

Тетяна ШАРПАТА,

вихователь, вища категорія

КЗ « Чернігівський навчально-реабілітаційний центр» ЧОР

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА БЕСІД З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ 1-12 класи



Безпека життєдіяльності є важливою складовою виховної роботи в навчально-реабілітаційних центрах. Вихователі щоденно виконують важливу місію – формують у дітей знання, навички та поведінкові моделі, що сприяють збереженню здоров'я та попередженню небезпечних ситуацій.

Для зручності планування та систематизації матеріалу було укладено збірник «Орієнтовна тематика з безпеки життєдіяльності 1-12 кл.» Матеріали добірки можуть бути використані під час складання календарних, перспективних та індивідуальних планів роботи. Теми сформульовані з урахуванням вікових та психофізичних особливостей дітей з ООП. Сподіваюся, що цей матеріал стане практичним інструментом у щоденній роботі педагогів та сприятиме формуванню в учнів навичок безпечної поведінки та збереження здоров'я.

1 клас Пожежна безпека

№	Форма проведення	Тема
1.	Повчальна година	«Чому небезпечно гратися з сірниками та запальничками»
2.	Інсценізація	«Що робити, якщо почалася пожежа вдома»
3.	Пізнавальна година	«Пожежна машина і рятувальники»
4.	Гра «Можна – не можна»	«Електроприлади: друзі лише з дорослими»
5.	Ситуаційно-рольова гра	«Телефон 101 – коли телефонувати»
6.	Практична вправа	«Евакуація з класу під час пожежі»
7.	Гра – інсценізація	«Що робити, якщо одяг загорівся»
8.	Казкова розповідь	«Вогник – друг чи вогник – ворог?»
9.	Урок безпеки	Будьте з вогнем обережні, вивчіть правила пожежні»

Правила дорожнього руху

1.	Бесіда-гра	«Світлофор стоїть високо, має три чарівних ока»
2.	Дорожня абетка	«Чарівна зебра, що рятує життя»
3.	Рольова гра	«Як правильно переходити дорогу»
4.	Дорожня абетка	«Дорога – не місце для ігор».
5.	Сюжетна гра	«У країні дорожніх знаків»
6.	Інсценізація	«Безпека в транспорті (автобус, тролейбус)
7.	Дорожня абетка	«Правила для пасажирів автомобіля (ремені безпеки, сидіння)»
8.	Екскурсія	«Дорога біля школи – зона підвищеної уваги»
9.	Практична вправа	«Мій шлях до школи. Безпечний маршрут»

Правила санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Дослід	«Чому важливо мити руки. Чисті та брудні руки»
2.	Година здоров'я	«Особиста гігієна школяра»

3.	Година здоров'я	«Чисті зуби – здорові зуби»
4.	Гра-бесіда	«Одяг і взуття – охайність школяра. Що правильно, що ні»
5.	Бесіда-гра	«Чому потрібно щодня приймати душ»
6.	Гра «Корисно – шкідливо»	«Щоб мати здоров'я слід правильно їсти, вживати поживне і тільки корисне»
7.	Трудова хвилинка	«Охайний школяр : що повинно бути в портфеліку?»
8.	Практичне тренування	«Гігієна під час кашлю та чхання.» «Прикрій рот серветкою»
9.	Година здоров'я	«Режим дня школяра»

Попередження травматизму

1.	Інсценізація	«Безпечна поведінка на перерві»
2.	Повчальна бесіда	«Як уникати падінь у класі та вдома»
3.	Гра – нагадування	«Чому не можна бігати зі шкільними речами в руках»
4.	Практична вправа	«Обережно на сходах»
5.	Повчальна бесіда	«Правила поведінки на шкільному майданчику»
6.	Година безпеки Гра «Можна – не можна»	«Увага, гострі предмети (ножиці, голки, скло).
7.	Година безпеки	«Обережно з тваринами»
8.	Практична вправа	«Як правильно носити рюкзак, щоб не боліла спина»
9.	Сюжетно-рольова гра «Я – медсестра»	«До кого звертатися по допомогу при травмі»

2 клас

Правила пожежної безпеки

№	Форма проведення	Тема
1.	Ситуаційна гра	«Якщо сталася пожежа»
2.	Казкова подорож	«Коробка сірників мала , та наробити може зла»
3.	Гра - змагання	«Телефон 101 – запам'ятай»
4.	Бесіда з ілюстраціями	«Не залишай електроприлади без нагляду»
5.	Урок безпеки	«Діти разом кажуть «ні» всім пожежам на землі»
6.	Урок безпеки	«Що робити, якщо запахло димом»
7.	Повчальна бесіда	«Запалювальні засоби ,від яких виникають пожежі»
8.	Бесіда - застереження	«Неприпустимість жартів у викликах пожежної команди»
9.	Пожежна вікторина	«Правда чи вигадка»

Правила дорожнього руху

1.	Азбука безпеки	«Впевнено крокуємо : безпека на пішохідному переході».
2.	Повчальна бесіда	«Твоя безпека у твоїх руках»
3.	Бесіда - порада	«Світлофор – наш помічник»
4.	Інтерактивна гра	«Дорожні знаки – друзі пішохода»
5.	Рольова гра	«Як переходити дорогу правильно»
6.	Бесіда-гра	«Ми – уважні пішоходи»
7.	Повчальна бесіда	«Правила переходу вулиці після висадки з транспорту»
8.	Гра – вікторина	«Правила дорожнього руху знай – життя і здоров'я зберігай»
9.	Дорожня абетка	«Щоб не трапилось біди – правил дорожніх дотримуйся завжди»

Правила санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Година здоров'я	«У гарній поставі – краса та здоров'я людини»
2.	Бесіда - гра	«Чистота – запорука здоров'я»
3.	Практичне заняття	« Мий руки правильно»
4.	Дослідницька хвилинка	« Чому важливо провітрювати кімнату»
5.	Бесіда - порада	«Їжа, корисна для здоров'я. Вибір корисної для здоров'я їжі»
6.	Хвилинка - настанова	« Гігієна підготовки домашнього завдання»

7.	Година здоров'я	«Лимон, цибуля та часник – і вірус грипу швидко зник».
8.	Урок здоров'я	«Повітря, сонце і вода – для всіх хвороб просто біда.
9.	Повчальна година	«Корисні звички вивчаємо – про своє здоров'я дбаємо»
Попередження травматизму		
1.	Бесіда – дискусія	«Безпечна поведінка на перерві»
2.	Мультурок	«Не грайся біля дороги»
3.	Година безпеки	«Безпека на дитячому майданчику»
4.	Повчальна бесіда	«Правила безпечної поведінки в потязі»
5.	Година безпеки	«Безпечне поводження вдома. Користування побутовою технікою»
6.	Ситуаційно – рольова гра	«Один удома. Непрошені гості. Поводження в екстремальній ситуації з незнайомими людьми»
7.	Бесіда - застереження	«Безпека на відпочинку . Гра на вулиці. Елементарні правила безпеки під час катання на велосипеді та роliках»
8.	Бесіда - застереження	«Безпека зимових розваг»
9.	Бесіда - застереження	«Обережно, бурульки!»
10.	Година безпеки	«Вибухонебезпечні предмети. Правила поведінки при виявленні незнайомих предметів»

