язує, зіставляє почуте із життєвим досвідом [6 МОВ 1.4.5]</p>
Висловлює та обстоює власні погляди, ідеї, переконання [МОВ 1.6]	<p>Конструктивно спілкується, використовуючи типові мовленнєві конструкції [6 МОВ 1.6.1]</p> <p>Обстоює власну позицію щодо окремих питань, зокрема тих, що порушені в почутому повідомленні (зокрема художньому тексті, медіатексті) [6 МОВ 1.6.2]</p>
Використовує вербальні та невербальні засоби під час представлення своїх думок [МОВ 1.7]	<p>Взаємодіє із співрозмовниками, супроводжуючи власне мовлення окремими вербальними та невербальними засобами для досягнення комунікативної мети [6 МОВ 1.7.1]</p> <p>Регулює власні емоції в комунікації [6 МОВ 1.8.2]</p>
Сприймання, аналіз, інтерпретація, критичне оцінювання інформації в текстах різних видів (зокрема художніх текстах, медіатекстах) та використання її для збагачення власного досвіду	

Сприймає текст [МОВ 2.1]	Відповідно до мети застосовує основні види читання текстів (цілісних, перерваних, змішаних) (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 2.1.1] Робить висновки на основі аналізу тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) [6 МОВ 2.2.7]
Оцінює текст [МОВ 2.4]	Пояснює значення здобутої з прочитаного тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) інформації в контексті власного досвіду для розв'язання визначених завдань [6 МОВ 2.4.1]
Висловлювання думок, почуттів і ставлень, письмова взаємодія з іншими особами, зокрема інтерпретація літературних творів українських і зарубіжних письменників; взаємодія з іншими особами у цифровому середовищі, дотримання норм літературної мови	
Створює письмові висловлення [МОВ 3.1]	Записує (від руки або з використанням спеціальних, зокрема цифрових, пристроїв) власні міркування або інформацію з різних джерел [6 МОВ 3.1.1] Добирає потрібні мовні засоби, дотримується основних мовних норм [6 МОВ 3.1.4]
Взаємодіє письмово в режимі реального часу (у цифровому середовищі) [МОВ 3.2]	Створює невеликі типові повідомлення / медіатексти на захищених цифрових сервісах і в соціальних мережах щодо проблем, пов'язаних з особистим досвідом та освітньою діяльністю [6 МОВ 3.2.1]
МОВНО-ЛІТЕРАТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ (ІНШОМОВНА ОСВІТА)	
Сприйняття усної інформації та письмових текстів іноземною мовою в умовах безпосереднього та опосередкованого міжкультурного спілкування	
Сприймає усну інформацію [ІНО 1.1]	Сприймає усну інформацію з відеозаписів, якщо мовлення чітке та повільне [6 ІНО 1.1.5] • визначає теми у переглянутих відеозаписах, складає враження про їх основний зміст [6 ІНО 1.1.5-1]
ТЕХНОЛОГІЧНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ	
Турбота про власний побут, задоволення власних потреб і потреб інших осіб	

<p>Організовує власну діяльність у побуті [ТЕО 4.1]</p>	<p>Удосконалює власний чи спільний життєвий простір у різних сферах побутової діяльності [інтер'єр, одяг, харчування тощо] [6 ТЕО 4.1.2]</p> <ul style="list-style-type: none"> • розрізняє корисні для здоров'я елементи життєвого простору, обґрунтовує раціональність їх використання [6 ТЕО 4.1.2-2] • облаштовує або вдосконалює власний життєвий простір з урахуванням власних потреб, потреб інших осіб [6 ТЕО 4.1.2-5]
---	--

ІНФОРМАТИЧНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Створення інформаційних продуктів і програм для ефективного розв'язання задач/проблем, творчого самовираження (індивідуально і у співпраці) за допомогою цифрових пристроїв і без них

<p>Співпрацює в команді для створення інформаційного продукту [ІФО 2.5]</p>	<p>Складає план виконання своєї роботи із створення інформаційного продукту відповідно до ролі в групі [6 ІФО 2.5.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • бере участь у спільному проєкті (он-лайн та оф-лайн) із створення інформаційних продуктів для реалізації власних і суспільних інтересів [6 ІФО 2.5.1-1]
---	--

Усвідомлене використання інформаційних і комунікаційних технологій та цифрових пристроїв для доступу до інформації, спілкування та співпраці як творця та/або споживача

<p>Використовує комунікаційні технології та мережі для власного розвитку, спілкування і співпраці [ІФО 3.3]</p>	<p>Використовує онлайн-сервіси та онлайн-ресурси для індивідуальної або групової діяльності і комунікації [6 ІФО 3.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • використовує онлайн-ресурси для доступу до інформації, спілкування, навчання, задоволення власних інтересів чи участі в суспільній діяльності [6 ІФО 3.3.1-4] • наводить приклади онлайн-сервісів та їх можливостей [6 ІФО 3.3.1-2] • використовує онлайн-ресурси для доступу до інформації, спілкування, навчання, задоволення власних інтересів чи участі в суспільній діяльності [6 ІФО 3.3.1-4]
---	---

ГРОМАДЯНСЬКА ТА ІСТОРИЧНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Історико-хронологічне мислення, орієнтація в історичному часі, встановлення причиново-наслідкових зв'язків між подіями, явищами і процесами, діяльністю людей та її результатами в часі, виявлення змін і тяглості в житті суспільства

Критичне мислення, робота з різними джерелами інформації та формулювання історично обґрунтованих питань

Визначає достовірність історичної та суспільної інформації [ГІО 3.3]	Розрізняє факт і судження в запропонованому тексті/ медіатексті [6 ГІО 3.3.1] <ul style="list-style-type: none">• формулює запитання щодо достовірності інформації з різних джерел [6 ГІО 3.3.1-1]• застосовує критерії визначення достовірності інформації (з допомогою вчителя) [6 ГІО 3.3.1-2]• розпізнає прояви маніпулювання інформацією на конкретних прикладах [6 ГІО 3.3.1-3]
	Розвиває емпатію [6 ГІО 6.2.2] <ul style="list-style-type: none">• пояснює, що вдалося та не вдалося досягти під час виконання роботи [6 ГІО 6.2.2-1]

ПРИРОДНИЧА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Художньо-образне, асоціативне мислення під час творчої діяльності в різних видах мистецтва

