

О. В. Тагліна

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

# 7

## Плани-конспекти уроків

- ◆ Детальні розробки уроків
- ◆ Матеріали для контролю знань
- ◆ Методичні поради та рекомендації
- ◆ Дидактичний матеріал

ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

**СКРЕТЧ-КАРТКА**

7

- Календарно-тематичний план
- Презентації до окремих уроків



**БЕЗКОШТОВНИЙ  
ЕЛЕКТРОННИЙ  
ДОДАТОК**

## Від автора

Цей посібник призначений для вчителів, які викладають курс «Основи здоров'я». Він містить плани-конспекти всіх уроків із зазначеного предмета для 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до чинної програми.

Структура посібника уніфікована й побудована з урахуванням сучасних вимог до організації навчально-виховного процесу.

Під час вивчення нового матеріалу, окрім традиційних методів подання інформації, використовується та детально описана організація дослідницької діяльності учнів, пропонуються різноманітні проблемні питання та ситуації для обговорення, активно застосовуються інтерактивні методи навчання.

Для перевірки знань учнів розроблені різноманітні тестові завдання, завдання на встановлення відповідності, на обрання правильних тверджень, наведені запитання, що потребують розгорнутої відповіді учнів. На етапах актуалізації опорних знань та мотивації навчальної діяльності наведені цікаві історичні факти, приклади із життя, використані ігрові елементи та вправи для активізації пізнавальної діяльності учнів.

Для закріплення матеріалу використовуються різноманітні форми роботи. Окрім того, у посібнику пропонуються всілякі творчі завдання — створення плакатів, пам'яток, листівок тощо.

Також подані детальні розробки практичних вправ з ілюстраціями, таблицями для заповнення учнями тощо.

Зверніть увагу на розробки рольових ігор, які допоможуть урізноманітнити заняття і, безсумнівно, мають сподобатися учням. Семикласники матимуть змогу приміряти на себе ту чи іншу роль, потренуватися в тому, як поводитися в нетипових ситуаціях, навчатися вести дискусії і т. д.

До посібника додається скрет-картка для безкоштовного завантаження додатків, що містять календарно-тематичне

планування, а також мультимедійні презентації до деяких уроків курсу. Усі необхідні матеріали до уроків, що потребують роздрукування, представлені у форматі Word.

Цей посібник допоможе вчителеві швидко та якісно підготуватися до уроків, допоможе зробити урок пізнавальним, творчим і цікавим.

**Успіхів вам!**

## **Цілісність здоров'я.**

### **Чинники впливу на здоров'я**

**Мета:** сформувати в учнів поняття про цілісність здоров'я, чинники, які впливають на різні складові здоров'я; розглянути, як спосіб життя пов'язаний зі здоров'ям; розглянути поняття «чинник» та схарактеризувати різні чинники здоров'я; розвивати вміння оцінювати чинники здоров'я, формувати навички, що сприяють збереженню здоров'я, виховувати дбайливе ставлення як до власного здоров'я, так і до навколишнього світу.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації, які демонструють різні складові здоров'я, схеми і діаграми, що ілюструють цілісність здоров'я і вплив різних чинників здоров'я, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** спосіб життя, цілісність, чинник, складові здоров'я.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу.

---

#### Хід уроку

---

### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

---

1. Привітання.
2. Перевірка присутності учнів.
3. Перевірка готовності учнів до уроку.
4. Перевірка підготовленості приміщення до уроку.
5. Концентрація уваги.
6. Постановка завдань уроку.

### **II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ**

---

**Фронтальна бесіда**

- Пригадайте, що таке здоров'я.
- Які складові здоров'я ви знаєте?
- Чи впливає спосіб життя людини на її здоров'я?

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

#### **Обговорення ситуації**

Семикласник Микола захопився боксом, тренування стали для нього найважливішою справою в житті. Він почав пропускати уроки, закинув навчання, рідко брав до рук книжку. Як такий спосіб життя впливає на здоров'я Миколи — зміцнює його чи шкодить йому?

#### *Слайд № 1*

Вислуховуючи відповіді, учитель зможе зорієнтуватися в тому, наскільки школярі розуміють, що існують різні складові здоров'я і якщо займатися тільки фізичною складовою, не враховуючи інших, то це шкодить здоров'ю. Далі на уроці піде мова про цілісність здоров'я і розуміння того, що саме врахування цієї цілісності є дуже важливим.

#### **Виконання завдання в робочому зошиті**

*Можливий варіант завдання:*

#### **Доповніть речення.**

Здоров'я людини включає в себе кілька складових: це *фізична, соціальна, психічна і духовна* складові здоров'я.

Для того щоб зберегти своє здоров'я, потрібно вести *здоровий спосіб життя*.

Здоровий спосіб життя формується *поступово впродовж життя*.

Звички — це риси поведінки, які стали *потребою*.

Формування корисних звичок вимагає *вольових зусиль*.

Такі завдання дають можливість актуалізувати знання школярів щодо різних складових здоров'я (фізична, соціальна, психічна і духовна), здорового способу життя і способів його формування.

#### **Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку**

#### *Слайд № 2*

## IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

### 1. Як спосіб життя пов'язаний зі здоров'ям

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Кожна людина веде свій спосіб життя.

- Хто з вас звик рано лягати і рано вставати?
- Хто любить посидіти за північ і поспати якомога довше вранці?
- Хто любить ходити в походи?
- Хто проводить час за переглядом телевізійних програм?

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей, звертає увагу на те, що люди різні і в кожного є певні особливості способу життя. Потім починається розмова про те, як спосіб життя пов'язаний зі здоров'ям.

*Слайд № 3*

#### Розповідь учителя

Як ми вже з'ясували, кожна людина веде свій спосіб життя. Хтось звик рано лягати і рано вставати, а хтось навпаки, любить посидіти за північ і поспати вранці. Хтось веде активне життя і любить ходити в походи, а хтось віддає перевагу перегляду телевізійних програм. Є театрали, які не пропускають жодної прем'єри, а є люди, які відвідують театр раз на кілька років. Одні люблять читати і збирають удома великі бібліотеки, а у когось книжок майже немає. На всьому, що ми робимо, лежить відбиток нашого способу життя.

Формування способу життя може відбуватися якимось непомітно, поволі. Ми можемо переймати спосіб життя людей, які нас оточують, або будувати свій власний. Але все, що ми робимо протягом життя, так чи інакше впливає на нас.

— Чи передбачає здоровий спосіб життя якусь спеціальну підготовку?

Вислухавши відповіді, учитель звертає увагу на те, що будь-яка людина може правильно харчуватися, дотримуватися норм і правил гігієни, створювати собі комфортні умови на роботі й удома, займатися фізичними справами, інтелектуально й духовно розвиватися, бути моральною людиною. Будь-яка людина може дотримуватися норм спілкування, правил хорошого тону, уважно ставитися до думок інших людей, стримувати власні емоції під час конфліктів. Усе це й означає, що людина веде здоровий спосіб життя, який зміцнює її здоров'я. Що він означає з практичної точки зору? Здоровий спосіб життя — дуже корисна річ, бо саме він допомагає людині досягати поставлених цілей, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами.

## 2. У чому полягає цілісність здоров'я

Учитель може запропонувати пояснити вислів французького філософа, письменника, мислителя Жана-Жака Руссо: «Велика частина хвороб наших — це справа наших власних рук».

### *Слайд № 4*

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей і дає свій коментар. Доцільно звернути увагу на те, що саме поведінка людини, яка є несвідомою, непродуманою призводить до хвороб. Знання людини про своє здоров'я допомагають їй уникнути від учинків, які завдають шкоди.

#### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

— Чи можете ви дати визначення, що таке здоров'я?

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей і звертає увагу на те, що кожен дає своє визначення, бо в людей можуть бути різні погляди на те, що таке здоров'я. Після цього він нагадує відоме визначення поняття «здоров'я» Всесвітньої організації охорони здоров'я. Отже, здоров'я — це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

### *Слайд № 5*

У побутовому розумінні здоров'я — це всього-на-всього відсутність хвороб. Багатьох перш за все цікавить саме фізична складова здоров'я, але вона не єдина, хоча й дуже важлива.

Наше фізичне здоров'я залежить від того, наскільки добре виконують свою роботу опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна й інші системи організму.

Далі можна повторити основні характеристики складових здоров'я, звертаючи увагу на те, що вони утворюють єдину цілісність.

### *Слайд № 6*

Людина як індивід представлена в своїх природних, біологічних особливостях. Але вона є особистістю — представником суспільства, який вільно і відповідально визначає своє місце серед інших людей. Тому ми можемо виділити інші складові здоров'я.

### *Слайди № 7-8*

Саме духовна складова здоров'я дозволяє людині визначитися зі своїм ставленням до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості.

Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість живе згідно з моральними й етичними принципами.

Таким чином, здоров'я людини визначають різні складові, які є взаємозв'язаними, і кожна з них робить свій внесок у здоров'я. У цьому й полягає цілісність здоров'я.

### *Слайд № 9*

#### **Обговорення ситуації**

Оленка вважає, що вона здорова, бо в неї нічого не болить, а її подруга Даринка каже, що цього мало і що здоров'я — це ще й гарний настрій. Чому різні люди розуміють слово «здоров'я» по-різному?



## Слайд № 10

Учитель уважно вислуховує відповіді учнів і дає свій коментар, звертаючи увагу на те, що люди мають різний рівень знань і не завжди розуміють цілісність різних складових здоров'я.

### Виконання завдання в робочому зошиті

*Можливий варіант завдання:*

Такі завдання дають можливість закріпити вивчений матеріал, дати школярам самостійно висловитися щодо розуміння людиною цілісності свого здоров'я.

**1. Установіть відповідність між описом і назвою складових здоров'я.**

Опис	Складові здоров'я
1 Здоров'я залежить від того, наскільки добре справляються зі своєю роботою опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна та інші системи організму	А Соціальна складова здоров'я
2 Людина є особистістю — представником суспільства, який вільно й відповідально визначає своє місце серед інших людей	Б Фізична складова здоров'я
3 Людина здатна керувати своїм емоційним станом; вона має інтелект; духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності людини	В Психічна і духовна складова здоров'я

### **2. Закінчіть речення.**

Коли ми обираємо ту чи іншу поведінку, то повинні замислитися про *своє здоров'я та його цілісність*.

Цілісність здоров'я полягає в тому, що *різні складові здоров'я взаємозв'язані і кожна з них робить свій внесок у здоров'я*.

### **3. Дайте відповіді на запитання.**

— Які чинники впливають на здоров'я?

## Слайд № 11

— Чи можете ви дати визначення, що таке чинник?  
Учитель уважно вислуховує відповіді дітей.

Так, слово «чинник» перекладається з латинської мови як «робиться», «продукує». Чинник — це причина будь-яких змін. Коли говорять про чинники здоров'я, то мають на увазі ті причини, які можуть змінити стан здоров'я, тобто впливають на нього.

#### **Обговорення ситуації**

Якщо людина народилася здоровою, успадкувавши від батьків відповідні ознаки і властивості, то чи є гарантії, що вона буде залишатися здоровою все своє життя? Що вона повинна знати і які рішення повинна прийняти на основі цих знань для того, щоб її здоров'я не погіршувалося?

#### *Слайд № 12*

Учитель уважно вислуховує відповіді учнів і дає свій коментар. Доцільно звернути увагу на те, що крім спадковості на здоров'я людини впливають інші чинники.

#### **Розповідь учителя**

Так, наше здоров'я визначається спадковістю. Батьки передають нам свої ознаки і властивості, у тому числі й ті, що визначають стан здоров'я. Але більшою мірою здоров'я залежить від самої людини, від її способу життя і звичок. Крім цього, наше здоров'я визначається системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На здоров'я можуть впливати також соціально-економічні та природні чинники.

Кожен із чинників здоров'я може справляти як позитивний, так і негативний вплив на людину. Так, наприклад, ми можемо успадкувати від батьків міцне здоров'я або ж навпаки, схильність до певних хвороб; екологічно чисте навколишнє середовище може зміцнювати наше здоров'я, а забруднене — руйнувати його.

## V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

---

### **Бесіда**

— Які чинники середовища можуть впливати на здоров'я людини?

— Які складові здоров'я ви знаєте?

— У чому полягає цілісність здоров'я?