3 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Демонстраційна бесіда з макетом	«Як вогнегасник рятує людей»
2.	Повчальна бесіда	«Будьте з вогнем обережні – вивчіть правила пожежні»
3.	Година безпеки	«Основні правила пожежної безпеки на природі»
4.	Повчальна бесіда	«Вогонь на службі у людей. Причини виникнення пожеж
5.	Бесіда – застереження	«Пожежонебезпечні об'єкти»
6.	Повчальна бесіда	«Основні правила пожежної безпеки вдома та в школі»
7.	Година безпеки	«Пожежні на захисті життя і здоров'я людей»
8.	Ігри та конкурси	«Знавці правил пожежної безпеки»
9.	Конкурс малюнків	«Маленький герой : рятує себе та інших»

Правила дорожнього руху

1.	Рольова гра	«Безпека на зупинці громадського транспорту»
2.	Інтерактивна гра	«Дорожні знаки говорять з нами»
3.	Повчальна бесіда	«Правила переходу вулиці (дороги) після висадки транспорту»
4.	Дорожня абетка	«Причини небезпечних ситуацій на вулиці»
5.	Квест	«Безпека руху на дорогах»
6.	Дорожня абетка	«Перехрестя. Види перехресть. Особливості переходу на регульованому і нерегульованому перехрестях»
7.	Повчальна бесіда	«Правила пішохідного руху : уздовж дороги, безпечна відстань від транспорту.
8.	Азбука безпеки	«Дорожня розмітка»
9.	Екскурсія	«Ми – учасники дорожнього руху»

Правила з санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Гра «Корисно – шкідливо»	«Ранкові звички здорової дитини»
2.	Повчальна бесіда	«Доглядаємо за тілом і волоссям»
3.	Інтерактивна гра	«Здорове харчування – сила й енергія»
4.	Година здоров'я	«Як зберегти свій зір»
5.	Повчальна бесіда	«Гігієна одягу та взуття»
6.	Година здоров'я	«Правила гігієни читання і письма»
7.	Бесіда - застереження	«Якими хворобами можна заразитися від домашніх тварин»
8.	Перекличка повідомлень	«Як я дбаю про своє здоров'я»
9.	Година охайності	«Твій зовнішній вигляд»

Попередження травматизму

1.	Інструктаж	«Правила безпеки в разі виявлення снарядів, мін, гранат і невідомих пакетів»
2.	Бесіда – застереження з переглядом відео	«Обережно : лід і вода»
3.	Рольова гра	«Як уникнути травм вдома»
4.	Повчальна година	«Безпечні рухливі ігри на перерві»
5.	Інтерактивна бесіда	«Обережно з гострими і колючими предметами»
6.	Бесіда - застереження	«Безпечна поведінка у зимовий період під час спускання з гірок на санчатах та лижах. Катання на ковзанах».
7.	Бесіда - попередження	Безпека в школі. Ситуації можливої небезпеки в школі : сходи, їдальня, спортивний зал, туалет».
8.	Повчальна бесіда	«Як надати першу допомогу товаришу»
9.	Година безпеки	«Запобігання отруєнь хімічними речовинами»

4 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Година безпеки	«Як поводитись із вогнем»
2.	Гра - тренінг	«Телефони екстреної допомоги»
3.	Година - застереження	«Вогонь у природі – небезпечна стихія»
4.	Бесіда - обговорення	«Відповідальність за порушення правил пожежної безпеки»
5.	Повчальна бесіда	«Запобігання виникненню пожеж від електричного струму та правила гасіння таких пожеж»
6.	Година безпеки	«Основні правила безпеки при використанні побутових, нагрівальних та газових приладів»
7.	Бесіда - попередження	«Небезпека використання відкритого вогню (свічки, бенгальські вогні тощо)»
8.	Повчальна бесіда	«Під час пожежі дій правильно»
9.	Складання пам'ятки	«Що робити, щоб уникнути пожежі»

Правила дорожнього руху

1.	Ситуаційно – рольова гра	«Організація дорожнього руху. Правосторонній, односторонній, двосторонній рух»
2.	Практичне заняття	«Як переходити дорогу біля школи?»
3.	Бесіда - обговорення	«У громадському транспорті поведись чемно і безпечно»
4.	Вікторина	«Дорожні знаки – друзі пішохода»
5.	Обговорення з переглядом відео	«Велосипед – не іграшка»
6.	Інструктаж	«Безпечна прогулянка з друзями»
7.	Рольова гра	«Пішохід і транспорт: хто має перевагу?»
8.	Інтерактивна гра	«Світлофор та правила дорожнього руху»
9.	Онлайн – квест	«Усім треба пам'ятати, що на дорозі не варто жартувати»

Правила з санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Бесіда - гра	«Мий руки перед їжею»
2.	Практичне заняття	«Догляд за зубами»
3.	Урок здоров'я	«Хто спортом займається, той сили набирається»
4.	Рольова гра	«Охайність – краса людини»
5.	Повчальна бесіда	«Режим дня школяра»
6.	Година здоров'я	«Як захиститись від мікробів»
7.	Бесіда - порада	«Способи загартування :ходіння босоніж, обтирання холодною водою, купання у відкритих водоймах»
8.	Бесіда - порада	«Утримуйте кімнату в чистоті»
9.	Година здоров'я	«Правильна постава та її значення для здоров'я школяра»

Правила попередження травматизму

1.	Бесіда - практикум	«Обережно на перервах»
2.	Бесіда - порада	«Як діяти, якщо хтось травмувався»
3.	Бесіда - застереження	«Запобігання отруєнь хімічними речовинами»
4.	Бесіда - застереження	«Переохолодження організму. Відмороження»
5.	Година безпеки	«Правила поведінки в разі виявлення обірваного електричного дроту»
6.	Бесіда - порада	«Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку»
7.	Година безпеки	«Основні правила безпеки в разі надзвичайних ситуацій (знахідка невідомих предметів, захоплення терористами, у разі поранення)»
8.	Бесіда - порада	«Безпечна поведінка в натовпі»
9.	Година безпеки	«Увага! Вибухонебезпечні знахідки»