Усвідомлює проблему і аналізує її [ПРО 4.2]	Розпізнає з допомогою вчителя чи інших осіб пізнавальну проблему в запропонованій ситуації [6 ПРО 4.2.1] <ul style="list-style-type: none">• виявляє невідомі для себе знання [6 ПРО 4.2.1-1]• відповідає самостійно на чітко сформульовані запитання за відомою / опрацьованою інформацією природничого змісту [6 ПРО 4.2.1-2]• визначає з допомогою вчителя чи інших осіб протиріччя в запропонованій ситуації [6 ПРО 4.2.1-3]
---	--

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання

Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]	Систематично займається фізичними вправами, досягаючи мети, визначеної з допомогою вчителя або самостійно [6 ФІО 1.1.1] <ul style="list-style-type: none">• пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]
--	--

§ 8. Цілісність здоров'я



Мета

Визначення чинників, які впливають на здоров'я. Дослідження піраміди потреб, взаємозв'язків потреб і здоров'я.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають складові здоров'я;
- аналізують основні чинники впливу на здоров'я;
- пояснюють взаємозв'язок потреб і здоров'я;
- розповідають про піраміду потреб.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Аркуші паперу, ручки, фломастери, олівці для роботи в групах.
- Роздрукувати Додатки 1-3.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час
Стартові завдання	7 хв
Робота у групах «Чинники здоров'я»	10 хв
Вправа «Шкала здоров'я»	5 хв
Вправа «Потреби і здоров'я»	9 хв
Вправа «Чому важливо дбати про свої потреби»	9 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	45 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся з учнями. Запропонуйте учням пригадати, що вони вивчали на попередніх уроках.
2. Попросіть учнів прочитати, що вони вивчатимуть у цьому розділі (с. 77 підручника).
3. Запропонуйте учням прочитати текст у підручнику на с. 78 і обговорити, що їм хочеться дізнатися якнайшвидше.
4. Прочитайте інформацію на с. 79 підручника.
5. Знайомство. Проведіть мозковий штурм: «Бути здоровим — це...». Учні записують свої висловлювання на окремих аркушах паперу. Упорядковують аркуші у три групи складових здоров'я: фізичного, психологічного та соціального..

Робота в групах «Чинники здоров'я»

1. Прочитайте інформацію (с. 80 підручника). Розгляньте мал. 46 й з'ясуйте, які чинники впливають на здоров'я.
2. Роздрукуйте шаблон за посиланням або у *Додатку 1* і попросіть учнів виконати завдання.



<https://tinyurl.com/bdzcypbr>

2. Об'єднайте учнів у п'ять груп. за чинниками впливу на здоров'я: фізичні, психологічні, соціальні, екологічні, медичні. Визначте у групах складові

відповідного чинника, які впливають на здоров'я (наприклад, фізична активність, здорове харчування, особиста гігієна тощо). Намалюйте відповідні плакати і презентуйте їх у класі.

Вправа «Шкала здоров'я»

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію і розглянути мал. 47, с. 81 підручника).
2. Проведіть в класній кімнаті умовну шкалу. На одному кінці шкали хвороба, а на іншому — високий рівень здоров'я. Оцініть рівень свого здоров'я. Станьте на шкалі відповідно до своєї оцінки. Обґрунтуйте свою оцінку і розкажіть, як ви можете покращити рівень свого здоров'я.

Вправа «Потреби і здоров'я»

1. Прочитайте інформацію про потреби (підручник, с. 82).
2. Розгляньте мал. 48 на с. 82.
 - Які потреби у вашому житті є найбільше задоволені?
 - Що ви можете зробити, щоб задовольнити свої потреби в безпеці?
3. Прочитайте й обговоріть наведені чотири ситуації. Визначте, які потреби будуть найважливішими для учасників кожної ситуації. Поясніть чому.
 - Марк вирішив розпочати власний бізнес і відкрити магазин своїх ручних виробів, де він може виявити свою творчість та власний стиль.
 - Орест пішов з батьками в туристичний похід. Він заблукав у лісі під час дощу. Йому холодно і він почав відчувати голод.

- Марина здобуває високі бали у навчанні та активно бере участь у шкільних заходах. Однак її зусилля не завжди отримують визнання і підтримку з боку однокласників.
 - Варвара нещодавно переїхала в інше місто. Вона шукає нових друзів і вирішила взяти участь у гуртках в своїй школі.
4. Запропонуйте учням перейти за QR-кодом на с. 83 підручника (або з *Додатку 2*). Ознайомтеся з інформацією про найважливіші потреби ваших ровесників. Порівняйте з вашого аналізу у попередньому завданні.



<https://tinyurl.com/ynmmy8z9>

Вправа «Чому важливо дбати про свої потреби»

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію (с. 84 підручника).
2. Запропонуйте учням перейти за QR-кодом на с. 84 підручника (або з *Додатку 3*). Роздрукуйте шаблон і заповніть таблицю особистих потреб:
 - Що ви можете зробити, щоб задовільнити свої потреби у здоровий спосіб?
 - Чим бажання відрізняються від потреб?



<https://tinyurl.com/4jcsvpuw>

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання:
 - виконати мозаїку завдань до теми.
2. Зворотний зв'язок. «Відкритий мікрофон». Попросіть учнів по черзі назвати одну річ, яка їх найбільше вразила їх сьогодні.
3. Прощання. Учитель пропонує уявити, що в лівій руці ви тримаєте те, що знали і вміли до цього тренінгу, а в правій — те, чого навчилися сьогодні. За командою з'єднуємо долоні рук і вигукуємо «Так!», Попрощатися оплесками.

Я ДОСЛІДНИК

Цінність життя і здоров'я. Складові здоров'я

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

Фізичне здоров'я

Інтелект, оптимізм,
раціональна поведінка

Соціальне здоров'я

Сила та енергія, висока
працездатність, міцний імунітет

Психічне здоров'я

Доброта, стійкість,
душевна щедрість

Моральне
і духовне здоров'я

Гарні манери, доброзичливість,
здорові стосунки з однолітками

2. Прочитай у таблиці ознаки здоров'я. Напиши біля них відповідні літери: Ф – ознаки фізичного здоров'я, П – психічного здоров'я, С – соціального здоров'я, Д – духовного здоров'я.