### **Виконання завдання в робочому зошиті**

*Можливий варіант завдання:*

**Позначте правильну відповідь.**

1. Чинником від якого на 50 % залежить наше здоров'я є:

**А** спадковість

**Б** здоровий спосіб життя

**В** соціально-економічні та екологічні умови життя

**Г** стан системи охорони здоров'я

2. Кожен із чинників здоров'я справляє:

**А** тільки позитивний вплив на людину

**Б** тільки негативний вплив на людину

**В** як позитивний, так і негативний вплив на людину

**Г** нейтральний вплив на людину

Можна запропонувати навести конкретні приклади, які ілюструють цілісність власного здоров'я.

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### **Фронтальна бесіда**

— Чи досягли ми мети уроку?

— Які висновки ви зробили сьогодні?

### **Словничок до уроку:**

**Духовна складова здоров'я** дозволяє людині визначати мету свого існування, ідеали й життєві цінності людини і жити відповідно до них.

**Здоровий спосіб життя** — це індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності, здоров'я та довголіття.

**Здоров'я** — стан повного фізичного, духовного, соціального та психічного благополуччя.

**Індивід** — людина, що розглядається з точки зору її природних властивостей; представник людського суспільства.

**Інтелектуальна складова здоров'я** відображає успішність пізнавальної діяльності людини.

**Особистість** — людина яка вільно й усвідомлено приймає ту чи іншу соціальну роль, передбачає можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат, має мету існування, ідеали й життєві цінності і живе відповідно до них.

**Психічна складова здоров'я** включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття й відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом.

**Соціальна складова здоров'я** включає в себе вміння вільно й усвідомлено приймати ту чи іншу соціальну роль, усвідомлювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їхній результат.

**Спосіб життя** — це спосіб переживання життєвих ситуацій.

**Фізична складова здоров'я** включає в себе нормальне функціонування всіх систем органів в організмі людини.

**Чинник** — це причина будь-яких змін.

## УРОК № 2

---

### **Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя**

**Мета:** показати, як формується здоровий спосіб життя, у чому полягають переваги здорового способу життя; розглянути основні принципи і правила здорового способу життя; виховувати свідоме ставлення до збереження власного здоров'я.

**Матеріали та обладнання:** фотографії, плакати, ілюстрації, на яких зображений здоровий спосіб життя і приклади його формування, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, активний спосіб життя.

**Тип уроку:** комбінований (засвоєння нових знань, практична вправа).

---

Хід уроку

---

### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

---

### **II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ**

---

**Бесіда**

— Як пов'язаний спосіб життя людини з її здоров'ям?  
— Як взаємозв'язані різні складові здоров'я? Наведіть приклади.

— Доведіть, що здоровий спосіб життя розрахований на звичайну людину.

**Перевірка наявності виконаного домашнього завдання в робочому зошиті.**

### **III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

---

**Обговорення ситуації**

Андрій протягом року робив зранку зарядку, грав з друзями у футбол, дотримувався режиму дня. Микола, навпаки,

пізно лягав спати, зранку завжди поспішав, тому не встигав робити зарядку, віддавав перевагу комп'ютерним іграм і ніколи не планував свій час. Як ви вважаєте, хто з них практично не хворіє і добре навчається, а хто хворіє, пропускає заняття і має дуже скромні успіхи в навчанні? Чому?

### Слайд № 1

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей і дає свій коментар, звертаючи увагу на те, що формування здорового способу життя вимагає певних зусиль, але переваги здорового способу життя цілком виправдовують ці зусилля.

- Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку**

## IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

### 1. Як формується здоровий спосіб життя

- Бесіда**

— Що таке здоровий спосіб життя?

*(Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, які забезпечують людині гармонійний розвиток, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.)*

— Як ви вважаєте, чи дається нам здоровий спосіб життя від народження?

— Чи може здоровий спосіб життя формуватися поступово протягом життя?

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей.

- Розповідь учителя**

Так, здоровий спосіб життя не дається нам від народження. Він формується поступово протягом життя. Спочатку з'являються корисні для здоров'я звички, а потім і потреба в здоровому способі життя.

Важливо налаштуватися на здоровий спосіб життя, захотіти бути здоровим фізично, розвиненим інтелектуально і духовно. Необхідно дотримуватися правил гігієни: прагнути

чистоти, розумно чергувати роботу й відпочинок, використувати для зміцнення здоров'я сонце, повітря, воду. Важливо раціонально харчуватися, поважати й любити фізичну культуру. Крім цього, треба навчитися керувати своїми почуттями і настроєм, жити в злагоді з оточуючим світом.

Якщо ваші батьки ведуть активний спосіб життя, ходять у походи, їздять на велосипеді, катаються на лижах, то, вочевидь, ви будете робити те саме разом з ними. Тобто ми можемо переймати в батьків їхній здоровий спосіб життя.

Давайте разом зробимо схему, яка показуватиме, із чого складається здоровий спосіб життя.

Учитель фіксує відповіді школярів.

### *Слайд № 2*

У процесі життя ми щодня робимо вибір. Наприклад, устати вчасно або ще поспати, почистити зуби або не робити цього, приготувати уроки або погуляти у дворі, взяти сигарету, яку нам запропонували в дворовій компанії, або відмовитися від неї. Але якими б різноманітними не були ситуації, коли ми робимо вибір, ми завжди вибираємо між здоровим способом життя і таким, який шкодить нашому здоров'ю. Здоровий спосіб життя — це результат величезної кількості правильних виборів, які ми зробили протягом місяців і років.

— Наведіть приклади таких виборів, які ви робили протягом життя.

Учитель уважно вислуховує відповіді учнів, звертаючи увагу на те, що кожного разу вибір може впливати на подальше життя і здоров'я.

#### **Розповідь учителя**

Так, ви побачили, що ваш вибір є важливим. Пам'ятайте, що коли ми обираємо ту чи іншу поведінку, ми повинні замислитися про своє здоров'я та своє місце в людському суспільстві. Важливо знати, що потім, коли ви здобудете професію й будете влаштовуватися на роботу, ваше здоров'я,

характер, товариськість будуть оцінюватися так само, як і професійні знання, а можливо, ще й вище.

— Поясніть вислів стародавнього філософа Сократа: «Якщо ти достатньо розумний, то слід подбати про своє здоров'я, оскільки здоров'я — це не все, але без здоров'я — все ніщо».

### *Слайд № 3*

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей.

#### **Обговорення ситуації**

Уявіть таку ситуацію. Замість того щоб вчасно зробити уроки, ви сиділи перед телевізором, постійно перемикаючи канали або ж гралися на комп'ютері. За уроки взяли пізно, тоді, коли ваш організм уже стомився й навчальний матеріал погано засвоювався, тому ви просиділи допізна. Уранці ви насилу прокинулися, прийшли до школи в кепському настрої, вас, звісно, викликали, і ви отримали погану оцінку. Як ви гадаєте, чому виникли проблеми? Як з ними впоратися?

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей і звертає увагу на те, що є певні принципи, на яких ґрунтуються правила здорового способу життя.

— Давайте разом складемо схему, що показуватиме принципи, на яких ґрунтуються правила здорового способу життя.

Правила здорового способу життя ґрунтуються на принципах:

- забезпечити раціональне харчування;
- підтримувати оптимальний руховий режим;
- займатися загартовуванням організму;
- дотримуватися правил особистої гігієни;
- підтримувати позитивний емоційний стан;
- займатися інтелектуальним розвитком;
- займатися моральним і духовним розвитком;
- формувати в себе вольові якості;
- ніколи не набувати шкідливих звичок.

### *Слайд № 4*



## 2. Переваги здорового способу життя

### Фронтальна бесіда

— Які переваги має здоровий спосіб життя?

### Розповідь учителя з елементами бесіди

Таким чином, ми зрозуміли, що здоровий спосіб життя дає багато переваг, оскільки покращує всі складові здоров'я.

Фізичне здоров'я дає можливість подорожувати, підкорювати гірські вершини, плавати на байдарках по річках, ходити в походи, стрибати з парашутом. Це велика радість — відчувати своє здорове, міцне тіло, готове до активної фізичної роботи.

Соціальне здоров'я дає людині можливість бути корисною для суспільства, затребуваною, мати професію, яка приносить радість, творчо розвиватися.

Психічне і духовне здоров'я, яке дарує людині здоровий спосіб життя, теж має велике значення. Здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїми емоціями робить нас сильнішими. Будучи врівноваженою особистістю, людина здатна протистояти стресовим навантаженням, знаходити безпечні виходи для негативних емоцій. Вона володіє інтелектом, який дозволяє їй пізнавати світ і правильно орієнтуватися в ньому, досягати своїх цілей, успішно вчитися і працювати, розвивати свій духовний потенціал.

## V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

---

### Обговорення ситуації

Для давньогрецького філософа й математика Піфагора здоров'я учня було таким самим важливим, як і його знання. Як ви вважаєте, чому?

*Слайд № 5*

Учитель вислуховує відповіді учнів.

- Яке значення для здоров'я мають правила здорового способу життя?
- Наведіть аргументи на користь здорового способу життя.
- Доведіть, що спосіб життя впливає на здоров'я.

Далі пропонується практична вправа, робота над якою розпочинається на цьому уроці, а її результат буде презентований на наступному уроці. Учитель пропонує сформувати робочі групи для створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя.

Після формування груп кожна з них обирає собі керівника і складає план спільної роботи. Група визначає, який вид реклами обрати і яку сторону здорового способу життя рекламувати, розподіляє обов'язки всіх членів групи.

## **Вправа № 1 «Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя»**

**Мета:** навчитися створювати різні форми соціальної реклами про здоровий спосіб життя.

---

### Хід роботи

---

1. Визначте, який вид реклами ви хочете використовувати (плакат, білборд, сценарій зйомки рекламного відеоролика, вірш, лозунги тощо).
2. Визначте, який бік здорового способу життя ви хочете рекламувати (той, що поліпшує фізичне здоров'я, або соціальне здоров'я, або психічне і духовне здоров'я).
3. Підготуйте матеріал, який свідчить про те, що такий спосіб життя є корисним для здоров'я.
4. Підготуйте: плакат або опис білборда, якщо ви обрали плакат або білборд, сценарій зйомки рекламного відеоролика, якщо ви обрали відеоролик, напишіть вірш, якщо обрали саме його, або текст лозунгів.
5. Презентуйте вашу рекламу в класі.

6. Порівняйте свою рекламу з тією, яку підготували ваші однокласники.

7. Зробіть висновки.

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті, групам підготувати презентації соціальної реклами про здоровий спосіб життя.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### Підсумкова бесіда

— Яке значення для здоров'я мають правила здорового способу життя?

— Наведіть аргументи на користь здорового способу життя.

— Доведіть, що спосіб життя впливає на здоров'я.

### Словничок до уроку

*Здоровий спосіб життя* — це індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності, здоров'я і довголіття.

*Зміцнення здоров'я* — це процес, що дозволяє людям поліпшити своє здоров'я, а також посилити контроль за ним.

## УРОК № 3

---

### **Формування корисних звичок і навичок. Значення життєвих принципів для здоров'я**

**Мета:** показати, як формуються корисні звички і навички; обґрунтувати значення життєвих принципів для здоров'я; надати практичні навички самооцінки здоров'я; виховувати свідоме ставлення до збереження власного здоров'я.

**Матеріали та обладнання:** фотографії, плакати, ілюстрації, на яких зображені корисні звички і навички, життєві принципи здоров'я, ростомір і підлогові ваги для виконання вправи, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** корисні звички, корисні навички, принципи здоров'я, самооцінка здоров'я.

**Тип уроку:** комбінований (засвоєння нових знань, практична вправа).

---

## Хід уроку

---

### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

---

### II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

---

Урок починається з презентації соціальної реклами про здоровий спосіб життя. Кожна група презентує свою рекламу. Потім відбувається обговорення та порівняння змісту й зовнішнього вигляду презентацій. Можна обрати журі, у якому будуть по одному представнику з кожної групи. Журі визначить, яка реклама була найкращою. Можна обрати кращу рекламу для того, щоб показати її на рівні школи, в інших класах.

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

#### Обговорення ситуації

Школяр звик читати в транспорті. Він захоплено читає в тролейбусі, автобусі, трамваї. Чи можна цю звичку вважати корисною?