5 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Зустріч з рятувальником	«Пожежна команда – герої нашого часу»
2.	Анкета думок	«Вогонь – друг чи ворог?»
3.	Тренінг з безпеки	«Правила поведінки з відкритим вогнем»
4.	Повчальна година	«Попередження трагічних наслідків пожеж»
5.	Година безпеки	«Правила пожежної безпеки під час перегляду відеофільмів, проведенні новорічних свят, інших масових заходів»
6.	Бесіда - застереження	«Небезпека продуктів згорання для організму людини»
7.	Бесіда - порада	«Евакуація з приміщень у разі виникнення пожежі»
8.	Конкурс малюнків	«Хай вогонь в душі палає, а пожежі не буває»
9.	Гра - вікторина	«Знавці пожежної справи»

Правила дорожнього руху

1.	Інтерактивна презентація	«Пішохід і дорога : що треба знати»
2.	Перегляд і обговорення відео	«Як переходити дорогу правильно»
3.	Квест - знайомство	«Дорожні знаки розповідають»
4.	Азбука безпеки	«Правила для велосипедистів»
5.	Бесіда - дискусія	«Дорога і транспорт : повага і безпека»
6.	Екскурсія з обговоренням	«Безпечна прогулянка містом»
7.	Дорожня азбука	«Місця зупинки транспорту – зона підвищеної небезпеки»
8.	Повчальна бесіда	«Правила посадки і висадки пасажирів»
9.	Інтерактивна вікторина	«Знавці ПДР»

Правила санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Інтерактивна бесіда	«Чистота – запорука здоров'я»
2.	Практичне заняття	«Мої щоденні гігієнічні звички»
3.	Година здоров'я	«Гігієна рук і захист від мікробів»
4.	Тренінг режиму дня	«Як боротися з втомою»
5.	Бесіда - гра	«Здоровий сон – гарне самопочуття»
6.	Година здоров'я	«Почни день з ранкової гімнастики»
7.	Бесіда - порада	«Коли дарами ділиться Нептун»
8.	Бесіда - порада	«Правила гігієни в побуті (наприклад, використання особистих речей, догляд за волоссям, нігтями)»
9.	Бесіда - гра	«Гігієна харчування»

Правила попередження травматизму

1.	Інтерактивна розмова	«Безпечна школа – безпечне життя»
2.	Повчальна бесіда	«Правила безпечної поведінки в потязі»
3.	Бесіда – застереження	«Заходи безпеки в разі сходження брил льоду і падіння бурульок із дахів».

4.	Бесіда – застереження	«Обережно, незнайомий собака»
5.	Бесіда - порада	«Як уберегтися від блискавки»
6.	Година безпеки	«Мобільний телефон і ваша безпека»
7.	Година безпеки	«Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів»
8.	Бесіда - застереження	«Кліщ малий, а біда велика»
9.	Година безпеки	«Безпека поблизу річок і водойм»

6 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Профілактична бесіда	«Коли гра з вогнем обертається бідою»
2.	Тренінг дій у надзвичайній ситуації	«Якщо в домі запахло димом»
3.	Бесіда - порада	«Що робити, коли загорівся електроприлад»
4.	Інтерактивна - гра тренінг	«Не панікуй! Дій правильно»
5.	Екологічна бесіда	«Вогонь у природі: як зберегти ліс?»
6.	Практикум із складанням пам'ятки	«Як зробити дім безпечним»
7.	Бесіда - застереження	«Небезпека продуктів згорання для організму людини»
8.	Бесіда - порада	«Як допомогти людям, якщо загорівся одяг»
9.	Година безпеки	«Первинні засоби гасіння пожежі. Правила гасіння пожежі»

Правила дорожнього руху

1.	Ситуаційна вправа	«Як поводитись, коли немає тротуару»
2.	Дорожня азбука	«Безпечна зупинка – безпечна подорож»
3.	Бесіда - порада	«Будь видимим у темряві»
4.	Дорожня азбука	«Правила безпеки в автомобілі»
5.	Азбука безпеки	«Правила для пішоходів, які рухаються узбіччям поза містом»
6.	Профілактична бесіда	«Причини дорожньо-транспортних пригод»
7.	Дорожня азбука	«Дорожня розмітка, її види, призначення, роль у регулюванні руху транспортних засобів і пішоходів»
8.	Бесіда - порада	«Організація дорожнього руху. Наземний, надземний, підземний переходи»
9.	Інтерактивна вікторина	«Знаки, що рятують життя»

Правила санітарії та гігієни та формування**здорового способу життя**

1.	Відверта розмова	«Гігієна підлітка : що варто знати кожному»
2.	Година здоров'я	«Секрети свіжого подиху і догляду за зубами»
3.	Інформаційна хвилина	«Харчування, що дає сили»
4.	Розмова - порада	«Як уникнути неприємного запаху після занять спортом»
5.	Година здоров'я	«Мікроби – невидимі вороги»
6.	Бесіда - порада	«Чому слід зберігати гігієну сну»
7.	Повчальна бесіда	«Допомога хворому члену сім'ї»
8.	Бесіда - порада	«Гігієна тіла, шкіри, волосся та нігтів»
9.	Повчальна бесіда	«Гігієна житла та побутових приміщень»

Правила попередження травматизму

1.	Бесіда – застереження	«Небезпека ігор з вибуховими речовинами і запалювальними засобами»
2.	Бесіда – застереження	«Переохолодження організму. Відмороження»
3.	Практикум з надання допомоги	«Як діяти, коли травмувався товариш»
4.	Тренінг безпечної поведінки	«Електрика не для забав»
5.	Бесіда - застереження	«Небезпека, що чатує вдома»
6.	Година безпеки	«Небезпека на дорозі : обірвані дроти, пошкоджені каналізаційні люки»

7.	Бесіда - настанова	«Правила поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів»
8.	Година безпеки	«Правила поведінки біля електрощитової, лінії електропередач»
9.	Профілактична бесіда	«Літо без травм : як провести канікули з користю»

7 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Профілактична година	«Дії під час виникнення пожеж у багатоповерховому будинку, власному будинку. Способи захисту органів дихання від чадного газу»
2.	Обговорення	«Вогонь – випробування на розсудливість»
3.	Інформаційна бесіда	« Пожежна безпека під час опалювального сезону»
4.	Тренінг	«Кухня – зона підвищеної небезпеки»
5.	Бесіда - застереження	«Сірники, свічки, бенгальські вогні : що варто знати?»
6.	Повчальна година	«Правила експлуатації побутових нагрівальних , електричних і газових приладів»
7.	Бесіда - застереження	«Шкідливість і небезпечність паління»
8.	Година безпеки	«Основні правила пожежної безпеки під час відпочинку в лісі»
9.	Конкурс	«Найкращий знавець правил пожежної безпеки»