чиста шкіра	
доброта	
висока працездатність	
уміння обирати хороших друзів	
здатність приймати зважені рішення	
блискуче волосся	
уміння вчитися і здобувати знання	
пружні м'язи	

Важливі потреби семикласників

Фізіологічні потреби:

Учні потребують здорового харчування, належного сну та відпочинку, регулярної фізичної активності. Правильне харчування та режим сну допомагають зберігати енергію та підтримувати концентрацію під час навчання.

Потреби у безпеці:

Учні повинні почувати себе в безпеці як вдома, так і в школі. Важливо, щоб навколишнє середовище було вільним від будь-яких загроз та позбавленим насильства.

Соціальні потреби:

Учні у цьому віці розвивають потребу у спілкуванні та взаємодії з ровесниками. Дружба, підтримка та почуття належності до соціальної групи є важливими для їхнього емоційного добробуту.

Потреби в творчості та самовираженні:

Учні мають потребу в творчості, можливості висловлювати себе через різноманітні форми мистецтва, літературні твори, музику, малюнок тощо.

Потреби в пізнанні та навчанні:

Учні цікавляться новими знаннями, розв'язанням цікавих завдань та відкриттями. Вони потребують стимулюючого навчального середовища, яке розвиватиме їхні інтелектуальні здібності та цікавість до навчання.

Потреби в самореалізації:

Учні починають відкривати свої інтереси, хобі та таланти. Важливо підтримувати їх у цьому, допомагати знаходити своє місце в світі та вдосконалювати свої навички.

Потреби в плануванні майбутнього:

Учні починають думати про своє майбутнє, обирати навчальний шлях, задумуватися про професійні плани. Важливо допомагати їм у цьому важливому процесі.

Емоційні потреби:

Учні мають потребу у позитивних емоціях, визнанні, виявленні інтересу до їхніх починань. Підтримка, розуміння та співчуття є важливими для психологічного комфорту.

Мої потреби

1. Заповніть таблицю «Мої потреби».

Мої особисті потреби	Мої потреби як члена родини	Мої потреби як учня (учениці) школи	Мої потреби як жителя села (міста)

2. Напишіть, які кроки ви можете зробити для задоволення цих потреб.

§ 9. Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я



Мета

Розвивати вміння набувати корисні звички і позбуватися небажаних звичок.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять* приклади корисних, шкідливих і нейтральних звичок;
- *пояснюють*, як формуються звички й чому складно змінити звичку;
- *демонструють* вміння психологічно налаштуватися на зміни;
- *розпізнають* спеціальні та життєві навички;



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити матеріали до уроку і онлайн вправу.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час
Стартові завдання	7 хв
Вправа «Корисні і шкідливі звички»	8 хв
Руханка	4 хв
Робота з підручником «Як формуються звички	8 хв
Бесіда «Як змінити небажану звичку»	4 хв
Практична робота «Як змінити небажану звичку»	7 хв
Релаксаційна вправа	2 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	45 хв

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запропонуйте учням за бажанням висловитися що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Вступне слово вчителя: «Усі знають: посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». На цьому уроці ми вивчатимемо, які є звички, як вони формуються та як змінити небажану звичку».
3. Знайомство. Об'єднайте учнів у 2 групи. Завдання групам: скласти хіт-парад звичок. Перша група записує 10 найкорисніших звичок, друга — 10 найшкідливіших. Презентації груп починаються словами: «На 10-й сходинці нашого хіт-параду — звичка...», а далі пояснення, як вона впливає на здоров'я.
4. Проведіть рухливу гру. Слово вчителя: «Існують і нейтральні звички, що не впливають на здоров'я. Дізнайтеся більше про такі звички своїх однокласників за допомогою гри «Калейдоскоп». Для цього кілька разів об'єднайтеся у групи згідно з вашими відповідями на такі запитання:
 - Ви більше любите приймати душ уранці чи ввечері?
 - Ви зачісуєте волосся на правий чи на лівий бік?
 - Ви спочатку вдягаєте штани чи светр?
 - Ви п'єте чай за столом чи на дивані?

Вправа «Корисні і шкідливі звички»

1. Запропонуйте дітям прочитати інформацію і розглянути мал. 49 (с.89 підручника).
2. У парах складіть перелік корисних,

нейтральних і шкідливих звичок.

Обговоріть:

- за якими ознаками ви визначили корисність, або шкідливість звички;
 - визначте, які наслідки для здоров'я мають шкідливі й корисні звички;
 - створіть інфографіку про їх вплив на здоров'я людини.
3. Запропонуйте учням виконати інтерактивну вправу.



<https://tinyurl.com/4vb8m957>

Руханка

Запропонуйте учням порухатись.



<https://tinyurl.com/bdezwtst>

Робота з підручником «Як формуються звички»

1. Запропонуйте дітям прочитати інформацію на с. 90-91 підручника.
2. Розгляньте мал. 51 про приблизний план формування корисної звички. Обговоріть:
 - яку звичку хотіла сформувати у себе героїня?
 - Які конкретні кроки вона зробила?

Бесіда «Як змінити небажану звичку» Релаксаційна пауза

1. Слово вчителя: «Змінити звичку нелегко оскільки вона міцно закріплена у підсвідомості. У відповідних обставинах мозок автоматично «вмикає» звичний спосіб поведінки, який ще називають поведінковим стереотипом».
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 92 підручника.
3. Прочитайте й обговоріть байку Езопа «Жабки» (підручник, с. 92).

Запитання для обговорення:

- Чому жабка не захотіла перебратись у комфортніше і безпечніше місце?
- Кого вона нагадує своєю поведінкою?

Практична робота «Як змінити небажану звичку»

1. Слово вчителя: «Уміння змінювати небажані звички дуже корисне. Його необхідно тренувати. Для цього існує певний алгоритм — послідовність дій».
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію і розглянути мал. 52 на с. 93 підручника.
3. Об'єднайте учнів у групи або пари і роздайте записаний на окремих смужках паперу алгоритм дій:
 - Обери звичку, яку хочеш змінити.
 - Психологічно налаштуйся на зміни.
 - Склади план змін.
 - Відпрацьовуй нову звичку не менш як три місяці.
 - Заохочуй себе за досягнуті успіхи.
4. Запропонуйте учням самим скласти алгоритм і перевірити його правильність за допомогою підручника (с. 93).