Учитель вислуховує відповіді учнів і дає коментар, звертаючи увагу на те, що в кожній людини є якісь звички, корисні або шкідливі, але вони не з'являються раптово, а формуються протягом певного часу і на це треба зважати.

*Слайд № 1*

#### Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку

#### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

##### 1. Як формуються корисні звички і навички

###### Розповідь учителя з елементами бесіди

Кожен з нас у процесі життя накопичує знання і виробляє певні вміння. Наприклад, уміння читати, рахувати й писати. Якщо людина якимось умінням користується часто, то починає автоматично здійснювати певні дії. У неї з'являється навичка. Наприклад, спочатку школяр здобуває вміння писати. Потім за допомогою частих вправ здобуває навичку письма, тобто починає робити це автоматично. Навички з'являються протягом життя і становлять основу поведінки.

— Наведіть приклади навичок, які є у вас.

— А чи відрізняються навички від звичок?

Учитель вислуховує відповіді дітей і звертає увагу на те, що навички треба відрізнити від звичок. Навичка формується в результаті постійних вправ, потім розвивається і вдосконалюється. А звичка з'являється при простому багаторазовому повторенні однієї й тієї самої дії протягом більш-менш тривалого часу. Вона не розвивається і не вдосконалюється. Вона просто є.

##### *Слайд № 2*

**Звичка** — це поведінка, образ дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними.

Наприклад, людина торкається мочки вуха, якщо про щось задумалася. Постійне повторення цієї дії перетворює її на звичку. До звичок можна також віднести манеру підкидати голову для того, щоб прибрати чубок з чола, або манеру сутулитися при ходьбі, або гризти нігті від хвилювання.

Будь-яка дія, якщо ви її багаторазово повторюєте, може перетворитися на звичку. Якщо це корисна дія, то формується корисна звичка. Але можуть формуватися і шкідливі звички.

Розрізняють прості і складні звички. До складних відносять здатність цінувати час, дотримуватися режиму дня,

доводити розпочате до кінця. А до простих звичок можна віднести, наприклад, звичку завжди класти на місце необхідні предмети або збирати портфель відразу після приготування уроків.

Давайте разом складемо схему, що ілюструватиме якими можуть бути звички.

### *Слайд № 3*

#### **Обговорення ситуації**

Микола звик вітатися при зустрічі з іншими людьми, а Галя завжди грубо відповідає, коли до неї звертаються. До яких наслідків призводить така поведінка? Чи є вона корисною для здоров'я цих школярів? Якої поведінки будете дотримуватися ви?

### *Слайд № 4*

#### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

— Наведіть приклади звичок, які допомагають нам у житті.

Учитель вислуховує відповіді дітей і звертає увагу на те, що звичка дивитися під ноги допомагає нам уникнути травм і переломів. Звичка зупинятися біля дороги, дивитися ліворуч і праворуч перед тим, як перейти її, рятує нам життя. Звичка вітатися і привітно усміхатися робить нас привабливими для інших людей. Звичка мити руки перед їдою вберігає нас від інфекційних захворювань. Звичка піднімати руку, якщо хочеш щось запитати або сказати на уроці, допомагає успішно вчитися.

— Як на ваш погляд з'являються корисні звички?

Учитель вислуховує відповіді учнів і дає коментар про те, що корисні звички з'являються не відразу, а після тривалого повторення дії. Наприклад, якщо школяр один або два рази зробив уранці зарядку, то звичкою це не стане. А от якщо він займається зарядкою протягом року, то це може стати звичкою. Звички — це риси поведінки, які стали вашою потребою.

Давайте разом складемо схему, яка показуватиме приклади корисних звичок.

*Слайд № 5*

2. Значення життєвих принципів для здоров'я

**Фронтальна бесіда**

— У чому, на ваш погляд, полягає значення життєвих принципів для здоров'я?

— Що буде, якщо життєві принципи здорового способу життя залишаються тільки на словах?

— На яких принципах ґрунтуються правила здорового способу життя?

Давайте пригадаємо схему, що ілюструє принципи здорового способу життя.

**Принципи здорового способу життя:**

- принцип забезпечення раціонального харчування;
- принцип підтримування оптимального рухового режиму;
- принцип загартовування;
- принцип дотримування правил особистої гігієни;
- принцип формування в себе вольових якостей;
- принцип інтелектуального, морального і духовного розвитку.

*Слайд № 6*

**Обговорення ситуації**

Існує проблема, яка полягає в тому, що шкідливі звички формуються швидше і легше, ніж корисні. Як ви гадаєте, що може допомогти формуванню корисних звичок?

**V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ**

Пропонується практична вправа, яка включає дві частини: визначення стану організму за допомогою суб'єктивних показників і визначення індивідуальних показників фізично-

го здоров'я за допомогою об'єктивних показників. Для проведення другої частини вправи було б доцільно організувати роботу в парах.

## Вправа № 2 «Самооцінка здоров'я»

**Мета:** навчитися проводити самооцінку рівня свого фізичного здоров'я.

### Хід роботи

**1. Визначення стану організму за допомогою суб'єктивних показників.**

**Таблиця.** Визначення рівня фізичного здоров'я організму за допомогою суб'єктивних показників

Показник стану	Оцінка		
	«Добре» (4 бали)	«Задовільно» (3 бали)	«Погано» (2 бали)
Самопочуття	Гарне	Млявість, знесиленість	Слабкість, дратівливість, запаморочення
Сон	Спокійний, міцний, відновлюючий	Переривчастий, засипання через силу	Безсоння або підвищена сонливість
Апетит	Нормальний або трохи підвищений	Знижений	Відсутній
Настрій	Життєрадісний, бадьорий, упевненість у своїх силах	Байдужість	Занепадницький
Бажання навчатися	Велике	Помірне	Відсутнє
Працездатність	Висока, гарна	Погіршена	Різко знижена
Біль у м'язах	Відсутній	Є, але швидко минає після душу, масажу	Тривалий

Підрахуйте загальну суму балів, отриману в результаті відповідей. Якщо сума балів становить:

- від 26 і вище — стан вашого організму дуже гарний;
- від 22 до 25 балів — гарний;
- від 18 до 21 — задовільний;
- від 14 до 17 — поганий.



## 2. Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я.

**Обладнання та матеріали:** ростомір, підлогові ваги.

### 2.1. Вимірювання зросту.

Роззуйтеся й станьте на ростомір. Голову тримайте прямо. Зріст вимірюють за допомогою спеціальної горизонтальної планки ростоміра. Запишіть свій зріст у сантиметрах.

### 2.2. Визначення маси тіла.

Роззуйтеся й станьте на підлогові ваги. Запишіть масу тіла в кілограмах.

2.3. Визначення відповідності маси тіла зросту. Масу свого тіла поділіть на зріст у сантиметрах. Кожному сантиметрові зросту згідно з нормою відповідають 0,35–0,40 кг маси в хлопчиків і 0,38–0,43 кг маси в дівчаток.

Розрахунок за формулою: маса тіла (у кг) : зріст (у см) = ?

Або порівняйте свої дані з таблицею.

**Таблиця.** Показники розвитку підлітків

Зріст у сантиметрах	Маса тіла в кілограмах	Вік у роках
<b>Показники для хлопчиків</b>		
143–158	36,7–49,1	12
149–165	39,3–53,0	13
155–170	45,4–56,8	14
<b>Показники для дівчаток</b>		
146–150	38,4–50,0	12
151–163	43,3–54,4	13
154–167	46,6–55,5	14

### 3. Запишіть отриманий результат до таблиці:

Мій зріст у сантиметрах	Моя маса тіла в кілограмах

### 4. Зробіть висновок.

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

1. Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті, поміркувати над результатами самооцінки здоров'я.

2. Підготуватися до невеличкої наукової конференції «Види імунітету».

### **Що треба знати всім учасникам міні-конференції**

Проведення конференцій, семінарів, диспутів та дискусій на уроках основ здоров'я спрямоване не тільки на розширення знань про основи здорового способу життя та способи збереження здоров'я, а й на формування у школярів культури ведення дискусії, толерантності до думки іншої людини, розвитку мовлення, освоєння наукової термінології. Важливо ознайомити школярів із правилами проведення конференцій, семінарів, диспутів та дискусій, пояснити, як повинен вести себе ведучий, доповідач, слухачі.

При організації таких заходів важливо виділити правила для того, хто говорить, і того, хто слухає. Пропонуємо варіант таких правил, які можна оформити у вигляді пам'ятки.

### ***Правила для того, хто говорить***

Той, хто говорить, повинен:

- доброзичливо ставитися до співрозмовника. Він не має права у своїй промові наносити співрозмовнику образу або зневажливо ставитися до нього. Слід уникати прямих негативних оцінок особистості співрозмовника. Співрозмовника треба поважати і звертатися до нього доброзичливо, не ставити у центр уваги власне «я», краще бути скромним в самооцінці і не нав'язувати категорично співрозмовнику власних думок і оцінок;
- уміти грамотно переконувати співрозмовника, розуміючи його точку зору;
- уміти користуватися прийнятими в науковій дискусії мовними кліше. Наприклад, «Чи правильно я Вас розумію?», «Мені хотілося б уточнити Вашу точку зору»,

«Дозвольте заперечити Вам по суті питання», «З усього сказаного можна зробити такий висновок» і т. п.;

- дотримуватися обраної теми для диспуту і не змінювати її на іншу тему на свій розсуд;
- слідувати логіці й стежити за тим, щоб висновок не суперечив посиланням, щоб наслідки випливали з причин;
- пам'ятати, що він бере участь у диспуті не один і його виступ може тривати від 45 секунд до 1,5 хвилини;
- уміти використовувати у своїй промові спеціальні наукові терміни і розуміти їх значення;
- пам'ятати, що слухач його не тільки чує, а й бачить. Треба звернути увагу на жести, пози, міміку, загальну манеру триматися, культуру поведінки та культуру мовлення. Необхідно обмежувати свою жестикуляцію, не розмахувати надмірно руками, не топтатися на місці, не повертатися до слухачів спиною і т. д.

### *Правила для того, хто слухає*

Багатьом школярам здається, що слухати — це дуже просто і вчитися цього не треба. Можливо, саме тому багато хто з них слухає, але не чує. Тому правилам слухача треба приділити не менше, а можливо, навіть більше уваги, ніж правилам для тих, хто говорить.

Слухач повинен:

- ставитися до мовця доброзичливо, з повагою і терпляче;
- мати такт, терпіння і вміння вислухати уважно до кінця;
- доброзичливо, шанобливо вислуховувати співрозмовника, не перебивати його, не збивати його з думки, не вставляти свої зауваження;
- докласти зусиль, щоб зрозуміти мовця, причому зрозуміти правильно;
- вчасно оцінити мовлення співрозмовника, погодитися чи не погодитися з ним, відповісти на поставлене запитання;

- вести діалог, але при цьому не забувати, що не слід займати весь часовий простір бесіди власними висловлюваннями.

Школярі повинні розуміти, що правила для того, хто говорить, і для того, хто слухає, тісно пов'язані, бо говорять і слухають два повноправні учасники процесу спілкування, організованого в режимі конференції або дискусії. Вони також повинні мати спільне уявлення щодо ведення дискусії.

Учням треба пояснити, що дискусія — це спосіб ведення обговорення, що полягає в змаганні учасників у доведенні істинності чи хибності висловленої думки. Думка, для обґрунтування істини чи хибності якої будується доказ, називається тезою доказу. Учасник спору завжди повинен мати одну головну тезу. На доказ істинності чи хибності тези наводяться інші думки.

На початку дискусії треба з'ясувати найбільш спірну думку, а також тезу. Для цього потрібно перевірити, чи всі слова і вирази тези цілком і чітко вами зрозумілі. Кожний важливий аргумент доказу треба розглядати окремо. Знайти і точно вказати, у якому саме пункті ви не згодні з тезою доказу (думкою) — значить установити пункти розбіжності в суперечці.

Мета спору може полягати у з'ясуванні істинності думки (тези спору) або істинності доказів.

Усе, що говориться в дискусії, можна поділити на ваші доводи й аргументи супротивника. Необхідно вислухати, точно зрозуміти й оцінити всі доводи співрозмовника. Іноді варто лише уточнити його довід — і співрозмовник сам відмовляється від свого аргументу, відчувши його слабкість. Коли супротивник наводить який-небудь аргумент проти вашої думки, для захисту необхідно переконатися в тому, що довід цей правдивий, правильний і що він дійсно суперечить вашій думці та несумісний з нею.