Правила дорожнього руху

1.	Інтерактивна година	«Безпечна дорога – мій вибір»
2.	Бесіда з прикладами	«На дорозі уважність рятує життя»
3.	Дискусія	«Пішохід і транспорт : хто кому поступається»
4.	Обговорення ситуацій	«Дорожні пастки для підлітків»
5.	Година довіри	«Будь прикладом для молодших»
6.	Бесіда з відеофрагментами	«Дорога в тумані, на дощі, у темряві»
7.	Тренінг	«Безпечна подорож на велосипеді і самокаті»
8.	Година безпеки	«Залізнична колія. Місце переходу через колію. Шлагбаум. Залізничний переїзд без шлагбаума»
9.	Гра - вікторина	«Усім треба знати, що на дорозі не варто жартувати»

Правила санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Бесіда - роздум	«Як зберегти здоров'я у підлітковому віці»
2.	Бесіда - порада	«Гігієна одягу та білизни»
3.	Практична порада	«Догляд за шкірою, волоссям і тілом»
4.	Вікторина з дискусією	«Гігієна харчування, щообираєш ти?»
5.	Тренінг рівноваги	«Сон, режим і настрій»
6.	Відверта бесіда	«Як уникнути неприємного запаху тіла»
7.	Година профілактики	«Шкідливі звички – вороги чистоти і здоров'я»
8.	Практична розмова	«Гігієна під час навчання і відпочинку»
9.	Година здоров'я	«Вплив прибирання на загальний стан здоров'я та комфорт»

Попередження травматизму

1.	Бесіда - застереження	«Дії, в разі розливання ртуті в приміщенні»
2.	Бесіда - застереження	«Запобігання нещасних випадків на водних об'єктах під час можливої весняної повені та льодоходу»
3.	Бесіда - порада	«Небезпека низьких температур. Перша допомога при обмороженні»
4.	Дискусія	«Підліток і ризик: чому не варто випробовувати долю»
5.	Година безпеки	«Підручні засоби захисту органів дихання від чадного газу»
6.	Бесіда - застереження	«Як діяти під час бурі, урагану та смерчу»
7.	Практичне заняття	«Допомога потопельнику. Рятувальні прийоми та засоби надання першої домедичної допомоги»

8.	Бесіда - порада	«Дії при виявленні невідомих предметів»
9.	Година безпеки	«Безпека при користуванні засобами побутової хімії»

8 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Година безпеки	«Загальні правила безпечного користування електропобутовими приладами»
2.	Практикум з розбором небезпечних ситуацій	«Газ, електрика та вогонь : безпечне поводження в побуті»
3.	Тренінг дій у надзвичайних ситуаціях	«Як діяти при пожежі? 5 перших кроків»
4.	Майстер - клас з використанням муляжа вогнегасника	«Вогнегасник : друг чи незнайомець»
5.	Бесіда - порада	«Пожежонебезпечні об'єкти: користування печами, камінами»
6.	Повчальна бесіда	«Домедична допомога постраждалим від пожеж»
7.	Година безпеки	Правила ПБ вдома. Гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії.
8.	Бесіда - застереження	«Будьте обережними з хімікатами»
9.	Бесіда порада	«Дії під час пожежі»

Правила дорожнього руху

1.	Дорожня абетка	«Обов'язки і права пішоходів»
2.	Повчальна бесіда	«Безпечний перехід дороги: вибір місця, сигнали світлофора, правила зорового контролю»
3.	Дорожня абетка	Правила поведінки на тротуарах та проїзній частині (якщо тротуару немає)»
4.	Повчальна бесіда	«Категорії дорожніх знаків: попереджувальні, заборонні, наказові, інформаційно-вказівні»
5.	Бесіда - нагадування	«Призначення дорожньої розмітки, її види та роль у регулюванні руху»
6.	Повчальна бесіда	«Дії в разі ДТП: надання допомоги потерпілим, перебування на місці події»
7.	Перегляд відеофрагментів, обговорення	«Сучасні гаджети й дорога: небезпека, яку не помічають підлітки»
8.	Міні-лекція з демонстрацією правил	«Правила для велосипедиста : не просто поради»
9.	Дискусія	«Пішохід та водій: культура взаємоповаги на дорозі»

Правила санітарії та гігієни і формування здорового способу життя

1.	Година здоров'я	«Алкоголь і хвороби організму»
2.	Бесіда - застереження	«Причини і наслідки вживання наркотичних речовин»
3.	Міні – дослідження та обговорення	«Антибактеріальні засоби: користь чи зайва мода»
4.	Бесіда застереження	«Харчова безпека: як не стати жертвою неякісної їжі»
5.	Профілактична бесіда	«Гаджети й бактерії : прихована загроза»
6.	Діалог	«Здоровий сон і режим: що відбувається з організмом підлітка?»
7.	Година здоров'я	«Гігієна порожнини рота. Тимчасові та постійні зуби. Прикус, шкідливі звички, які призводять до його порушення»
8.	Повчальна бесіда	«Способи загартування : ходіння босоніж, обтирання холодною водою, купання у відкритих водоймах»
9.	Практична порада	«Фізичні вправи для розвитку сили, спритності та витривалості»

Попередження травматизму

1.	Бесіда застереження	«Як запобігти отруєнню грибами»
2.	Бесіда - порада	«Правила поведінки під час ожеледиці. Перша допомога при травмуванні»
3.	Повчальна бесіда	«Правила поводження з побутовими електроприладами: праскою, холодильником, пральною машиною, електроплитою»
4.	Година безпеки	«Небезпека контакту з бездоглядними та бродячими тваринами. Дії у випадку нападу та травмування бездоглядними та бродячими тваринами»
5.	Профілактична бесіда	«Правила поведінки учнів під час освітнього процесу»
6.	Година безпеки	«Дії учня за умови опосередкованої небезпеки»
7.	Профілактична бесіда	«Травми в побуті. Як уникати «непомітних» небезпек?»
8.	Практична консультація	«Спортивні травми: як тренуватися без ризику»
9.	Бесіда - застереження	Хімічна атака. Алгоритм дій.