Слово вчителя: «Змінити поведінковий стереотип і психологічно налаштуватися на зміни вам допоможе така вправа (учні виконують):

- Сядьте зручно. Заплющіть очі й увявіть перед собою білий екран.
- Висвітліть на цьому екрані зображення того, що ви звикли робити.
- У правому нижньому кутку екрана в маленькому віконці висвітліть те, на що хочете змінити свою звичку.
- Потім різко збільшіть маленьке зображення на цілий екран і одночасно накажіть собі: «Змінись!»
- Тричі повторіть вправу. Виконуйте вправу тричі на день (вранці, вдень і ввечері). Пам'ятайте, що звичка формується приблизно три місяці, тому протягом цього часу твердо утримуйте визначений курс».

Підсумкові, домашні завдання

1. Запропонуйте учням виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Зворотний зв'язок. Роздайте учням аркуші паперу, олівці і запропонуйте написати одну річ, яку вони відкрили для себе завдяки цьому уроку, одну річ, яку вони будуть робити по-іншому. За наявності часу бажаючі можуть поділитися своїми відкриттями.

§ 10. Здоров'я і спосіб життя



Мета

Відпрацювання навичок мотивування та адвокації здорового способу життя. Дослідження сприятливих для здоров'я життєві навички; усвідомлення важливих життєвих принципів.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки цукрового діабету і йододефіциту;
- називають чотири сприятливі для здоров'я життєві принципи;
- наводять аргументи на користь здорового способу життя;
- пояснюють значення терміна «життєві принципи».



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити матеріали до уроку.
- Роздрукувати *Додаток 1*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	4 хв	8 хв
Бесіда «Правила здорового способу життя»	5 хв	11 хв
Робота в групах «Переваги здорового способу життя»	12 хв	23 хв
Практична робота «Життєві навички і здоров'я»	8 хв	16 хв
Руханка	3 хв	3 хв
Вправа «Оцінка рівня сформованості життєвих навичок» (за наявності часу)		5 хв
Вправа «Обираємо здоровий спосіб життя»	7 хв	8 хв
Складання плану здорового способу життя (за наявності часу)		10 хв
Підсумкові завдання	6 хв	6 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок з минулим уроком.
Назвіть тему і завдання уроку: «На цьому уроці ми проаналізуємо вигоди здорового способу життя, дізнаємося про деякі важливі життєві принципи».
2. Запропонуйте учням продовжити фразу: «Я вирішив(ла) розвивати життєву навичку (або звичку)...».
2. Мозковий штурм або в режимі запитання-відповіді:
 - Як ви думаєте, чи багато людей чули про здоровий спосіб життя? (багато, майже всі)
 - Чи всі вони ведуть здоровий спосіб життя? (ні)
 - Чому? (учні називають причини, серед яких мають бути: «їм не вистачає часу», «вони не розуміють, для чого це їм потрібно»).

Бесіда «Правила здорового способу життя»

1. Прочитайте у підручнику (с. 96) і розгляньте мал. 53.

Запитання для обговорення:

- Які правила здорового способу життя найбільше допомагають у навчанні?
 - Яких правил дотримуватися найважче? Чому?
2. (Додатково, за наявності часу)
Запропонуйте учням визначити, які дії сприяють збереженню здоров'я. Діти відповідають оплесками «ТАК» чи «НІ».)
 - 1) байдужість;
 - 2) взаєморозуміння у сім'ї;
 - 3) добра праця;

- 4) активний відпочинок;
- 5) ранкові заняття спортом;
- 6) ледачість;
- 7) паління;
- 8) чистота тіла;
- 9) раціональне харчування;
- 10) шкідливі звички;
- 11) неврівноваженість;
- 12) тривалий перегляд телевізору.

Робота в групах «Переваги здорового способу життя»

1. Слово вчителя: «Свідомий вибір на користь здорового способу життя потребує глибокого розуміння його переваг.
2. Уявіть, що вам треба підготувати рекламні ролики для соціальних мереж про переваги здорового способу життя.
3. Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою мал. 54 (с. 97 підручника) напишіть сценарії про вигоди:

група 1: раціонального харчування;

група 2: фізичних навантажень;

група 3: особистої гігієни;

група 4: повноцінного відпочинку

4. Презентації груп, обговорення.

Практична робота «Життєві навички і здоров'я»

1. Прочитайте життєві принципи (с. 98 підручника).
2. Об'єднайтесь у 3 групи :
 - група 1: емоційно-вольові;
 - група 2: когнітивні;
 - група 3: соціальні.

3. Розподіліть між собою інформації на с. 97-100 і підготуйте повідомлення про склад відповідних навичок. Поясніть, як вони впливають на здоров'я.
4. Презентуйте результати роботи груп у класі.

Руханка

Запропонуйте учням порухатись.



<https://tinyurl.com/yp9as9sr/748>

Вправа «Оцінка рівня сформованості життєвих навичок»

Оцініть рівень сформованості своїх життєвих навичок. Для цього на окремих картках запишіть групи життєвих навичок і розкладіть картки за зразком у формі діаманта (мал. 55, с. 100 підручника, або роздрукуйте з Додатку 2): на вершині — група навичок, якими володієте найкраще; внизу — найменш сформовані у вас навички; решту карток розкладіть посередині.

Вправа «Обираємо здоровий спосіб життя»

1. Обговоріть такі вислови: «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

Американський президент Теодор Рузвельт казав: «Робіть, що можете, з тим, що маєте, просто там, де ви є». Прочитайте поради щодо проєкту самовдосконалення (с. 101 підручника).

Складання плану здорового способу життя (за наявності часу)

1. Роздайте учням *Додаток 1* (або виведіть зображення на екран). Попросіть учнів назвати дії і звички, які будуть корисні для здоров'я і зміцнення імунітету.
2. *Слово вчителя:* «Заплющте очі й уявіть, якими хочете бути через рік. Уважно роздивіться усі деталі, прислухайтеся до того, що говорять про вас, відчуйте радість від того, якими ви стали.
3. Розплющте очі і запишіть, що ви уявили. Порівняйте із тим, що маєте тепер. Які звички ви хотіли би змінити у собі? Яких набути? Оберіть одну з таких звичок і поставте собі це за мету. Започаткуйте проєкт самовдосконалення».
4. Роздайте учням аркуші паперу. *Слово вчителя:* «Складіть план здорового способу життя, наприклад, у вигляді режиму дня. Не забудьте включити до цього плану:
 - Регулярні фізичні вправи. Намагайтеся щодня активно рухатися (займайтеся спортом, гуляйте із собакою тощо).
 - Збалансоване харчування. Надавайте перевагу свіжим корисним продуктам. Складайте свій раціон відповідно до харчової піраміди.
 - Список із десяти занять, від яких ви отримуєте задоволення (слухати музику, грати в футбол, гуляти з друзями...). Щодня робіть щось із

цього списку.