Важлива частина спору — це уточнюючі, інформативні запитання і висловлювання, прояснення значення того чи іншого слова, з'ясування, як розуміє його співрозмовник.

Якщо він розуміє слово інакше, то виникає суперечка про визначення слова. Слід пам'ятати, що дати цілком точне і беззаперечне визначення можна далеко не для всіх слів.

Правила ведення спорів освоюються школярами поступово, і головне в цьому процесі — сама практика ведення дискусії.

### *Деякі правила ведення спору*

- Сперечайтеся тільки про те, що добре знаєте.
- У суперечці зберігайте спокій і повне самовладання.
- Ретельно і чітко з'ясовуйте тезу і всі головні доводи — свої й супротивника.
- Відводьте всі доводи, які не стосуються справи.

Іноді людина не дає співрозмовнику говорити, постійно перебиває його, намагається перекричати або просто демонстративно показує, що не бажає його слухати. Така поведінка є абсолютно неприйнятною в науковій дискусії. Необхідно вміти переконувати супротивника, аргументуючи свою думку наявними у вас даними або фактами. Уміння переконувати — ще одне важливе вміння, яке формується тільки через практику спору. Можна виділити деякі правила, які допомагають переконувати.

### *Правила, що допомагають переконувати*

- Спробуйте побачити речі очима вашого опонента.
- Проявляйте симпатію по відношенню до його думок та інтересів.
- Якщо ви відчули нелогічність власного висловлювання або його суперечність фактам, визнайте це.
- Уникайте того, щоб опонент міг сказати «ні», — будуйте ланцюг аргументації так, щоб він завжди був змушений говорити «так».
- Нехай опонент говорить в основний час (не заважайте йому висловитися).

- Якщо вам відомий якийсь сильний аргумент, з яким опонент не може не погодитися, то постарайтеся пред'явити його якомога пізніше.
- Намагайтеся наводити тільки правдиві, достовірні висловлювання, не кажіть того, що самі вважаєте брехнею.
- Не кажіть того, для чого у вас немає достатніх підстав.
- Покритикуйте самі себе до того, як вас стануть критикувати інші.

### **Первинна підготовка до невеличкої наукової конференції «Види імунітету» — розподіл ролей**

Виділяється три основні ролі для учасників:

- доповідач
- учасник
- ведучий конференції

Ведучий конференції регулює порядок ведення конференції, оголошує тему доповіді, ім'я доповідача, сигналізує, коли можна ставити запитання. Ведучий є основним голосом конференції: коли він говорить, решта мовчать і слухають, хто і які дії повинен виконувати. Саме він оголошує початок і закінчення конференції.

Учасник конференції під час її проходження уважно слухає все, що відбувається, і включається в обговорення тільки при зверненні до нього й отриманні права голосу від ведучого.

Доповідач конференції повинен підготувати доповідь.

Теми для доповідей, які повинні підготувати троє доповідачів:

1. Уроджений імунітет. Його значення.
2. Природний набутий імунітет.
3. Штучний набутий імунітет.

Усі учасники міні-конференції повинні знати відповідні правила спілкування.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### ☑ Підсумкова бесіда

— Що таке звичка? Які звички називають корисними?

— Семикласник чудово їздить на велосипеді. Це навичка чи звичка?

— Учень, виходячи з класу, завжди грюкає дверима. Чи можна це назвати навичкою?

— На уроці в школі, на виставі в театрі, у метро і в автобусі дитина завжди жує жуйку. Чи можна сказати, що це навичка?

— В одних школярів є звичка провітрювати приміщення, а інші бояться протягів. Як розв'язати це протиріччя?

— Семикласник звик чистити зуби, але робить це всього п'ять секунд. Чи можна це вважати корисною звичкою? Чому?

— Наведіть приклади формування у вас корисних звичок, які допомагають зберігати здоров'я.

### ☑ Словничок до уроку

**Звички** — це типові для людини дії або риси поведінки, які стали її потребою.

**Корисні звички** — це риси поведінки, які стали вашою потребою і допомагають вам зберігати здоров'я та бути успішними в житті.

**Навички** — способи виконання дій, при яких вони в силу частого вправління стають автоматизованими.

## **Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму. Заходи профілактики**

**Мета:** дати загальне уявлення про інфекційні та неінфекційні захворювання; розглянути захисні реакції організму; продемонструвати приклади заходів профілактики і їхнє значення для захисту здоров'я людини.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації, які демонструють заходи профілактики інфекційних хвороб, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** інфекційні захворювання, неінфекційні захворювання, захисні реакції організму, заходи профілактики.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу.

---

Хід уроку

---

### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

---

### **II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ**

---

**Фронтальна бесіда**

— Які інфекційні хвороби ви знаєте?

— Які способи попередження інфекційних захворювань ви знаєте?

### **III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

---

**Обговорення ситуації**

Узимку в школі дуже багато учнів занедужало на грип. На вимогу медиків заняття в школі на певний час припинилися. Для чого це було зроблено?

*Слайд № 1*



**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Слово «профілактика» походить від грецького слова «попереджувальний». Профілактикою називають комплекс дій, спрямованих на попередження будь-якого негативного явища. Наприклад, профілактика захворювань передбачає, що людина буде щось робити, щоб не захворіти. І це правильно, тому що будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати.

Існують методи профілактики, які спрямовані на загальне зміцнення організму. Наприклад, здоровий спосіб життя є саме таким методом. Він підвищує захисні властивості організму, робить людину більш стійкою до різних впливів навколишнього середовища.

Профілактикою захворювань займаються фахівці-медики. Наприклад, кожному школяреві роблять профілактичні щеплення. Завдяки їм ви захищені від таких захворювань, як кашлюк, дифтерія, правець, кір, скарлатина, поліомієліт.

**Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку**

#### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

##### 1. Інфекційні та неінфекційні захворювання

**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Є захворювання, які не передаються від людини до людини. Вони називаються неінфекційними.

— Які неінфекційні хвороби ви знаєте?

*(Наприклад, сколіоз, гастрит, гіпертонія, інфаркт, діабет.)*

Однак існують захворювання, які різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової. Такі захворювання називають інфекційними. Характерними ознаками інфекційних захворювань є висока температура, нездужання, озноб тощо. Такий стан спричиняють різноманітні мікроби, які потрапляють в організм людини. Їх називають інфекцій-

ними агентами. До інфекційних агентів належать бактерії, віруси, деякі гриби, деякі твариноподібні організми. Усі вони мають мікроскопічні розміри. Більшість інфекційних захворювань виникають через віруси.

— Які неінфекційні хвороби ви знаєте?

*(Наприклад, туберкульоз, натуральна віспа, малярія, поліомієліт, грип, холера, чума, лихоманка Ебола.)*

Важливою особливістю інфекційних захворювань є наявність інкубаційного періоду, тобто періоду від моменту зараження до появи перших ознак захворювання. Тривалість цього періоду залежить від способу зараження і виду збудника і може займати від кількох годин до кількох тижнів. Протягом інкубаційного періоду хвора людина є джерелом інфекції і може заражати оточуючих.

— Які шляхи проникнення інфекції в організм людини ви знаєте?

*(Наприклад, через заражені харчові продукти або воду, безпосередньо при контакті, наприклад рукостисканні, або через предмети, що оточують хворого, а також повітряно-крапельним шляхом, через укуси кровосисних комах, через мікроскопічні пошкодження на шкірі.)*

## — 2. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. —

Заходи профілактики інфекційних захворювань

### Розповідь учителя з елементами бесіди

В організмі людини так само є система безпеки, що захищає її особисто. Вона вберігає від вірусів, бактерій, грибів і твариноподібних організмів-паразитів, які намагаються потрапити до організму з повітрям, водою та їжею.

— Яка система захищає людину від інфекцій?

*(Імунна система.)*

— Яке основне завдання імунної системи?

*(Головне завдання імунної системи — зробити людину несприйнятливою до чужорідних біологічних об'єктів, не пускати їх або знищити, якщо вони потрапили в організм.)*

— Що ви знаєте про різні види імунітету?

Починається міні-конференція «Види імунітету».

Ведучий відкриває конференцію. Повідомляє її тему, дає слово доповідачам. Слухачі ставлять запитання щодо змісту доповідей.

Якщо вчитель не обрав таку форму роботи на уроці, то урок продовжується далі в його класичному варіанті:

— Давайте обговоримо схему «Види імунітету».

### *Слайд № 2*

#### **Розповідь учителя**

Людина має спадковий імунітет до хвороб, на які хворіють птахи, собаки, коти, корови, вівці. Поки ми ростемо, наша імунна система здобуває досвід у боротьбі з «ворогами», так формується набутий імунітет. Після того як людина перехворіла на деякі інфекційні захворювання, наприклад кір або вітряну віспу, у неї з'являється природний набутий імунітет, а після щеплення — штучний набутий імунітет.

Імунітет забезпечує імунна система, яка виконує певні функції.

— Давайте обговоримо схему «Функції імунної системи».

### *Слайд № 3*

Щеплення — це один із заходів профілактики інфекційних захворювань.

— Давайте разом складемо схему, що зобразить різні заходи профілактики інфекційних захворювань.

#### *Заходи профілактики інфекційних захворювань:*

- обмеження контактів між хворими й здоровими людьми;
- вакцинація й імунізація здорових людей;
- застосування лікарських препаратів для запобігання зараженню й розмноженню збудника;
- підвищення опірності організму людини до інфекційного захворювання.

### *Слайд № 4*

## V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

---

### Обговорення ситуації

Семикласниця Ганна прокинулася вранці й відчула, що в неї підвищена температура, паморочиться голова, закладений ніс. Але їй дуже хочеться піти в школу, тому що вона повинна виступати на святковому концерті. Допоможіть Ганні прийняти рішення, що їй робити: викликати лікаря й залишитися вдома чи піти до школи?

### Виконання завдань у робочому зошиті

*Можливі варіанти завдань:*

#### 1. Позначте правильну відповідь.

1. Слово «профілактика» походить від грецького слова:

А «попереджувальний»

Б «вражаючий»

В «штучний»

Г «важливий»

2. До інфекційних хвороб належать:

А карієс

Б астма

В гастрит

Г поліомієліт

3. Готові антитіла:

А не забезпечують захисту

Б забезпечують лише тимчасовий захист

В забезпечують постійний захист

Г не впливають на інфекційних агентів

#### 2. Доповніть перелік функцій імунної системи:

- захист організму від проникнення різних інфекцій — вірусів, бактерій, грибків;
- знищення хвороботворних мікробів, вірусів, що проникли в організм;
- заміна старих, відпрацьованих клітин різних органів нашого тіла, вилучення з організму пухлинних клітин.

### 3. Позначте твердження «+» або «-».

Профілактикою захворювань займаються тільки фахівці-медики.

Інфекційні захворювання різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової.

До інфекційних хвороб належать туберкульоз, натуральна віспа, малярія, поліомієліт, грип, холера, чума.

Усі інфекції потрапляють в організм людини повітряно-крапельним шляхом.

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання у робочому зошиті.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### Підсумкова бесіда

- Для чого потрібна профілактика захворювань?
- Які інфекційні хвороби ви знаєте?
- Які способи попередження інфекційних захворювань ви знаєте?
- Що треба робити, якщо у вас з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?
- Чим відрізняється вроджений імунітет від набутого?

### Словничок до уроку

*Антигени* — це специфічні речовини, які при введенні в організм людини спричиняють утворення антитіл, що вступають з ними в реакцію.

*Антитіла* — це білки, що утворюються в організмі при потрапленні в нього чужорідних речовин — антигенів — та спричиняють захисну імунну відповідь.

*Імунізація* — це метод профілактики інфекційних захворювань, завдяки якому людина набуває штучного імунітету.

## **Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику**

**Мета:** сформувати в учнів поняття про природні, техногенні та соціальні небезпеки; розглянути види і джерела ризику; навчити оцінювати рівні ризику; формувати навички, що сприяють збереженню здоров'я при природних, техногенних та соціальних небезпеках.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації, які демонструють різні природні, техногенні та соціальні небезпеки, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** небезпека, природні небезпеки, техногенні небезпеки, соціальні небезпеки, види ризику, джерела ризику, рівні ризику.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу.