9 клас**Пожежна безпека**

№	Форма проведення	Тема
1.	Мозковий штурм	«Основні причини виникнення пожеж»
2.	Година безпеки	«Правила пожежної безпеки вдома та в школі» Складання пам'ятки»
3.	Аналіз ситуацій	«Пожежна безпека під час користування електроприладами»
4.	Дискусія та перегляд відео з коротким обговоренням.	«Вогонь – друг і ворог людини»
5.	Бесіда - порада	«Дії учнів у разі виникнення пожеж»
6.	Година безпеки	«Перша допомога при опіках та отруєнні димом»
7.	Дискусія з елементами гри	«Правила поведінки під час відпочинку на природі : багаття та мангали»
8.	Інтерактивна лекція	«Вибухонебезпечні предмети та легкозаймисті речовини» (тестові завдання)»
9.	Бесіда - порада	«Пожежі у громадських місцях: дія учня як свідка та учасника»

Правила дорожнього руху

1.	Дорожня абетка	«Пішохід – учасник дорожнього руху»
2.	Бесіда - настанова	«Правила безпечного переходу проїзної частини»
3.	Повчальна бесіда	«Дорожні знаки, які має знати кожен»
4.	Дискусія та складання правил	«Велосипедист та електросамокат у дорожньому русі»
5.	Дорожня абетка	«Безпека пасажирів : в авто, громадському транспорті, таксі»
6.	Бесіда - застереження	«Алкоголь, телефон і дорога – небезпечне поєднання».
7.	Відпрацювання алгоритму дій	«Дії у разі ДТП: як викликати допомогу»
8.	Інтерактивна лекція	«Відповідальність за порушення ПДР»
9.	Година безпеки	«Безпечна дорога до школи та додому. Мій безпечний маршрут»

Правила санітарії та гігієни та формування здорового способу життя

1.	Проблемна дискусія з елементами мікрофону	«Особиста гігієна сучасного підлітка»
2.	Обговорення	«Режим дня та відпочинок старшокласника»
3.	Інтерактивна лекція	«Гігієна харчування і здоровий спосіб життя»
4.	Діалог – обговорення	«Гігієна розумової праці та профілактика перевтоми»
5.	Повчальна година	«Особиста безпека та профілактика інфекційних захворювань»
6.	Година здоров'я	«Гігієна зору і профілактика порушень постави»

7.	Дебати	«Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я»
8.	Година здоров'я	«Гігієна сну та відпочинку старшокласника»
9.	Бесіда - настанова	«Поради богині здоров'я»

Правила попередження травматизму

1.	Бесіда-дискусія	«Безпечна поведінка в школі та вдома»
2.	Бесіда - застереження	« Безпека під час відпочинку на природі та біля води»
3.	Бесіда – практикум	«Перша допомога при нещасних випадках»
4.	Бесіда – обговорення	«Попередження побутового травматизму(кухня, електроприлади, ремонтні роботи)»
5.	Бесіда з переглядом відеофрагментів	«Дорожньо-транспортний травматизм та його профілактика»
6.	Година безпеки	«Пожежний травматизм та правила безпеки»
7.	Повчальна бесіда	«Перша допомога при носовій кровотечі»
8.	Бесіда – диспут	«Небезпечні ігри та шкідливі звички як фактор ризику»
9.	Година безпеки	«Дрони в небі. Як захистити себе на вулиці»

10 клас

Правила пожежної безпеки

№	Форма проведення	Тема
1.	Бесіда – нагадування	«Які дії можуть призвести до пожежі»
2.	Повчальна бесіда	«Перша допомога потерпілому від пожежі»
3.	Тренінг – інструктаж	«Як діяти під час пожежі: алгоритм порятунку»
4.	Година безпеки	«Безпечна поведінка біля відкритого вогню»
5.	Інтерактивна бесіда	«Правила пожежної безпеки під час перегляду відеофільмів, проведенні новорічних свят, інших масових заходів»
6.	Година безпеки	«Пожежна безпека електричних мереж»
7.	Мозковий штурм	«Вогонь і газ : обережність насамперед»
8.	Профілактична бесіда	«Правила пожежної безпеки у вашому домі. Гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії загоряння»
9.	Бесіда - застереження	«Шкідливість і небезпечність куріння»

Правила дорожнього руху

1.	Тематична бесіда	«Я – пішохід : правила, яких не можна порушувати»
2.	Круглий стіл	«Відповідальність водія та пасажирів»
3.	Міні-тренінг з демонстрацією світловідбивних елементів	«Пішохід уночі – правила видимості»
4.	Бесіда – інструктаж	«Безпечна поведінка поблизу колій»
5.	Інформаційний діалог	«Увага! Дорога – зона підвищеної небезпеки»
6.	Складання пам'ятки	«10 правил безпеки на дорозі»
7.	Бесіда - застереження	«Їзда на скутерах: можливі небезпечні наслідки»
8.	Дорожня абетка	«Елементи вулиць і доріг. Перехрестя та їх види Пріоритет в дорожньому русі»
9.	Конкурс	«Запобігти. Врятувати. Допомогти»

Правила санітарії та гігієни і формування здорового способу життя

1.	Тематична бесіда	«Як формується здоровий спосіб життя »
2.	Година здоров'я	«Енергетичний баланс людини»
3.	Практикум	«Особиста гігієна в шкільному середовищі»
4.	Лекція – бесіда	«Як уникнути сезонних захворювань»
5.	Міні – диспут	«Гігієна сну, режим дня та відпочинку»
6.	Бесіда - порада	«Що треба знати і вміти для догляду за хворим»
7.	Година здоров'я	«Гігієна харчування під час навчання»
8.	Бесіда - нагадування	«Інфекційні захворювання та їх профілактика»
9.	Бесіда – настанова	«Профілактика харчових отруєнь»

Попередження травматизму

1.	Бесіда – настанова	«Як зарадити людині при тепловому ударі»
----	--------------------	--

2.	Профілактична бесіда	«Електричний струм і здоров'я людини»
3.	Година безпеки	«Правила безпеки при зустрічі з дикими та свійськими тваринами»
4.	Дискусія	«Травматизм серед підлітків : причини і наслідки»
5.	Бесіда - настанова	«Правила безпечного входу у воду і вміння триматись на воді»
6.	Повчальна година	«Обережно: слизька дорога взимку»
7.	Година безпеки	«Перша допомога при нещасних випадках»
8.	Коло ідей	«Як уникнути нещасних випадків під час канікул»
9.	Перегляд відео з обговоренням	«Сучасні ризики : челенджі та небезпечні розваги»

11 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Практикум з евакуації	«Вогонь без контролю: психологія паніки та як її уникнути»
2.	Година безпеки	«Пожежна безпека вдома: помилки, які роблять навіть дорослі»
3.	Бесіда - застереження	« Чому дим небезпечніший за полум'я?»
4.	Складання алгоритму дій	« Алгоритм евакуації : куди бігти, а куди не можна»
5.	Бесіда - застереження	«Пожежі через гаджети : зарядки, павербанки, батареї.
6.	Бесіда порада	« Перша допомога при опіках: як не нашкодити»
7.	Повчальна бесіда	«Вогнегасник : інструкція, яку повинен знати кожен»
8.	Година безпеки	«Пожежі в громадських місцях: дії учня як свідка та учасника»
9.	Бесіда - застереження	« Якщо в лісі виникла пожежа»