- Щодня виділяйте час для свого духовного розвитку: роздумів, ведення щоденника, перегляду хороших фільмів, читання».

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання:

- виконати завдання з мозаїки завдань.
- подивитись відео за QR-кодами у підручнику до теми «Профілактика захворювань».

2. Запропонуйте учням стати в коло, заплющити очі, тричі глибоко вдихнути і видихнути. Відтак уявити над собою зоряне небо, підвести голову і роздивитися на ньому яскраву зірку, яка символізує заповітну мрію. Розплющити очі, простягнути руки якнайвище, «зняти» зірку з неба і «сховати» її у своєму серці. Висновок: «Не відмовляйтеся від своїх мрій, йдіть до них крок за кроком».

12 КОРИСНИХ ЗВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ІМУНІТЕТУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ВЖИВАЙТЕ
ОВОЧІ
Й ФРУКТИ



ЗБАГАЧУЙТЕ
СВІЙ
РАЦІОН



ОБМЕЖТЕ
ВЖИВАННЯ
АЛКОГОЛЮ



ВІДМОВТЕСЯ
ВІД КУРІННЯ



ДОТРИМУЙТЕСЬ
ГІГІЄНИ



СПІТЬ НЕ МЕНШЕ
7 ГОДИН



КОХАЙТЕСЯ
РЕГУЛЯРНО



БІЛЬШЕ СМІХУ
ТА ПОЗИТИВНИХ
ЕМОЦІЙ



ЖИВІТЬ
АКТИВНО



ДОЗУЙТЕ
СТРЕС



ЗАЙМІТЬСЯ ЙОГОЮ
ЧИ ІНШИМИ
ВИДАМИ КОРИСНОЇ
РЕЛАКСАЦІЇ



ЧАСТІШЕ БУВАЙТЕ
НА СВІЖОМУ
ПОВІТРІ

Навички самоконтролю

Навички ефективного спілкування

Навички самоусвідомлення і самооцінки

Навички керування стресами

Навички аналізу проблем і ухвалення рішень

Навички розв'язання конфліктів

Навички мотивації успіху і гартування волі

Навички співпереживання і роботи в команді

Навички протидії соціальному тиску, насиллю, дискримінації

Навички самоконтролю

Навички ефективного спілкування

Навички самоусвідомлення і самооцінки

Навички керування стресами

Навички аналізу проблем і ухвалення рішень

Навички розв'язання конфліктів

Навички мотивації успіху і гартування волі

Навички співпереживання і роботи в команді

Навички протидії соціальному тиску, насиллю, дискримінації

§ 11. Профілактика захворювань



Мета

Засвоєння базових понять, відпрацювання основних профілактичних навичок.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, які бувають хвороби;
- називають шляхи зараження та бар'єри на шляху інфекцій
- аналізують захисні реакції організму, шляхи проникнення інфекцій та види імунітету;
- знають методи профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань;
- розповідають, що робить держава для підтримки громадського здоров'я.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери;
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
-



Що підготувати заздалегідь

- Перевірити матеріали до уроку, справність технічного обладнання.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час
Стартові завдання	7 хв
Робота у парах «Шляхи зараження. Бар'єри на шляху інфекцій»	5 хв
Бесіда «Захисні реакції організму»	4 хв
Перегляд і обговорення відео	5 хв
Руханка	3 хв
Практична робота «Попередження захворювань»	9 хв
Вправа «Пандемії» (за наявності часу)	
Робота в групах «Громадське здоров'я і профілактика неінфекційних хвороб»	7 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	45 хв

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запропонуйте учням назвати два факти, які вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Актуалізація теми і знайомство. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 102 підручника і розглянути мал. 54 про види хвороб.
3. Проведіть мозковий штурм. Назвіть кілька хвороб. Визначте, які з них інфекційні, а які неінфекційні.
4. На які хвороби, на вашу думку, інфекційні чи неінфекційні, більше хворіють діти у підлітковому віці?
5. Подивіться відео за QR-кодом.



<http://tinyurl.com/5f984c9c>

Запитання для обговорення:

- Які бактерії є корисними?
- Які небезпечні хвороби виникають у разі потрапляння вірусу в організм людини?
- Як можна зменшити ризик зараження?

Робота у парах «Шляхи зараження. Бар'єри на шляху інфекцій»

1. Запропонуйте дітям прочитати інформацію у підручнику (с. 103 підручника).
2. Об'єднайте учнів у пари. Запропонуйте у парах по черзі показувати шлях передачі хвороб, а напарник (напарниця) має відгадати, про який спосіб йде мова.
3. Обговоріть, який спосіб передачі є

найшкідливішим на їх думку. Як можна уникнути поширення інфекцій цими шляхами?.

Бесіда «Захисні реакції організму»

Запропонуйте учням прочитати інформацію у підручнику (с. 104 підручника).

Запитання для обговорення:

- Чому під час застуди і грипу лікарі не рекомендують збивати температуру тіла, якщо вона нижча за 38 градусів?
- Які системи в організмі відповідають за контроль захисних реакцій?
- Які фактори можуть ослаблювати захисні реакції організму і чому?

Перегляд і обговорення відео

Примітка: якщо учні дивились це відео вдома, відразу переходьте до обговорення.

1. Подивіться відео про імунітет.



<http://tinyurl.com/4hkvxy99>

Запитання для обговорення:

- Які клітини відповідають за виявлення вірусів в крові?
 - Які симптоми вказують на те, що організм бореться з вірусами?
2. Прочитайте притчу «Нас троє» на с. 106 підручника.

Запитання для обговорення:

- Що мав на увазі лікар, коли просив

хворого стати на його бік?

- Чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда?
- Чи допомагає віра в одужання здолати хворобу?

Руханка

Запропонуйте учням порухатись, повторюючи рухи на відео.



<http://tinyurl.com/43w28hyc>

Практична робота «Попередження захворювань»

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 106 підручника і створити інфографіку (пам'ятку) про способи попередження захворювань.
2. Обговоріть, які з цих правил виконують учні. Яких легше дотримуватись?
3. Які ще правила попередження захворювань можна додати?