---

### Хід уроку

---

#### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

---

#### **II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ**

---

**Фронтальна бесіда**

- Пригадайте, що таке небезпека.
- Які небезпеки ви знаєте?
- Що таке ризик? Як оцінити рівень ризику?

#### **III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

---

**Обговорення ситуації**

Оксана поспішала на шкільний вечір. Вона почала прасувати кофтинку, але раптом задзвонив телефон, і вона побігла знімати слухавку, забувши про праску. У результаті ледь не сталася пожежа, а на кофтинці залишилася дірка.

Оксана плакала й скаржилася всім, що в неї був невдалий день. Що б ви їй порадили?

Учитель вислуховує школярів і звертає увагу на те, що ми у своєму житті можемо опинитися в різних небезпечних ситуаціях.

**Виконання завдання в робочому зошиті**

*Можливий варіант завдання:*

**Закінчіть речення.**

Сучасна людина мусить володіти культурою *безпеки життєдіяльності*, знати її основні принципи. Існує фізична, екологічна, *соціальна безпека* й безпека в *надзвичайних ситуаціях*. Існують природні, техногенні та *соціальні* небезпеки. Треба вміти розпізнавати джерела ризиків і оцінювати *рівні ризику*.

**Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку**

*Слайд № 1*

#### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

1. Принципи безпечної життєдіяльності

**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Людина живе в дуже складному світі. На жаль, цей світ приховує в собі небезпеки для життя й здоров'я людини. Тривалий час люди ставилися до небезпек, як до чогось неминучого, але потім почали розуміти, що багатьох із них можна уникнути. Сьогодні наголошують на тому, що існує потреба переходу до безпечного суспільства з безпечною системою стосунків. Сучасна людина повинна володіти культурою безпечної життєдіяльності.

— Як ви вважаєте, що таке безпека?

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей і дає словникове визначення слова «безпека».

## Слайд № 2

Безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.

Безпека життєдіяльності будується на відповідних принципах і методах. Принцип — це ідея, основне положення, а метод є способом досягнення мети. Існує основна ідея — зробити життя максимально безпечним.

— Чи можете ви навести приклади того, як люди роблять життя безпечним?

— Які правила безпечної поведінки ви знаєте?

— Які засоби безпеки ви знаєте?

Учитель уважно вислуховує відповіді учнів і звертає увагу на те, що безпека може бути різною: фізична безпека; екологічна безпека; безпека в надзвичайних ситуаціях; соціальна безпека (до неї належать морально-психологічна безпека, правова безпека).

— Чи можете ви навести приклади фізичної безпеки?

— Чи можете ви навести приклади безпеки в надзвичайних ситуаціях?

— Чи можете ви навести приклади соціальної безпеки?

Учитель уважно вислуховує відповіді дітей.

### Розповідь учителя

Ми вже зрозуміли, що кожна людина повинна освоювати культуру безпечної життєдіяльності.

В її основі лежать такі головні принципи:

- врахування не тільки своїх власних життєво важливих інтересів, а й інтересів інших людей, суспільства і держави;
- взаємна відповідальність окремих людей, колективів, суспільства і держави щодо забезпечення безпечної життєдіяльності.

## Слайд № 3



**Бесіда**

У двері подзвонив незнайомец і сказав, що мама попросила передати їй сумку, яку вона випадково залишила вдома. Як ви вчините? Яка небезпека вам загрожує?

— Яку безпеку ви гарантуєте собі, спілкуючись із людьми згідно із загальноприйнятими нормами й правилами?

— Яку безпеку ви гарантуєте собі, виконуючи правила поведінки під час повені?

Так, попри всі наукові й технічні досягнення людства люди, як і раніше, залежать від природних явищ і не завжди можуть упоратися з природною стихією. Крім природних небезпек, існують ще техногенні.

Людина створила техносферу й використовує її для задоволення власних потреб. Але в деяких ситуаціях техносфера може стати небезпечною для людей. До техногенних небезпек належать транспортні аварії, пожежі, вибухи, аварії з викидом хімічно небезпечних речовин, радіоактивних речовин, раптовий обвал будинків і споруд тощо.

Крім природних і техногенних небезпек, є ще соціальні. До них належить війна, тероризм, злочинність, наркоманія, алкоголізм, тютюнокуріння.

**Виконання завдань у робочому зошиті**

*Можливі варіанти завдань:*

**1. Установіть відповідність між описом і назвою складових здоров'я.**

<b>1</b> Здоров'я залежить від того, наскільки добре справляються зі своєю роботою опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна та інші системи організму	<b>А</b> Соціальна складова здоров'я
<b>2</b> Людина є особистістю — представником суспільства, який вільно і відповідально визначає своє місце серед інших людей	<b>Б</b> Фізична складова здоров'я
<b>3</b> Людина здатна керувати своїм емоційним станом; вона має інтелект; духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності	<b>В</b> Психічна і духовна складові здоров'я

## 2. Закінчіть речення.

Здоровий спосіб життя дозволяє людині *сформувати доброзичливі стосунки з людьми, природою і з самою собою.*

Коли ми обираємо ту чи іншу поведінку, треба замислитися про *своє здоров'я та про своє місце в людському суспільстві.*

## 3. Види і джерела ризику. Рівні ризику.

### Розповідь учителя з елементами бесіди

Науковці вважають, що ризик — це дія, реалізація якої ставить під загрозу задоволення важливої потреби. Ситуація ризику ґрунтується на виборі з двох альтернативних (тобто різних, протилежних) варіантів поведінки. А там, де вибір, там завжди присутня частка ризику.

### *Слайд № 4*

Приймаючи рішення, треба оцінити його наслідки з точки зору ризику для здоров'я.

Існують різні види ризиків. Наприклад, ризики, пов'язані з фізичним, соціальним, психічним і духовним здоров'ям. За рівнем є високі, середні й малі ризики.

Припустімо, ви мало рухаєтеся. Ви ризикуєте своїм фізичним здоров'ям. Малорухомих спосіб життя негативно впливає на обмін речовин, у вас може з'явитися зайва вага або навіть ожиріння. Фактором ризику в такому випадку є брак руху. Існують фактори ризику соціального здоров'я. Так, алкоголь і наркотики не лише завдають шкоди тілу, руйнуючи всі його системи, але також можуть призвести до порушення соціального розвитку. У людини розвивається егоїзм, озлобленість на весь світ, вона випадає із життя соціуму, кидає улюблене заняття або роботу.

Фактором ризику для вашого соціального розвитку можуть стати небезпечні компанії. Шукаючи однодумців, ви можете потрапити в групи й компанії людей, які не враховують ваших інтересів. Хоча спочатку вам може здатися, що саме тут вас нарешті розуміють. Ви так довго намагалися

щось пояснити батькам, а тут, у компанії, від вас не вимагають жодних пояснень. Немає нудних обов'язків, кожен може поводитися так, як захоче. Але якщо це обертається вживанням спиртних напоїв, наркотиків, курінням, втратою інтересу до навчання — це великий ризик для вашого соціального здоров'я.

Щоб фізичний, психічний, інтелектуальний і соціальний розвиток проходив нормально, треба навчитися уникати ризиків, попереджати їх, знижувати ступінь ризику. Треба вчитися правильно оцінювати ступінь ризику кожного свого рішення і способу, яким ви досягаєте своєї мети.

Для оцінювання ступеня ризику необхідно з'ясувати, де і які небезпеки існують; із чим пов'язана конкретна небезпека; які можливі наслідки небезпеки; які заходи потрібні для запобігання небезпеці.

#### **Обговорення ситуації**

Уявіть собі таку ситуацію: семикласник не любить читати, швидкість читання в нього низька. І як його не вмовляють поліпшити ситуацію, він не збирається брати до рук книги. Як ви вважаєте, чим він ризикує?

## V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

---

#### **Підсумкова бесіда**

— Наведіть приклади небезпек.

— Яку безпеку ви гарантуєте собі, правильно переходячи вулицю?

— Яку безпеку ви гарантуєте собі, спілкуючись із людьми згідно із загальноприйнятими нормами й правилами?

— Доведіть, що сучасна людина повинна володіти культурою безпечної життєдіяльності.

#### **Виконання завдань у робочому зошиті.**

*Можливі варіанти завдань:*

### 1. Позначте правильну відповідь.

1. Землетруси, посухи, виверження вулканів, снігові лавини — це:

- А техногенні небезпеки
- Б природні небезпеки
- В соціальні небезпеки
- Г економічні небезпеки

2. Найбільших збитків з усіх природних небезпек спричиняють:

- А тумани
- Б дощі
- В снігопади
- Г повені

3. Фактором ризику для вашого соціального розвитку можуть стати:

- А інфекційні хвороби
- Б небезпечні компанії
- В кислотні дощі
- Г аварії на очисних спорудах.

### 2. Закінчіть речення.

Ризик — це можлива *небезпека*.

Безпека — це *стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз*.

Безпека життєдіяльності — *це наука про комфортну й безпечну взаємодію людини з техносферою*.

### 3. Позначте твердження «+» або «-».

Сучасна людина може й не володіти культурою безпечної життєдіяльності.

Існують технічні, організаційні й управлінські принципи безпеки.

Людство не залежить від природних явищ.

Є ризики, пов'язані з фізичним, соціальним, психічним і духовним здоров'ям.

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

1. Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті.

2. Підготуватися до рольової гри «Найбезпечніший автомобіль».

У грі беруть участь «менеджери з продажів автомобілів» і «покупці». Кожний «менеджер» пропонує власну марку автомобіля і є спеціалістом із системи безпеки саме цієї марки. Вони розповідають про засоби безпеки легкового автомобіля, пропонуючи купити його як найбезпечніший. «Менеджери» готують для цього трихвилинну або п'ятихвилинну презентацію.

«Покупці» ставлять питання щодо засобів безпеки легкового автомобіля, уточнюють характеристики автомобіля щодо його безпеки й обирають найбезпечніший автомобіль.

*Розподіл ролей:*

З'ясувати, хто хоче бути «менеджером». Обрати 3–4 «менеджерів». Усі решта — «покупці».

*Особливості підготовки до рольової гри:*

У будь-якому класі знайдуться школярі, які захоплюються машинами. Але зазвичай вони звертають увагу на зовнішній вигляд автомобіля, швидкість, якої він може досягати, силу мотора. У цій грі треба зробити акцент саме на безпеці. Що робить виробник для безпечної їзди? Як він забезпечує безпеку дітей? Як користуватися запропонованими виробниками засобами безпеки? Що буде, якщо ними знехтувати? Це основні питання, які обговорюються в процесі гри.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

**Фронтальна бесіда**

— Чи досягли ми мети уроку?

— Які висновки ви зробили сьогодні?

**Словничок до уроку**

*Альтернативний* — інший, протилежний, інакший.

**Безпека** — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.

**Безпека життєдіяльності** — це наука про комфортну й безпечну взаємодію людини з техносферою.

**Життєдіяльність** — це повсякденна діяльність і відпочинок, способи існування людини.

**Ризик** — це можлива небезпека, пов'язана з дією, реалізація якої ставить під загрозу задоволення якоїсь важливої потреби.

**Ухвалення рішення** — це вибір мети й способу дії для її досягнення.

## УРОК № 6

---

### **Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі**

**Мета:** формувати в учнів поняття про безпеку пасажирів легкового і вантажного автомобіля, засоби і заходи безпеки, природні, техногенні та соціальні небезпеки; навчати оцінювати рівні ризику на дорозі; формувати навички, що сприяють дотриманню правил дорожнього руху.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації які демонструють різні засоби й заходи безпеки при користуванні транспортом, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** небезпека, безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля, засоби безпеки легкового автомобіля, заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі, небезпечні вантажі.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу.

## I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

## II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ

### Фронтальна бесіда

- Пригадайте, що ви знаєте про безпеку на дорозі.
- Що ви знаєте про безпеку пасажирів і пішохода?

## III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### Обговорення ситуації

За статистикою, щогодини на дорогах світу гине дев'ятеро дітей. У тридцяти випадках зі ста їхня загибель пов'язана з їх власною неправильною поведінкою на дорозі, а не з помилкою водія. Чому так відбувається? Що треба робити для того, щоб дороги стали безпечнішими?

Учитель вислуховує школярів і звертає увагу на те, що безпека на дорозі — це, перш за все, безпека життя.