Правила дорожнього руху

1.	Бесіда - порада	«Безпечний маршрут старшокласника : як не стати частиною статистики»
2.	Дорожня азбука	«Водій, пішохід, пасажир: роль кожного у безпеці»
3.	Бесіда - попередження	«Телефон у руках - загроза на дорозі: чому секунди вирішують все»
4.	Бесіда - попередження	« Сліпі зони автомобіля : як не потрапити під колеса»
5.	Повчальна бесіда	«Електросамокати та велосипеди : що повинен знати кожен підліток»
6.	Година безпеки	« Ніч у місті: правила видимості та світловідбивачів»
7.	Дорожня азбука	«Основні види ДТП»
8.	Повчальна бесіда	«Перехід вулиці після висадки з транспорту»
9.	Дорожній квіз	«На хвилі безпеки»

Правила санітарії та гігієни і формування здорового способу життя

1.	Відверта розмова	«Гігієна підлітка : речі, які не пояснюють у підручниках»
2.	Бесіда - застереження	«Мікроби без кордонів, як вони передаються в школі»
3.	Мобільний консультативний пункт	«Гігієна під час ГРВІ та сезонних інфекцій»
4.	Бесіда - порада	«Чиста вода – чисте життя : як вибрати безпечну воду»
5.	Бесіда - порада	«Здоровий сон : що робити, коли режим збився»
6.	Бесіда - застереження	«Харчова безпека : що небезпечно купувати підліткам»
7.	Година здоров'я	«Профілактика захворювання на СНІД. Дотримання санітарно-гігієнічних норм – запорука здоров'я»
8.	Бесіда застереження	«Шкідливі наслідки вживання алкоголю»
9.	Година здоров'я	«Правильна постава: її значення для здоров'я»

Попередження травматизму

1.	Бесіда - застереження	«Щоб свята не були затьмарені бідною. Небезпека користування піротехнічними засобами»
2.	Бесіда - порада	«Небезпека низьких температур. Перша допомога при обмороженні»
3.	Година безпеки	«Запобігання нещасних випадків на водних об'єктах під час можливої весняної повені та льодоходу»

4.	Повчальна бесіда	«Дії в разі виявлення запаху газу»
5.	Міні - лекція з обговоренням	«Травми підлітків: чому їх більшість можна уникнути»
6.	Бесіда - порада	«Поведінка під час сильно вітру, ожеледиці та бурі»
7.	Бесіда - застереження	«Соцмережі та небезпечні челенджі : як розпізнати ризик»
8.	Бесіда - роздум	«Як не стати жертвою власного екстриму»
9.	Година безпеки	«Види боєприпасів, методи їх розпізнання. Небезпечні предмети та дії в разі їх виявлення»

12 клас**Правила пожежної безпеки**

№	Форма проведення	Тема
1.	Практична вправа «Безпечний дім»	«Побутові прилади та електрика: як уникнути загоряння»
2.	Тренінг – інструктаж з відпрацюванням дій	«Правила поведінки під час пожежі в будинку чи в школі»
3.	Круглий стіл з обговоренням реальних випадків	«Пожежна безпека в осінньо-зимовий період»
4.	Перегляд навчального відео з аналізом ситуацій	«Як діяти під час задимлення і вибуху – алгоритм безпечної евакуації»
5.	Повчальна бесіда	«Домедична допомога постраждалим від пожежі»
6.	Година безпеки	«Причини виникнення пожеж»
7.	Година безпеки	«Пожежна безпека при поводженні з синтетичними, горючими, легкозаймистими матеріалами та речовинами»
8.	Бесіда - застереження	«Пожежонебезпечні об'єкти. Новорічні свята: новорічна ялинка, електричні гірлянди; небезпека використання відкритого вогню. Користування печами, камінами»
9.	Година безпеки	«Основні правила пожежної безпеки під час відпочинку в лісі»

Правила дорожнього руху

1.	Тематична бесіда	«Безпека на дорозі – відповідальність кожного»
2.	Азбука безпеки	«Пішохід, пасажир, водій – учасники дорожнього руху»
3.	Дискусія	«Мобільний телефон і навушники – вороги уважності на дорозі»
4.	Бесіда - настанова	«Правова основа дорожнього руху»
5.	Азбука безпеки	«Обов'язки і права пішоходів»
6.	Повчальна бесіда	«Безпека на дорозі. Дорожні знаки та їх значення»
7.	Пізнавальна година	«Безпека велосипедиста» http://surl.li/sckz
8.	Година безпеки	Правила використання (носіння) світловідбивних елементів. http://surl.li/gxrnk
9.	Квіз	« Знавці правил дорожнього руху»

Правила санітарії та гігієни і формування здорового способу життя

1.	Інтерактивна бесіда	«Гігієна старшокласника : особистий стиль і здоров'я»
2.	Диспут	«Міфи про їжу. Здорове харчування – запорука активності та краси»
3.	Година здоров'я	«У вирі біоритмів»
4.	Міні лекція	«Гігієна розумової праці: як зберегти зір, поставу, енергію»
5.	Бесіда - порада	«Коли дарами ділиться Нептун»»
6.	Повчальна бесіда	«Грип та його профілактика»
7.	Бесіда - порада	«Засіб, що кращий за ліки (сон)»
8.	Година здоров'я	«Шкільні хвороби» та їх профілактика»
9.	Година здоров'я	«Аксіоми загартовування»

Попередження травматизму

1.	Бесіда-порада	«Основні правила поведінки при виявленні ртуті»
2.	Бесіда - настанова	«Як зарадити людині при тепловому ударі»
3.	Година безпеки	«Правила безпечного користування побутовими газовими приладами»

4.	Година безпеки	«Правила безпечного користування побутовими електроприладами»
5.	Бесіда – дискусія	«Обережність – найкращий захист від травм»
6.	Бесіда – застереження	«Якщо вкусила змія»
7.	Повчальна бесіда	«Як уникнути побутових травм удома та в школі»
8.	Міні - квест	«Подорож без ризику. Безпечна поведінка на вулиці, під час прогулянок і подорожей»
9.	Повчальна бесіда	«Що потрібно знати про небезпеку міни та ВНП»

2 клас

Інтерактивна гра – бесіда «ДОРОЖНІ ЗНАКИ – ДРУЗІ ПІШОХОДА»

Мета. Сформувати в учнів уміння впізнавати основні дорожні знаки та розуміти їх значення через інтерактивну гру; практично вчити користуватись дорожніми знаками; розвивати навички безпечної поведінки на дорозі; виховувати свідоме ставлення до правил дорожнього руху.