Вправа «Пандемії» (за наявності часу)

1. Які світові пандемії ви знаєте? Які з них були дуже давно, які — нещодавно?
2. Прочитайте інформацію про пандемії (с. 107 підручника)
3. Подивіться відео про пандемії.



<http://tinyurl.com/bdd3v8wc>

Запитання для обговорення:

- Яке захворювання вважають найбільшим пандемічним убивцею?
- Яка епідемія грипу забрала 50 мільйонів життів в усьому світі?
- Яка інфекція спричинила останню пандемію?

Робота в групах «Громадське здоров'я і профілактика неінфекційних хвороб»

1. Об'єднайте учнів у 2 групи. За допомогою підручника підготувати інформаційні повідомлення і плакати (або інфографіки), щоб закріпити отримані знання:

Група 1. «Профілактика неінфекційних хвороб: Чинники і профілактика» (с. 108 підручника).

Група 2. «Роль держави в профілактиці хвороб». (с. 110 підручника).

2. Презентації груп, обговорення.
3. Обговоріть, які обов'язкові щеплення мають бути у дітей їхнього віку. Де можна дізнатися про стан свого здоров'я і про зроблені в дитинстві щеплення?

Слово вчителя: «Україна має загальнообов'язкову систему медичного страхування, яка покриває багато аспектів медичної допомоги, включаючи відвідування сімейного лікаря. Сімейний лікар, може проводити освітні заходи щодо здоров'я, надаючи дітям інформацію про правильне харчування, фізичну активність та уникнення шкідливих звичок. Сімейний лікар може відігравати роль у створенні індивідуальних медичних карток для кожного пацієнта, де фіксуються їхні медичні історії та

інформація про вакцинації. Це сприяє постійному медичному супроводу та дозволяє лікарю краще розуміти потреби та хвороби дитини. Державі буде дешевше і ефективніше проводити профілактику населення, щоб покращити стан здоров'я вцілому, ніж потім витратити кошти на лікування».

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: подивитись відео про туберкульоз, ковід (посилання за QR-кодами у підручнику, с. 72, 73) і заповнити бланки «Кінокритика (Додаток 3, § 3).
2. Зворотний зв'язок. Проведіть «Відкритий мікрофон». Попросіть учнів по черзі розказати, що їм запам'яталось із сьогоднішнього уроку.
3. Завершення уроку. Вправа «Прочистка мізків». Стати в коло і приготуватися до процедури, яка подарує свіжість, зібраність і бадьорість. Поставити руки так, щоб вони були на відстані 20 см від вух. Уявити, що тримаєте за кінчики шерстяну нитку (або шовкову хусточку), яка проходить крізь голову і виходить через вуха. Потягнути її уявно спочатку вправо, а потім вліво — прочистити мізки, щоб швидко думати, добре чути і ясно бачити на наступному уроці. Треба намагатися виконувати вправу синхронно. Закінчується вона тоді, коли учні підлаштуються під заданий вчителем ритм.

Розділ 3. Фізична складова здоров'я

Рекомендована тематика	Тривалість
1. Складові й ознаки фізичного здоров'я	1—2 год
2. Рухова активність	1—2 год
3. Особиста гігієна	1—2 год
4. Біологічні ритми і здоров'я	1 год

Орієнтовні / проблемні запитання:

- Які складові фізичного здоров'я;
- чому важливо підтримувати свою фізичну форму;
- як рухова активність впливає на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини;
- що таке піраміда рухової активності;
- яка будова, функції і типи шкіри;
- як спосіб життя та довкілля впливає на стан шкіри;
- що таке біологічні ритми;
- як біоритми впливають на здоров'я і працездатність людини.

Цілі розділу:

1. Визначити фактори, які впливають на фізичний добробут.
1. Обґрунтувати важливість контролю і підтримки стану фізичного здоров'я.
2. Оцінити свою фізичну форму за шістьма показниками.
3. Проаналізувати вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини.
4. Дослідити складові піраміди рухової активності, піраміди відпочинку.
5. Визначити свій тип шкіри.
6. Проаналізувати, як спосіб життя та довкілля впливає на стан шкіри.
7. Потренуватися планувати час з урахуванням біологічних ритмів.

Очікувані результати розділу:

Наприкінці вивчення розділу учні:

- розповідають про складові фізичного здоров'я;
- пояснюють, чому важливо займатись руховою активністю;
- оцінюють сврю фізичну форму за певними показниками;
- визначають вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини;
- з'ясовують, що таке піраміда рухової активності;
- вміють визначати свій тип шкіри;

- усвідомлюють взаємозв'язок між станом довкілля, способу життя і здоров'ям шкіри;
- розповідають, що таке біоритми;
- знають, як біологічні ритми впливають на продуктивність протягом робочого дня.

Очікувані результати за Державним стандартом базової середньої освіти

Загальні результати	Конкретні результати
СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ	
Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб	
Діє відповідально [СЗО 1.1]	<p>Демонструє прихильність до безпечних і корисних практик поведінки, які зменшують ризики для життя і здоров'я або запобігають їм [6 СЗО 1.1.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі [6 СЗО 1.1.1-1]
Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, прийняття рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту	
Приймає рішення [СЗО 2.3]	<p>Приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку [9 СЗО 2.3.1-2] • приймає обґрунтовані рішення щодо можливостей використання та відновлення власних життєвих ресурсів [9 СЗО 2.3.1-3]
Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків	
Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1]	<p>вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1]</p> <ul style="list-style-type: none"> • доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту [9 СЗО 3.1.1-1] • застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3]

Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків

Приймає зміни власного організму [СЗО 3.2]	сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1] <ul style="list-style-type: none">встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1]
--	---