### Виконання завдання в робочому зошиті

*Можливий варіант завдання:*

**Позначте твердження «+» або «-».**

Треба враховувати, що ситуація на дорозі постійно змінюється.

Існують автомобілі, в яких немає засобів безпеки.

У більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки не є обов'язковим.

Відмова від використання пасків безпеки є другою за кількістю жертв причиною загибелі людей в ДТП.

### Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку

## IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

### 1. Безпека на дорозі

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

На дорогах гине так багато людей, що дорожньо-транспортні пригоди називають «убивцею номер один». Половина всіх ДТП пов'язана з наїздом на пішохода. На превеликий жаль, найчастіше під колеса транспорту потрапляють саме діти.

— Як ви вважаєте, чому?

Учитель вислуховує відповіді учнів і звертає увагу на те, що підлітки часто, слухаючи музику, не знімають навушників, коли переходять дорогу, продовжують вести розмову по мобільному телефону, не чують попереджувальних сигналів, не стежать за ситуацією на дорозі, яка швидко змінюється.

Школярі не вперше ведуть бесіду з приводу безпеки на дорозі. Іноді тема для деяких з них перестає бути важливою, здається, що «я вже все знаю, а мені про це знову і знову говорять». Треба подолати цю думку, оскільки вона несе реальну загрозу життю і здоров'ю дитини. Слід знову і знову пояснювати, що головне не знання, а вміння ними користуватися.

### 2. Безпека пасажиря легкового автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля

#### **Проведення рольової гри «Найбезпечніший автомобіль»**

Гра починається з презентацій «менеджерів», які рекламують засоби безпеки обраного ними автомобіля. Інші учасники гри — це «покупці», які вибирають собі найбільш безпечний автомобіль. Після того як усі «менеджери» виступили, кожний «покупець» робить заявку на той чи інший автомобіль. Перемагає той «менеджер», у якого купили найбільшу



кількість автомобілів. Це означає, що він краще за інших розповів про переваги представленої ним марки.

Якщо вчитель не обрав таку форму роботи на цьому уроці, то урок може проходити в іншому варіанті:

#### **Бесіда**

Кожен школяр буває не тільки пішоходом, але й пасажиром автотранспорту.

— Що треба знати, якщо ви стали пасажиром легкового автомобіля?

Перш за все, ви повинні знати, що саме цей транспорт є найнебезпечнішим. Тому кожен автомобіль має бути оснащений засобами безпеки.

— Які засоби безпеки автомобіля ви знаєте?

Учитель вислуховує відповіді учнів і звертає увагу на те, що є засоби безпеки, які починають працювати в момент аварії і забезпечують зменшення або усунення загрози для життя та здоров'я пасажирів і водія.

#### **Розповідь учителя**

В автомобілі обов'язково є сукупність засобів безпеки, що дозволяють зберегти життя пасажирів під час аварії. До таких засобів належать: подушки безпеки, м'які елементи передньої панелі, колонка керма, яка може складатися, травмобезпечний педальний вузол, який зменшує ризик пошкодження ніг водія. Є в автомобілі й дитячі системи безпеки: кріплення, крісла, паски безпеки.

Підголівники на сидіннях захищають від серйозних травм шию пасажира при ударі автомобіля. Безпечне скло автомобіля при руйнуванні розсипається на безліч негострих осколків.

Паски безпеки — найголовніший захисний механізм, який є в машині. Пасажири обов'язково мають бути пристебнутими пасками безпеки. Сьогодні вже майже не трапляються паски, які доводиться підганяти вручну. Це саморегулювальні пристрої, що дають людині повну свободу руху і водночас надійно фіксують тіло в момент зіткнення.

Відмова від використання пасків безпеки є другою за кількістю жертв причиною загибелі людей в ДТП, спричинених перевищенням швидкості: 92 % загиблих людей не були пристебнуті пасками безпеки в момент зіткнення автомашин. У більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є обов'язковим. Водій та пасажир, які ігнорують цю вимогу, отримують штрафи і позбавляються страхових виплат.

— Як ви вважаєте, чого не слід робити пасажиру автотранспорту?

*(Пасажиру не слід торкатися ручок дверей, гратися гострими предметами, висовувати з вікна руки, голову, пити гарячі напої з відкритого посуду, викидати сміття та інші предмети. Ніколи не слід бавитися пасками безпеки, їхніми замками. Пасажиру забороняється відчиняти двері автомобіля під час руху, відволікати увагу водія, заважати йому. Посадку й висадку пасажир повинен здійснювати з боку тротуару або узбіччя й лише після повної зупинки транспортного засобу.)*

#### **Обговорення ситуації**

Уявіть собі таку ситуацію:

Павло та Ігор їхали в автомобілі, їм було нудно і вони стали гратися пасками безпеки: то вставляють їх у замок, то виймуть. Яку проблему може створити така гра?

### 3. Безпека пасажирів вантажного автомобіля

#### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

— Які автомобілі називають вантажними?

Учитель вислуховує відповіді учнів і звертає увагу на те, що вантажний автомобіль за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення вантажів, але в ньому можна перевозити і пасажирів. Треба знати, що дітей до 16-річного віку забороняється перевозити в кузові будь-якого вантажного автомобіля!

Вантажний автомобіль, що використовується для перевезення пасажирів, за правилами дорожнього руху повинен

бути обладнаний сидіннями, закріпленими в кузові на відстані не менш як 0,3 м від верхнього краю борту і 0,3–0,5 м від підлоги. Сидіння, що розташовані вздовж заднього або бокового борту, повинні мати міцні спинки. Перед поїздкою водій вантажного автомобіля повинен проінструктувати пасажирів про їхні обов'язки та правила посадки, висадки, розміщення і поведінки в кузові.

#### 4. Небезпечні вантажі

Машини, що їдуть по дорозі, можуть перевозити небезпечні вантажі. До небезпечних вантажів належать речовини, матеріали, вироби, відходи виробництва, які в процесі перевезення можуть завдати шкоди довкіллю, спричинити вибух, пожежу або ушкодження транспортних засобів, а також загибель, травмування, отруєння, опіки чи захворювання людей і тварин.

Є різні види небезпечних вантажів. Вони можуть бути, наприклад, вибухонебезпечними, самозаймистими, небезпечними під час реакції з водою або з іншими речовинами, підвищеної отруйності, виділяти токсичні гази при горінні, радіоактивними тощо.

Перевезення небезпечних вантажів дозволяється лише за умов дотримання встановлених правил. Якщо в аварію потрапила машина, що везла небезпечний вантаж, то на це треба зважати під час ліквідації наслідків аварії. У такому разі треба якнайшвидше покинути місце аварії.

Ознайомтеся зі знаками, якими позначають речовини й вироби, що містять небезпеку.

*Слайд № 1*

## V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

---

### Виконання завдань у робочому зошиті

*Можливі варіанти завдань:*

#### 1. Доповніть речення.

При створенні легкового автомобіля основна увага проєктантів сконцентрована на *забезпеченні безпеки людей*.

Вантажний автомобіль за своєю конструкцією та обладнанням призначений для *перевезення вантажів*.

Підголівники сидінь — захищають від *серйозних травм шию пасажира при ударі автомобіля*.

## 2. Дайте відповіді на запитання.

— Чому дорожньо-транспортні пригоди називають «убивцею номер один»?

— Чому саме діти найчастіше потрапляють під колеса транспорту?

— Який транспорт є найнебезпечнішим?

— Який найголовніший захисний механізм є в машині?

— Які засоби безпеки починають працювати в момент аварії?

— Які дитячі системи безпеки є в автомобілі?

— Доведіть, що дорога потребує уваги.

— Чому в більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є обов'язковим?

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### Фронтальна бесіда

— Чи досягли ми мети уроку?

— Які висновки ви зробили сьогодні?

### Словничок до уроку

*Засоби захисту* — спеціальні засоби, що використовуються для зменшення впливу на організм шкідливих факторів.

*Небезпечний вантаж* — це вантаж, який може завдати шкоди довкіллю або людям.

*Пасажир* — особа, яка користується транспортним засобом і перебуває в ньому, але не причетна до керування ним.

**Пасок безпеки** — засіб безпеки, призначений для утримання пасажира автомобіля (чи іншого транспортного засобу) на місці в разі аварії або раптової зупинки.

**Проїзна частина** — частина дороги, призначена для руху безрейкових транспортних засобів.

**Транспортний засіб** — це пристрій, призначений для перевезення по дорозі людей, вантажів або устаткування, встановленого на ньому.

---

## УРОК № 7

---

### **Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП**

**Мета:** сформувати в учнів поняття про види ДТП; розказати про положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП; пояснити дії свідків ДТП; формувати навички, що сприяють збереженню здоров'я при дорожньо-транспортних пригодах.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації, які демонструють види ДТП, положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** небезпека, види ДТП, ризики травмування під час ДТП, дії свідків ДТП.

**Тип уроку:** комбінований (вивчення нового матеріалу, виконання практичної справи).

---

Хід уроку

---

#### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

---

#### **II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ**

---

**Фронтальна бесіда**

— Пригадайте, що таке ДТП.

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

#### Обговорення ситуації

Олег їхав з батьками в автомобілі. Він запізнився до школи і дуже хвилювався. Раптом на дорозі вони побачили аварію — два автомобілі зіткнулися один з одним. Батько зупинився і вийшов з машини. Олег же став просити його негайно їхати, бо він запізнюється. Чи правильно діє хлопчик? До яких наслідків може призвести така поведінка Олега?

Учитель вислуховує школярів і звертає увагу на те, що є певні правила допомоги тим людям, які опинилися в небезпечній ситуації на дорозі.

#### Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку

### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

#### 1. Види ДТП

---

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

На дорогах можуть траплятися дорожньо-транспортні пригоди (ДТП).

Дамо визначення ДТП:

Дорожньо-транспортна пригода — це подія, яка сталася за участю хоча б одного транспортного засобу, що перебуває в механічному русі, унаслідок чого загинули або були поранені люди, ушкоджені інші транспортні засоби, вантажі, споруди.

*Слайд № 1*

До видів ДТП належать:

- зіткнення;
- перекидання;
- наїзд.

Зіткнення — це ситуація, коли транспортні засоби, що рухалися, зіштовхнулися між собою, або з рухомим залізничним потягом, або з транспортним засобом, що раптово зупинився. Зіткнення можуть бути зустрічні, попутні, бокові.

### *Слайд № 2*

Перекидання — це ситуація, під час якої транспортний засіб, що рухався, перекинувся. Перекидання може статися через несприятливі погодні умови, технічну несправність, неправильне розміщення або закріплення вантажу, через неправильне керування.

### *Слайд № 3*

Транспортний засіб може наїхати на нерухомий предмет (стовп, дерево, огорожу, будинок, купу будівельних матеріалів тощо) або врізатися в нього. Наїзд на пішохода — це ситуація, під час якої: транспортний засіб, що рухався, наїхав на людину; людина зіштовхнулася з транспортним засобом, що рухався; людина постраждала від зіткнення з вантажами (або частинами транспортного засобу), що виступають за габарити цього транспортного засобу.

До наїздів на пішоходів також належать наїзди на людей, які катаються на лижах, санчатах, ковзанах, самокатах, які рухаються в інвалідних візках без двигуна, на дітей, що катаються на триколісних велосипедах.

Наїзд на велосипедиста — це ситуація, під час якої транспортний засіб, що рухався, наїхав на велосипедиста або той сам зіштовхнувся з транспортним засобом, що рухався.

### *Слайд № 4*

#### **Обговорення ситуації**

— Які види ДТП можуть статися за таких ситуацій?

### *Слайд № 5*

2. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП

#### **Бесіда**

— Як знизити ризик ДТП і як бути до нього готовим?

Учитель вислуховує відповіді учнів і звертає увагу на те, що треба пристебнути паски безпеки, бо це погашає інерцію тіла людини і рятує від сильного удару. Адже саме травми, отримані від зіткнення з приладовою панеллю і кермом, частіше за інші виявляються смертельними.

Крім того, при перевертанні машини пасок безпеки майже завжди рятує від переломів, травм голови і пошкодження хребта.

### *Слайд № 6*

Для того щоб урятуватися в аварії лоб-у-лоб або при зіткненні з нерухомою перешкодою, слід упертися руками і ногами в площину перед собою. Голову обов'язково потрібно втягнути в плечі, підборіддя — притиснути до грудей. На задньому сидінні можна також упертися плечем у спинку переднього сидіння.