Обладнання : картки з дорожніми знаками, презентація.

Перебіг

Загадка

Стоять вони всі при дорозі,
Допомогти людині в змозі,
Усюди — близько і далеко,
Надійні сторожі безпеки.
Одні із них нам сповіщають,
А інші — щось забороняють,
Попереджають нас завжди,
Аби не трапилось біди.
Вартують на узбіччях тихо,
Оберігають нас від лиха.
Ти тільки будь уважним дуже,
Їх слухайся, шановний друже.
Це знає кожен, знає всякий —
Слід поважать дорожні ... (знаки)

- Сьогодні ми вирушаємо вулицями міста та будемо справжніми знавцями дорожніх знаків.

Буквар людині потрібний для того, щоб вивчити азбуку, навчитися читати, писати, тобто стати грамотним. А щоб бути грамотним на дорозі, щоб жити у безпеці, треба добре вивчити дорожню азбуку, до якої входять дорожні знаки. Вони застерігають кожного з нас від небезпеки рухаючись вулицями та дорогами. (Показ слайдів презентації з зображення груп дорожніх знаків).

Існують такі знаки :

Попереджувальні – попереджають, що потрібно бути уважним.

Намальовано дітей, що біжать, – попередження водієві, що поблизу школа, дитячий садок. На малюнку побачиш оленя, – це означає, що на дорозі можуть з'явитися тварини і т.д.

Вони трикутної форми, а периметр трикутника червоного кольору. Між собою знаки цієї групи розрізняються за малюнком у середині трикутника.



Заборонні знаки вводять або скасовують певні обмеження. Наприклад: «В'їзд заборонено» — забороняє в'їзд усіх видів транспорту, «Рух заборонено» — забороняє рух усіх видів транспорту, «Рух мотоциклів заборонено» — забороняє рух мотоциклів, «Рух на велосипедах заборонено» — забороняє рух на велосипедах.

Ці знаки круглої форми з червоною полоскою по колу.



Наказові — показують, як треба рухатися. Вони зображені в колі синього кольору. Ці знаки наказують водіям робити певні дії, наприклад, рух у вказаному напрямку або з мінімальною швидкістю. Приклади: «Рух прямо», «Рух праворуч», «Мінімальна швидкість».



Інформаційно-вказівні — допомагають знайти шлях. Їхній основний колір — синій, а форма квадратна чи прямокутна. Ці знаки вказують, де пішохідний перехід, і місце стоянки, напрям до потрібного тобі населеного пункту і відстань до нього. Наприклад: «Місце зупинки автобуса», «Місце зупинки тролейбуса», «Місце зупинки трамвая», «Місце зупинки таксі», «Пішохідний перехід», «Підземний перехід».



Знаки сервісу – інформують учасників дорожнього руху про розташування об'єктів обслуговування та відпочинку, таких як заправки, лікарні, місця відпочинку тощо. Вони допомагають водіям знайти необхідні служби або місця для зупинки, встановлюються безпосередньо біля об'єкта або біля місця повороту до нього. Вони мають вигляд прямокутників або квадратів, а їхній фон зазвичай синій.

Знаки сервісу



Інтерактивні ігри

Гра «Постав дорожні знаки»

Дітям пропонується на ігровому полі із зображенням доріг, пішохідних переходів, залізничного переїзду, перехрестя правильно розставити дорожні знаки.

Наприклад : біля школи знак «Обережно, діти!», біля кафе «Пункт харчування» і т.д.

Гра «Знайди пару»

Учням роздаються картки: одні зі знаками, інші – з описами.

Завдання: знайти свою пару та пояснити класу значення знака.

Гра «Знаки, що говорять»

Учитель роздає дітям картки із зображенням дорожніх знаків.

На слайдах презентації або картинках зображені різні дорожні ситуації.

Ситуацію аналізують та виставляють потрібні знаки.

Гра «Правильно – неправильно»

Вихователь показує знак і описує, що він означає.

Учні піднімають картки «Так» чи «Ні».

Наприклад :

Вихователь показує знак «Пішохідний перехід», але говорить учням, що цей знак означає «Велосипедна доріжка». Діти визначають правильно чи ні.

Гра «Водії та пішоходи»

Клас ділиться на дві групи. Водії називають знаки, які важливі для них. Пішоходи – свої. Потім міняються ролями

Гра «Дорожні знаки. Відповідні пари»

<https://wordwall.net/uk/resource/91361907>

Вікторина «Дорожні знаки»

<https://wordwall.net/uk/resource/72352187>

Конкурс «Розфарбуй дорожній знак»

Діти повинні правильно розфарбувати шаблон дорожнього знака.
(під час розфарбовування слухають пісню Т. Березовської «Дорожні знаки»)

5. Підбиття підсумків

Міні-тест на дошці:

- Демонстрація знака – учні визначають до якої групи він належить.
- «Закінчи речення»:
Знак «...» забороняє...
Знак «...» попереджає...

6 клас**ІНФОРМАЦІЙНА ХВИЛИНКА
«ХАРЧУВАННЯ, ЯКЕ ДАЄ СИЛИ»**

Мета. Поглибити знання учнів про поживні речовини та збалансоване харчування, пояснити, як різні групи продуктів впливають на енергію, силу та роботу організму, сформулювати вміння аналізувати свій щоденний раціон; розвивати відповідальне ставлення до свого здоров'я та харчових звичок; виховувати критичне мислення щодо реклами фастфуду і солодощів.

Обладнання. Презентація, картки з зображенням продуктів, розрізні слова, ребуси на картках.

ПЕРЕБІГ

Людина народжується здоровою, а всі хвороби приходять до неї через рот з харчовими продуктами

Гіпократ

- Для чого нам потрібна їжа?
- Які продукти ви вважаєте корисними?
- Напевно, ви чули про правильне харчування?
- А чи знаєте, що це значить?

Здоров'я людини залежить від харчування. При правильному харчуванні людина отримує всі необхідні корисні речовини для організму. Здорове харчування – це харчування, що забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я і профілактиці захворювань.

- Для того, щоб зростати, бігати, навчатися, працювати, необхідна енергія.
- Звідки вона береться?

Енергія виробляється організмом з їжі. Їжа – джерело енергії. Завдяки їй наш організм підтримує постійну температуру. Їжа потрібна організму і як будівельний матеріал. Але для того, щоб бути здоровим, потрібно знати, як правильно харчуватися.

*Харчування здорове – основа життя,
Дбає про нього кожна сім'я.*

Що вживати щодня,

Щоб здорово жити,

Грати, сміятися і не хворіти,

- Як ви думаєте, яка їжа корисна?