МОВНО-ЛІТЕРАТУРНА ГАЛУЗЬ

Сприймає усну інформацію [МОВ 1.1]	Слухає висловлювання (зокрема художні тексти, медіатексти) у різних формах (монолог, діалог, полілог), сприймаючи подану в достатньо вільному темпі інформацію відповідного обсягу на відому і частково нову тематику [6 МОВ 1.1.1]
	Реагує на почуте, уточнюючи важливі для розуміння деталі [6 МОВ 1.1.2]
Перетворює інформацію з почутого повідомлення в різні форми повідомлень [МОВ 1.2]	Усно відтворює зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту), акцентуючи увагу на окремих деталях [6 МОВ 1.2.1]
	Фіксує основний зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту) відповідно до поставленого завдання [6 МОВ 1.2.2]
Виокремлює усну інформацію [МОВ 1.3]	Добирає відповідно до поставленого завдання або самостійно визначених цілей інформацію з одного чи кількох джерел (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 1.3.1]
Аналізує та інтерпретує усну інформацію [МОВ 1.4]	Визначає мету повідомлення [6 МОВ 1.4.4]
	Пов'язує, зіставляє почуте із життєвим досвідом [6 МОВ 1.4.5]
Висловлює та обстоює власні погляди, ідеї, переконання [МОВ 1.6]	Конструктивно спілкується, використовуючи типові мовленнєві конструкції [6 МОВ 1.6.1]
	Обстоює власну позицію щодо окремих питань, зокрема тих, що порушені в почутому повідомленні (зокрема художньому тексті, медіатексті) [6 МОВ 1.6.2]
Використовує вербальні та невербальні засоби під час представлення своїх думок [МОВ 1.7]	Взаємодіє із співрозмовниками, супроводжуючи власне мовлення окремими вербальними та невербальними засобами для досягнення комунікативної мети [6 МОВ 1.7.1]
	Регулює власні емоції в комунікації [6 МОВ 1.8.2]

Сприймання, аналіз, інтерпретація, критичне оцінювання інформації в текстах різних видів (зокрема художніх текстах, медіатекстах) та використання її для збагачення власного досвіду

Сприймає текст [МОВ 2.1]	Відповідно до мети застосовує основні види читання текстів (цілісних, перерваних, змішаних) (зокрема художніх текстів, медіатекстів) [6 МОВ 2.1.1]
	Робить висновки на основі аналізу тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) [6 МОВ 2.2.7]
Оцінює текст [МОВ 2.4]	Пояснює значення здобутої з прочитаного тексту (зокрема художнього тексту, медіатексту) інформації в контексті власного досвіду для розв'язання визначених завдань [6 МОВ 2.4.1]
Висловлювання думок, почуттів і ставлень, письмова взаємодія з іншими особами, зокрема інтерпретація літературних творів українських і зарубіжних письменників; взаємодія з іншими особами у цифровому середовищі, дотримання норм літературної мови	
Створює письмові висловлення [МОВ 3.1]	Записує (від руки або з використанням спеціальних, зокрема цифрових, пристроїв) власні міркування або інформацію з різних джерел [6 МОВ 3.1.1]
	Добирає потрібні мовні засоби, дотримується основних мовних норм [6 МОВ 3.1.4]
Взаємодіє письмово в режимі реального часу (у цифровому середовищі) [МОВ 3.2]	Створює невеликі типові повідомлення / медіатексти на захищених цифрових сервісах і в соціальних мережах щодо проблем, пов'язаних з особистим досвідом та освітньою діяльністю [6 МОВ 3.2.1]

МОВНО-ЛІТЕРАТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ (ІНШОМОВНА ОСВІТА)

Сприйняття усної інформації та письмових текстів іноземною мовою в умовах безпосереднього та опосередкованого міжкультурного спілкування

Сприймає усну інформацію [ІНО 1.1]	Сприймає усну інформацію з відеозаписів, якщо мовлення чітке та повільне [6 ІНО 1.1.5] <ul style="list-style-type: none"> • визначає теми у переглянутих відеозаписах, складає враження про їх основний зміст [6 ІНО 1.1.5-1]
------------------------------------	--

ТЕХНОЛОГІЧНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Турбота про власний побут, задоволення власних потреб і потреб інших осіб

Удосконалює власний чи спільний життєвий простір у різних сферах побутової діяльності [інтер'єр, одяг, харчування тощо] [6 ТЕО 4.1.2]	
Організовує власну діяльність у побуті [ТЕО 4.1]	<ul style="list-style-type: none">• розрізняє корисні для здоров'я елементи життєвого простору, обґрунтовує раціональність їх використання [6 ТЕО 4.1.2-2]• облаштовує або вдосконалює власний життєвий простір з урахуванням власних потреб, потреб інших осіб [6 ТЕО 4.1.2-5]

ІНФОРМАТИЧНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Створення інформаційних продуктів і програм для ефективного розв'язання задач/проблем, творчого самовираження (індивідуально і у співпраці) за допомогою цифрових пристроїв і без них

Співпрацює в команді для створення інформаційного продукту [ІФО 2.5]	Складає план виконання своєї роботи із створення інформаційного продукту відповідно до ролі в групі [6 ІФО 2.5.1] <ul style="list-style-type: none">• бере участь у спільному проекті (он-лайн та оф-лайн) із створення інформаційних продуктів для реалізації власних і суспільних інтересів [6 ІФО 2.5.1-1]
--	---

Усвідомлене використання інформаційних і комунікаційних технологій та цифрових пристроїв для доступу до інформації, спілкування та співпраці як творця та/або споживача

Використовує комунікаційні технології та мережі для власного розвитку, спілкування і співпраці [ІФО 3.3]	Використовує онлайн-сервіси та онлайн-ресурси для індивідуальної або групової діяльності і комунікації [6 ІФО 3.3.1] <ul style="list-style-type: none">• використовує онлайн-ресурси для доступу до інформації, спілкування, навчання, задоволення власних інтересів чи участі в суспільній діяльності [6 ІФО 3.3.1-4]• наводить приклади онлайн-сервісів та їх можливостей [6 ІФО 3.3.1-2]• використовує онлайн-ресурси для доступу до інформації, спілкування, навчання, задоволення власних інтересів чи участі в суспільній діяльності [6 ІФО 3.3.1-4]
--	--

ГРОМАДЯНСЬКА ТА ІСТОРИЧНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

Критичне мислення, робота з різними джерелами інформації та формулювання історично обґрунтованих питань

Аналізує та синтезує історичну та суспільно важливу інформацію [ГІО 3.2]

Використовує історичну та суспільно важливу інформацію із запропонованих ресурсів [6 ГІО 3.2.1]

- формулює питання різного типу до тексту / медіатексту, візуальних джерел [6 ГІО 3.2.1-4]