### *Слайд № 7*

Удар по автомобілю ззаду частіше за інші ДТП призводить до смертельних переломів шийних хребців. У таких випадках рятують життя добре відрегульовані підголівники. Коли ж їх немає, то наїзд іззаду можна відчуті менше, якщо швидко сповзти нижче, і впертися потилицею в спинку сидіння. У цьому випадку водій і пасажири повинні голову і тулуб притиснути до сидіння.

Удар по автомобілю збоку дуже травматичний для людей, навіть якщо сила його невелика. Треба впертися ногами в підлогу, а голову захищати руками, максимально втягнувши її в плечі. На задньому сидінні можна схопитися за спинку переднього.

При перекиданні автомобіля важливо захистити голову і шию. На задньому сидінні, наприклад, доцільно прийняти горизонтальне положення і щосили схопитися за спинку переднього крісла. У разі перекидання автомобіля не «розпирайтеся» руками й ногами в салоні, а згрупуйтеся, ухопіться руками за сидіння і щосили притисніться до нього.



### **Обговорення ситуації**

Андрій вважає, що коли він їде на задньому сидінні автомобіля, то пристібатися пасками безпеки необов'язково, при зіткненні треба просто прийняти необхідну позу, яка рятує від удару. А Марія стверджує, що це неправильно, паски безпеки необхідні і на задньому сидінні. Як можна вирішити їхню суперечку?

## 3. Дії свідків ДТП

### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

— Що робити, якщо ви стали свідками ДТП?

Учитель вислуховує відповіді і звертає увагу на те, що насамперед свідки повинні сповістити про аварію міліцію, а якщо є потерпілі — викликати швидку допомогу. Якщо є мобільний телефон — доцільно ним скористатися. Допоможіть тим потерпілим, які можуть пересуватися самотійно, або тим, чий стан не дуже тяжкий. Також слід звернути увагу на те, чи не витікає з машини бензин, оскільки витікання бензину може спричинити пожежу або вибух.

Ніколи не залишайтеся на місці аварії, аби просто подивитися. Зупиняйтеся тільки тоді, якщо ваша допомога справді потрібна.

## V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

### **Підсумкова бесіда**

- Де найнебезпечніше місце в автомобілі?
- Що перш за все повинен зробити свідок ДТП?
- Чому наїзд на пішохода є найпоширенішим видом ДТП?
- Як знизити ризик ДТП?
- Від чого рятує пасок безпеки при перекиданні автомобіля?
- Що може статися, коли автомобіль перевищує критичну швидкість? Наведіть приклади.

— Що треба робити для того, щоб урятуватися в аварії з лобовим зіткненням? Опишіть свої дії.

### **Вправа № 3 «Моделювання поведінки пасажира при ДТП»**

**Мета:** навчитися моделювати свою поведінку під час ДТП.

1. Модель ситуації: ви сидите на задньому сидінні автомобіля, назустріч якому несподівано виїхала машина. Існує велика ймовірність лобового зіткнення. Складіть послідовність своїх дій у цій ситуації.

2. Модель ситуації: ви їдете в автомобілі й у вас на очах відбувається ДТП. При цьому постраждав пішохід, а винуватець аварії зник. Від удару при зіткненні потерпілий упав на узбіччя непритомний. Складіть послідовність своїх дій у цій ситуації.

3. Модель ситуації: ви, їдучи в машині, побачили потерпілого після ДТП, який лежить на узбіччі. Виберіть правильну послідовність дій:

**А** зробити штучне дихання;

**Б** викликати міліцію й швидку допомогу;

**В** перевірити дихання;

**Г** оглянути стан потерпілого, надати першу допомогу, намагаючись не рухати його, оцінити пошкодження потерпілого;

**Д** перевірити пульс;

**Е** розстебнути комір, щоб потерпілому легше дихалося;

**Є** зробити непрямий масаж серця.

### **VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

---

1. Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті.

2. Принести на урок упаковку від будь-якого предмета побутової хімії і розповісти, що написано в інструкції щодо його застосування. Це можуть бути інструкції з користування пральними порошками, відбілювачами, шампунями, миючи-

ми засобами для посуду, засобами від комарів, тарганів, засобами для засмаги, косметики тощо.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### Фронтальна бесіда

- Чи досягли ми мети уроку?
- Які висновки ви зробили сьогодні?

### Словничок до уроку

*Дорожньо-транспортна пригода* — це подія, яка сталася за участю хоча б одного транспортного засобу, що перебуває в механічному русі, унаслідок чого загинули або були поранені люди, ушкоджені інші транспортні засоби, вантажі, споруди.

*Учасник дорожнього руху* — це особа, яка перебуває в межах дороги безпосередньо або на транспортному засобі.

## УРОК № 8

---

### **Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням**

**Мета:** сформувати в учнів поняття про безпеку оселі; ознайомити з правилами безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням; формувати навички, що сприяють збереженню здоров'я при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації, які демонструють безпеку оселі і правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** небезпека, безпека оселі, правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.

**Тип уроку:** комбінований (вивчення нового матеріалу, проведення практичної роботи).

---

Хід уроку

---

## I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

---

## II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

---

### Фронтальна бесіда

— Пригадайте, що таке безпека оселі. Наскільки небезпечною є ваша оселя?

## III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

### Обговорення ситуації

У неділю Яна допомагала батькам — фарбувала віконну раму. Потім подруги покликали її гуляти, і дівчинка побігла на вулицю, покинувши відкриту банку фарби в кімнаті. Як ви гадаєте, до чого це може призвести?

Учитель вислуховує школярів і звертає увагу на те, що ми у своїй оселі можемо опинитися в різних небезпечних ситуаціях

### Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку

## IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

### 1. Побутова безпека. Безпека оселі

---

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

— Народне прислів'я каже: «Мій дім — моя фортеця». Але чи такою вже безпечною є ця фортеця?

Учитель вислуховує школярів і звертає увагу на те, що в кожному будинку є обладнання, яке може завдати шкоди, стати небезпечним (*ліфт, електрична проводка, газова плита*)

*і колонка, водопровід, пічне опалення, побутові прилади: телевізор, магнітофон, комп'ютер і багато іншого).*

Оселя може стати небезпечною, якщо ви забули закрити водопровідний кран (тоді може замкнуту електропроводку) або кран на газовій плиті (може статися вибух або виникнути пожежа).

За статистикою, більше ніж 90 % усіх нещасних випадків у помешканні стаються через порушення правил користування приладами, обладнанням і поводження з домашніми тваринами.

— Як ви вважаєте, чого не можна робити, щоб не потрапити в небезпечну ситуацію у себе вдома, користуючись електричними приладами та обладнанням?

Учитель вислуховує школярів і разом з ними фіксує всі «не можна»:

- не можна користуватися приладами та обладнанням, якщо на них видні сліди пошкоджень: тріщини, відколоті шматки, ум'ятини, розриви;
- не можна використовувати прилади та обладнання, якщо ви не знаєте, як ними користуватися — краще спитати в дорослих або прочитати інструкцію до них;
- не можна самостійно лагодити будь-які прилади або обладнання;
- не можна користуватися приладами та обладнанням під час будь-яких аварій в будинку (особливо це стосується електричних приладів, газу і ліфта).

### *Слайд № 1*

## 2. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії

### **Бесіда**

Нас оточує велика кількість різноманітних речовин. З них зроблені меблі, продукти харчування, одяг, різноманітні прилади. Хіміки можуть робити навіть речовини, яких

не існує в природі. Багато таких речовин людина використовує в побуті. Їх називають побутовою хімією. Ці речовини виробляються для блага людини, але вони можуть завдати і шкоди. Вони є обов'язковою складовою деяких мийних або дезінфікуючих засобів і в разі контакту зі шкірою, очима, дихальними чи травними органами людини можуть спричинити різні ушкодження й травми. Ці речовини можуть бути їдкими (тобто роз'їдати шкіру, викликати опіки) або отруйними.

Ще в побуті застосовуються отрутохімікати — отрути, одержані хімічним шляхом. Їх використовують проти комах, рослин-паразитів і гризунів. Але вони є отруйними й для людини.

Як же правильно використовувати такі хімічні речовини в побуті?

Школярі принесли на урок упаковку від якогось предмета побутової хімії і повинні розповісти, що написано в інструкції щодо його застосування. Це можуть бути інструкції з користування пральними порошками, відбілювачами, шампунями, миючими засобами для посуду, засобами від комарів, тарганів, засобами для засмаги, косметикою тощо.

Учитель вислуховує школярів і звертає їхню увагу на те, що треба обов'язково дотримуватися цих правил, це ж саме стосується і небезпечних речовин.

### *Слайд № 2*

#### **Розповідь учителя**

Здебільшого хімічні речовини, що використовуються в побуті, є легкозаймистими або горючими. Їх треба зберігати закритими в захищеному місці. Речовини в балончиках не можна нагрівати й розпилювати в напрямку обличчя. Використовувати їх можна тільки в добре провітрюваних приміщеннях. Нашатирний спирт, ацетон та інші розчинники є леткими: вони швидко випаровуються, перетворюючись на легкозаймистий і вибухонебезпечний газ. Справді небезпеч-

ними випари летких речовин стають за умов великої концентрації або високої температури. Тому такі речовини не можна зберігати відкритими й нагрівати, а після їх використання треба як слід провітрити приміщення.

Фарби для вікон або підлоги можна застосовувати тільки в добре провітрюваних приміщеннях. З їдкими речовинами, які при потраплянні на шкіру можуть спричинити опіки, можна працювати, тільки використовуючи гумові рукавички й окуляри.

#### **Обговорення ситуації**

Якщо деякі хімічні речовини чимось небезпечні, чи треба зовсім відмовлятися від їх застосування?

### — 3. Правила безпеки при користуванні газовими приладами —

#### **Обговорення ситуації**

— Газ, який горить у нас на кухні, запаху не має, але до нього додають домішки з неприємним запахом. Для чого це робиться?

Учитель вислуховує відповіді учнів і звертає увагу на те, що газ до осель поступає під великим тиском, легко займається і має високу вибухонебезпечність.

#### **Розповідь учителя**

У разі витоку він утворює суміш із повітрям. Така суміш вибухає від будь-якої іскри. Природний газ сам по собі отруйний. При цьому він не має запаху. Щоб наявність газу в повітрі можна було легко виявити, до нього додають одоранти — спеціальні речовини з різким неприємним запахом.

Унаслідок повного згоряння природного та зрідженого газу утворюється вуглекислий газ, непридатний для дихання. Якщо його концентрація в повітрі велика, то людина може задихнутися. Якщо газ горить у погано провітрюваному приміщенні, він не повністю згоряє. У результаті виділяється отруйний чадний газ, що викликає асфіксію та тяжке отруєння.

**☑ Обговорення правил користування газом.**

*Правила користування газом*

1. Будь-який газовий прилад має бути обладнаний витяжною й розташований у добре провітрюваному приміщенні, якомога далі від легкозаймистих матеріалів і предметів.
2. Можна користуватися тільки повністю справними газовими приладами.
3. Якщо газ не горить, перемикачі газового приладу мають перебувати в положенні «вимкнено».
4. Перед тим як скористатися газовим приладом, треба переконатися, що в приміщенні немає запаху газу.
5. Увімкнені газові прилади обов'язково мають перебувати під наглядом.
6. Запалюючи газ, потрібно спочатку піднести сірник до пальника, а потім повернути газовий регулятор.
7. Під час вимикання газу треба вимкнути спочатку регулятор на плиті, а потім — кран на газовій трубі.
8. Заборонено користуватися газовою плитою маленьким дітям!

*Слайд № 3*

— 4. Правила безпеки при користуванні пічним опаленням —

**☑ Обговорення правил безпеки при користуванні пічним опаленням**

*Правила безпеки при користуванні пічним опаленням*

1. При користуванні печами забороняється розпалювати їх легкозаймистими та горючими рідинами; залишати печі, у яких горить вогонь, без нагляду.
2. Діти не повинні самостійно розпалювати печі та наглядати за ними.
3. Меблі, шафи та інше обладнання треба розташовувати на відстані не менше ніж 0,7 м.
4. Небезпечно проводити розпалювання печей дровами, довжина яких перевищує розміри топки, або сушити та



зберігати на нагрівальній поверхні опалювальних печей горючі предмети.