Їжа, яка містить велику кількість вітамінів та мінералів.

- Які ж складові компоненти їжі?

Їжа повинна забезпечувати нас шістьма основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами та водою.

(Слайди презентації)

1. Білки – будівельний матеріал для м'язів (риба, м'ясо, яйця, бобові, молочні продукти.

2. Вуглеводи – це основне джерело енергії для організму. Вони містяться в продуктах рослинного походження (овес, рис, гречка). Каші, хліб з цільного зерна, овочі дають енергію надовго. Цукерки, булочки, солодкі напої - енергія швидка, але коротка.

3. Жири – потрібні мозку. Корисні жири : горіхи, авокадо, оливкова олія. Шкідливі: фастфуд, чіпси.

4. Вітаміни та мінерали – зміцнюють імунітет, покращують зір, роботу серця.

Вітамін А – важливий для зору, нормального стану шкіри і волосся. Найбільш багаті вітаміном А печінка і риб'ячий жир.

Вітаміни групи В – беруть участь в енергетичному обміні. Містяться в зернових, крупах, м'ясі, дріжджах.

Вітамін С – спільно з вітамінами А і Е запобігають появі вільних радикалів. Він важливий для сполучних тканин і засвоєння заліза. Найбільше багаті вітаміном С свіжі овочі та фрукти.

Вітамін D – може вироблятися в організмі людини самостійно, з холестерину в шкірі, під впливом ультрафіолету. Регулює обмін фосфору і кальцію. Багатий цим вітаміном яєчний жовток, вершки, вершкове масло.

Вітамін Е – важливий для хорошого стану шкіри і розвитку м'язів. Міститься в рослинних оліях, шпинаті, буряках, капусті.

5. Вода – без неї організм працювати не може.

Інтерактивна гра « Мапа смачних пригод» <https://www.znaimo-game.com.ua/our-map/>

Це цікаво! Інформаційна хвилинка. За все своє життя людина вживає понад 50 тонн їжі. Голодний удав здатен проковтнути здобич майже в половину важче від власної ваги. Миша землерийка лише за одну добу вживає їжі в 4 рази більше, ніж важить сама. Кліщі здатні з'їсти за один раз стільки їжі, що їх маса збільшується у 220 разів. Добова норма вживання їжі дорослою людиною становить приблизно 1/20 маси її тіла.

Гра «Корисне і шкідливе».

Обладнання. Картки із зображенням корисних і шкідливих продуктів харчування; плакат із назвою найкорисніших продуктів.

Завдання. Учасникам відокремити по картинках корисні і шкідливі продукти харчування, розподілити їх

Анкета «Як харчуєшся ти?»

1. Чи вживаєте ви в їжу моркву, капусту, буряк?

- А) Завжди, протягом року – 5 балів,
- Б) Іноколи, коли змушують – 2 бали,
- В) Ніколи – 0 балів.

2. Скільки разів в день ви їсте?

- А) 4 рази – 5 балів,
- Б) 3 рази – 3 бали,
- В) 2 рази – 0 балів,
- Г) 7-8 разів, скільки захочу – 0 балів.

3. Чи вживаєте ви в їжу овочі та фрукти?

- А) Щодня, декілька разів – 5 балів,
- Б) 2-3 рази в тиждень – 3 бали,
- В) Дуже рідко – 1 бал,
- Г) Ніколи – 0 балів.

4. Коли і що ви їсте на ніч?

- А) М'ясо з гарніром о 21 годині – 1 бал,
- Б) Молочну кашу о 21 годині – 2 бали,
- В) Стакан кефіру чи молока о 21 годині – 5 балів,
- Г) Їм, коли захочу та що захочу до 23 години – 0 балів.

5. Чи вживаєте ви в їжу часник, цибулю, петрушку?

- А) Іноді петрушку в супі, салаті – 1 бал,
- Б) Часник і цибулю ніколи не їм – 0 балів,
- В) Все це вживаю щоденно в невеликій кількості – 5 балів,
- Г) Їм іноді, коли змушують – 2 бали.

Підраховуємо кількість балів.

13-15 балів – ви достатньо вживаєте в їжу овочів та фруктів, у вас правильний режим харчування.

9-12 балів – ви не займаєтеся своїм здоров'ям, їсте, коли заманеться. Але вдома про це піклується хтось інший, так що ви достатньо правильно харчуєтесь.

0-9 балів – вам треба замислитися про своє харчування, як про режим, так і про раціон.

Гра «Який це овоч?»

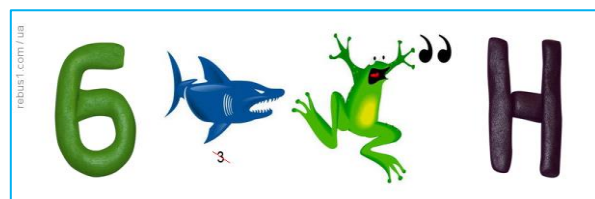
Обладнання. Різні слова.

Завдання. З букв скласти слово (назву овочу)

(Картопля, помідор, огірок, кабачок, гарбуз, буряк, баклажан, цибуля . часник)

Ребуси «Здорова їжа»

Їжа



Баклажан



Картопля



Вуглеводи



Кабачок



Мінерали

Складання пам'ятки правильного харчування

- Сніданок – найважливіший прийом їжі (каша, яйця, фрукти).
- Регулярний режим харчування – 3-4 рази в день.
- Перекус: йогурт, фрукти, горіхи замість цукерок та чипсів.
- Баланс: у тарілці мають бути і білки, і вуглеводи, і овочі.
- Пий достатню кількість води (5-7 склянок на день).
- Замінюй газовані напої звичайною або мінеральною водою.
- Обмежуй те, що забирає енергію (чипси, фастфуди, газовані напої, енергетики).
- Прислухайся до свого тіла (Їж, коли голодний. Зупинись, коли відчуваєш ситість).

Чому не варто зловживати фастфудом і солодким?

- Швидкий підйом енергії, а потім різке падіння, сонливість і втома.
- Велика кількість солі та трансжирів впливає на серце.
- Реклама створює ілюзію, що це «круто», але не говорить про наслідки.

Інтерактив «Проаналізуй свій раціон»

Учням дати завдання

- Записати, що вони їли вчора за день (5-6 видів).
- Підкреслити корисні продукти.
- Обвести, що не додає енергії або було зайвим.
- Зробити висновок: «Що я можу змінити уже завтра».

Підсумок

- Які продукти дають організму найбільші сили?
- Які шкідливі звички в харчуванні ви помітили в себе?
- Що можна покращити?

Харчування, яке дає сили – це не дієта, а розумний вибір щодня. Чим корисніша їжа, тим більш сил у навчанні, спорті і в житті.