§ 12. Складові і ознаки фізичного здоров'я



Мета

Ознайомлення зі складовими фізичного здоров'я. Самооцінка фізичної форми.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* складові фізичного здоров'я;
- *розповідають* про фізичний розвиток ваших ровесників та як можна під-рости;
- *з'ясовують* чому важливо підтримувати свою фізичну форму;
- *оцінюють* свою фізичну форму за шістьма показниками.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери; секундомір; ручний динамометр; килимок; картонна коробка; лінійка, аркуші паперу і ручки.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Організувати простір для проведення моніторингу фізичної форми учнів (або проводити заняття в актовій чи спортивній залі).
- Роздрукуват *Додаток 1*.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ

АКТИВНОСТІ	Час (1 год)	Час (2 год)
Стартові завдання	5 хв	7 хв
Робота в групах	8 хв	16 хв
Бесіда «Фізичний розвиток підлітків»	3 хв	6 хв
Мозковий штурм «Фізична форма»	4 хв	4 хв
Руханка	3 хв	4 хв
Вправа «Складові фізичної форми»	17 хв	36 хв
Робота в групах (<i>додатково</i>)		10 хв
Підсумкові завдання	5 хв	7 хв
Усього тривалість	45 хв	90 хв

Стартові завдання

1. Привітайтеся, назвіть теми і завдання розділу «Фізична складова здоров'я» (с. 112 підручника).
2. Оголосіть тему уроку.
3. Знайомство та актуалізація теми. Запишіть по центру дошки або аркуша фліпчарту створіть «Здоров'я підлітків». Запропонуйте учням створити асоціативний ряд і назвати, що впливає і від чого залежить здоров'я підлітків.

Робота в групах

1. Прочитайте інформацію на с. 114 підручника. Об'єднайте учнів у 4 групи відповідно до «стовпів» фізичного здоров'я. Завдання групам — підготувати інформаційне повідомлення про кожну складову фізичного здоров'я.

група 1 – значення особистої гігієни для підтримання високого рівня загального благополуччя;

група 2 – вплив раціонального харчування на здоров'я людини;

група 3 – рухова активність і здоров'я;

група 4 – значення здорового відпочинку.

2. Організуйте виступи представників груп.
3. Обговоріть, як впливає на здоров'я недотримання правил кожної з цих складових.

Бесіда «Фізичний розвиток підлітків»

1. Розкажіть фізичний розвиток підлітків (підручник, с. 115).
2. Слово вчителя: «Кожен з вас — унікальна і неповторна особистість. У кожного є чимало того, чим він міг би пишатися. Натомість багато підлітків

думають лише про те, що їм у собі не подобається, що вони хотіли б змінити.

- Яких змін прагнуть хлопчики, згідно з дослідженнями науковців?
 - Яких змін хочуть дівчатка?
3. Пограйте в «Калейдоскоп» і дізнайтесь, якими хотіли б стати ваші друзі. Для цього кілька разів об'єднайтесь у групи за такими ознаками:
 - Ви хотіли б мати очі карі, блакитні чи зелені?
 - Ви хотіли б мати волосся пряме чи хвилясте?
 - Ви хотіли б змінити свою зовнішність повністю, частково чи не змінювати її?
 - Ви хотіли б бути високим, середнього зросту чи нижчим за середній?

Увага! Прагнення фізичного вдосконалення у тривожних учнів спричиняє справжні страждання. Мета цієї справи — показати, що таке бажання є у багатьох однолітків, навіть у тих, хто здається досконалим. Саме розуміння цього здатне полегшити переживання таких підлітків.

4. (За наявності часу) Запропонуйте учням перейти за QR-кодом і ознайомитись з історією хлопчика, який завдяки наполегливості, сильній волі та дотриманням рекомендацій за три роки виріс на 23 сантиметри.



<http://tinyurl.com/y8n67kjf>

Мозковий штурм «Фізична форма»

1. Запропонуйте учням прочитати

інформацію про фізичну форму на с. 116 підручника.

2. Проведіть мозковий штурм «Фізичні якості людини». Учні називають риси зовнішності людини (високий, низький, середній на зріст, стрункий, згорблений, гладкий, худорлявий тощо).
3. Обговоріть, які риси зовнішності є ознаками доброї фізичної форми. Як з них можна змінити, а які — ні.

Руханка

Запропонуйте учням знайти собі пару і продемонструвати пантомімою один із способів покращення своєї фігури поза спортивним залом (підніматися сходами, працювати в садку, виконувати хатню роботу...).

Вправа «Складові фізичної форми»

Примітка. Для виконання цієї вправи потрібно буде певний інвентар і простора зала. Тому цю вправу можна виконати в спортивній залі, актовій залі.

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію на с. 117 підручника (або розкажіть її самостійно).
2. Слово вчителя: «Підтримання належного рівня фізичного здоров'я передбачає постійний моніторинг — спостереження, контроль. Поняття моніторинг (англ. monitoring) — безперервне стеження за яким-небудь процесом з метою виявлення його відповідності бажаному результату або тенденцій розвитку. Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу: профілактичних оглядів, рентгену, ультразвукового обстеження, аналізів. Інші можна контролювати самостійно,

наприклад, стежити за температурою тіла, частотою пульсу, кров'яним тиском».

3. Запитайте в учнів, чи знають вони, як можна визначити силу і гнучкість м'язів. Скажіть, що знаючи дані своєї фізичної форми, можна контролювати фізичний стан свого організму. При потребі можна виконувати комплекс вправ для розвитку гнучкості тіла, сили м'язів тощо.
4. Запропонуйте учням оцінити свою фізичну форму. Для цього вони мають виконати рекомендації на с. 118-121 підручника. Для зручності можна об'єднати учнів у пари, щоб вони допомагали одне одному. Роздайте їм наявний інвентар (секундомір; ручний динамометр; килимок; картонна коробка; лінійка), ручки, аркуша паперу. Учні виконують всі
5. Якщо на уроці не вистачить часу, можна продовжити роботу вдома.

Робота в групах (додаткова вправа)

1. Об'єднайте учнів у три групи. Роздайте їм шаблони з *Додатку 1*. Запропонуйте учням пригадати героїв мультфільмів, фільмів, коміксів, які мають відмінну фізичну форму за такими категоріями: сила, швидкість (спритність), гнучкість
2. Організуйте презентацію групової роботи.

Підсумкові, домашні завдання

1. Домашнє завдання: виконати завдання з мозаїки завдань до теми.
2. Вправа «Відкритий мікрофон». По черзі завершити речення «Сьогодні на уроці я зрозумів (ла)...»
4. Завершіть заняття оплесками.

Сила

Спритність, швидкість

Гнучкість