5. Для обігріву треба використовувати виключно справні опалювальні печі.
6. Категорично забороняється закривати піддувало опалювальної печі, коли там ще горить вугілля або є жар — це може призвести до отруєння чадним газом!
7. Забороняється виносити та викидати гаряче вугілля ближче ніж на 15 м від будівель, бо це може призвести до пожежі.

#### *Слайд № 4*

### V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

---

#### **Бесіда**

- Чому оселя може стати небезпечною?
- Що важливо передусім зробити в разі витікання газу?
- Чому в разі витікання газу не можна користуватись електроприладами?
- Які речовини, що використовуються в побуті, можуть спричинити опіки?
- У яких випадках може виділятися отруйний чадний газ, що спричиняє ядуху та тяжке отруєння?
- Що слід робити, щоб не потрапити в небезпечну ситуацію у себе вдома, користуючись електричними приладами та обладнанням?
- Проілюструйте конкретним прикладом, як треба правильно використовувати хімічні речовини в побуті.

### **Вправа № 4 «Оцінювання ризиків щоденного життя»**

**Мета:** навчитися оцінювати ризики щоденного життя при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.

1. Модель ситуації: ви поставили на одязі плями і вирішили позбутися їх, поки мама не побачила. Ви пішли у ван-

ну, взяли пральний порошок і відбілювач. Оцініть ризики, з якими ви можете зіткнутися в такій ситуації.

2. Модель ситуації: ви зібралися розігріти на плиті залишений для вас мамою обід. Коли ви підійшли до газової плити, то почули тихе шипіння. Оцініть ризики, з якими ви можете зіткнутися в такій ситуації.

3. Модель ситуації: ви розтоплювали піч, але дрова виявилися сирими, тому вам спало на думку розтопити піч, використовуючи бензин. Оцініть ризики, з якими ви можете зіткнутися в такій ситуації.

## VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

---

Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті.

## VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

---

### Фронтальна бесіда

- Чи досягли ми мети уроку?
- Які висновки ви зробили сьогодні?

### Словничок до уроку

**Вуглекислий газ** — непридатний для дихання газ, що зокрема виділяється під час повного згоряння природного газу.

**Газовий балон** — балон, що містить газ під високим тиском.

**Газопровід** — спеціально підготовлена труба для подачі газу.

**Горючі речовини** — речовини, які легко спалахують.

**Зріджений газ** — природний газ, який перейшов у рідкий стан під дією сильного тиску.

**Їдкі речовини** — це речовини, які при потраплянні на шкіру можуть спричинити опіки.

**Одоранти** — спеціальні речовини з характерним запахом, що їх домішують до природного газу.

**Опік** — рана, яка виникає на шкірі при потраплянні на неї їдких речовин (хімічний опік), вогню або тепла (тепловий опік), холоду (холодовий опік, або обмороження).

**Чадний газ** — газ, який спричиняє ядуху й тяжке отруєння, утворюється під час неповного згоряння природного газу.

---

## УРОК № 9

---

### **Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні**

**Мета:** продовжувати формувати в учнів поняття небезпеки при пожежах; розглянути правила пожежної безпеки у школі, первинні засоби пожежогасіння; опрацювати алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.

**Матеріали та обладнання:** фотографії або ілюстрації, які демонструють, правила пожежної безпеки у школі, плани евакуації зі школи при пожежі, первинні засоби пожежогасіння, послідовність дій під час пожежі в громадському приміщенні, комп'ютерна презентація MS PowerPoint.

**Поняття:** небезпека, правила пожежної безпеки, первинні засоби пожежогасіння, алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.

**Тип уроку:** комбінований (вивчення нового матеріалу, виконання практичної справи)

---

Хід уроку

---

### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

---

### **II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ**

---

**Фронтальна бесіда**

— Пригадайте, що ви вже знаєте про правила пожежної безпеки.

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

#### **Обговорення ситуації**

Микола почув, що в школі почалася пожежа, і дуже злякався. Він сховався в кутку класу за шафою і не став виходити разом з усіма. До яких наслідків може призвести така поведінка?

Учитель вислуховує школярів і звертає увагу на те, що є певні правила поведінки під час пожежі в громадському приміщенні.

#### **Повідомлення теми уроку, постановка мети й завдань уроку**

### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

---

#### 1. Пожежна безпека у громадських приміщеннях

#### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

Пожежа виникає завжди раптово. Під час пожежі вогонь поширюється швидко, і ми не можемо його контролювати. При цьому ушкоджуються великі ділянки будівель, багато людей можуть отримати опіки. Крім того, під час пожежі утворюється велика кількість диму, який може спричинити отруєння чадним газом.

Боротися з пожежами іноді дуже складно — необхідні зусилля кількох пожежних машин. Тому й кажуть, що пожежу легше не допустити, ніж загасити.

— Як ви вважаєте, що може бути причиною виникнення пожежі?

Учитель вислуховує відповіді учнів і звертає їхню увагу на те, що основними причинами виникнення пожеж є необережне поводження з вогнем, порушення правил експлуатації електричного обладнання, пустощі дітей з вогнем і підпали.

Особливо небезпечною стає пожежа в громадських приміщеннях, де збирається велика кількість людей — школах, супермаркетах, вокзалах, театрах. У цьому випадку існують відповідні правила протипожежної безпеки.

Усі місця, де може збиратися велика кількість людей, повинні мати:

- пожежну сигналізацію — щоб швидше повідомити про пожежу;
- вогнегасники та інші засоби для гасіння пожеж;
- запасні виходи, і мають бути позначені шляхи до них (це називається шлях евакуації), щоб людям легше було покинути будівлю. Усі люди повинні знати, як поводитися під час пожежі.

— Як поводитися в ситуації, коли в громадському приміщенні виникла пожежа?

Учитель вислуховує відповіді учнів і обговорює з ними евакуаційні знаки пожежної безпеки, план евакуації та алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.

#### Розповідь учителя

Треба знати евакуаційні знаки пожежної безпеки, які підказують шляхи до порятунку або попереджають про небезпеку.

#### *Слайд № 1*

Можливо, ви вже помічали, що в громадських місцях, наприклад у школі, театрі, музеї, на стіні обов'язково висить план евакуації людей під час пожежі.

План-схема евакуації — це креслення будинку, на якому позначено найбезпечніші шляхи виходу з приміщення в разі пожежі.

Суцільні зелені стрілки показують основні рекомендовані евакуаційні шляхи, а пунктирні стрілки позначають резервні (другорядні). На планах евакуації умовними знаками показано розміщення вогнегасників, пожежних кранів, гідрантів, телефонів. План евакуації допомагає людям швидко покинути приміщення, охоплене вогнем.

#### *Слайд № 2*

## 2. Правила пожежної безпеки у школі.

Оповіщення про пожежу. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні

### **Бесіда**

Правила пожежної безпеки у школі передбачають, що у приміщеннях та на території школи забороняється курити і розкидати запалені сірники, застосовувати відкритий вогонь (наприклад, факели), спалювати сміття.

Евакуаційні шляхи і виходи із школи завжди повинні утримуватися вільними, двері на шляхах евакуації повинні відчинятися в напрямку виходу. Евакуаційні виходи мають бути позначені світловими покажчиками з написом «Вихід» білого кольору на зеленому фоні. У школах обов'язково повинні бути вогнегасники і пожежна сигналізація.

Обов'язково необхідно вчасно повідомити присутніх про загрозу. Евакуацію треба проводити з усієї школи, навіть коли пожежу виявлено тільки в якійсь її частині. Оповіщення про пожежу здійснюється або звуковими сигналами, або через трансляцію мовних повідомлень про необхідність евакуації, шляхи евакуації та інші необхідні дії. Треба попереджувати паніку і скупчення людей у проходах.

Кожен з вас повинен чітко виконувати команди вчителя, не панікувати, не кричати, не метушитися, спокійно йти до запасних виходів. Не обганяйте один одного та не штовхайтесь. Не розмовляйте, щоб було добре чути розпорядження.

Нікому не можна повертатися в приміщення, наприклад по забутий одяг чи книги. Під час пожежі не можна ховатися в глухі закутки, під парти, шафи, у коморі тощо.

Після евакуації треба зібратися в зазначеному місці й нікуди без дозволу вчителя не йти. У разі потреби дорослі організовують пошуки дітей, яких не виявили на місці збору.

## 3. Первинні засоби пожежогасіння

### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

Найбільш зручними засобами для гасіння пожеж є вогнегасники. Вони бувають кількох типів: вуглекислотний —

для гасіння електричних приладів, пінний — для твердих предметів, а також горючих і легкозаймистих речовин, порошковий — для всіх видів пожеж. Розрізнити їх легко: у назвах обов'язково є буква В — вуглекислотний, ПП або ПХП — пінний, і тільки одна буква П — порошковий. Вогнегасник має механізм для приведення його в дію. Це або кран, або поворотний важіль, або пусковий важіль. Після приведення в дію цих механізмів необхідно направити струмінь на вогонь. Треба знати, що будь-який вогнегасник не можна тримати горизонтально, а тільки вертикально.

### *Слайд № 3*

#### **Обговорення ситуації**

Уявіть собі таку ситуацію: Під час евакуації зі школи у зв'язку з пожежею Яна згадала, що вона забула в класі свою кофту і повернулася в клас за одягом, нікого не попередивши про це. Які проблеми можуть виникнути у зв'язку з такою поведінкою дівчинки?

## **V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ**

---

#### **Підсумкова бесіда**

— Чому кажуть, що пожежу легше не допустити, ніж загасити?

— Що ви знаєте про план-схему евакуації вашої школи при пожежі? Де її можна побачити?

— Яким чином оповіщають про пожежу?

— Доведіть, що всі люди повинні знати, як поводитися під час пожежі.

— Як поводитися в ситуації, коли в громадському приміщенні виникла пожежа?

— Чи можна за планом-схемою евакуації дізнатися, де в школі розміщені вогнегасники, пожежні крани, гідранти, телефони?

— Які ви знаєте евакуаційні знаки пожежної безпеки?

- Що передбачають правила пожежної безпеки у школі?
- Який вогнегасник використовують для гасіння електричних приладів?

### **Вправа № 5 «Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні»**

**Мета:** відпрацювати алгоритм дій у ситуації евакуації з класу та школи.

**Матеріали:** план-схема евакуації школи, евакуаційні знаки пожежної безпеки.

1. Ознайомтеся з планом-схемою евакуації вашої школи. Зверніть увагу на:

- найбільш безпечні шляхи виходу з приміщення на випадок пожежі;
- основні рекомендовані шляхи евакуації;
- резервні (другорядні) шляхи евакуації;
- умовні знаки розміщення вогнегасників, пожежних країв, гідрантів, телефонів.

2. Пригадайте знаки пожежної безпеки, які показують шляхи до порятунку або попереджають про небезпеку.

3. Пригадайте, який сигнал оповіщає вас про евакуацію.

4. Повторіть послідовність дій і правила поведінки при евакуації.

5. Користуючись планом-схемою школи і дотримуючись правил евакуації, вийдіть зі школи, звертаючи увагу на евакуаційні знаки пожежної безпеки. Запишіть, за який час ви залишили школу.

6. Зробіть висновки.

## **VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

---

Прочитати параграф підручника, виконати відповідні завдання в робочому зошиті.

## **VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ**

---

### Фронтальна бесіда

- Чи досягли ми мети уроку?



— Які висновки ви зробили сьогодні?

**Словничок до уроку**

**Пожежа** — це неконтрольований процес горіння, що знищує матеріальні цінності та створює загрозу життю і здоров'ю людей.

**Пожежні сповіщувачі** — це пристрої для формування сигналу про пожежу.

**План-схема евакуації** — це креслення будинку, на якому позначено найбезпечніші шляхи виходу з приміщення в разі пожежі.

**Завдання для тематичного контролю  
до розділу «Здоров'я людини»**

*I варіант*

1. Здоровий спосіб життя:

- А** передбачає якусь спеціальну підготовку
- Б** розрахований на людину з вищою освітою
- В** не передбачає якоїсь спеціальної підготовки
- Г** потребує засвоєння складних наукових знань

2. Соціальна складова здоров'я:

- А** пов'язана з тим, що людина як особистість вільно й усвідомлено приймає ту чи іншу соціальну роль, передбачає можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат
- Б** важлива, тому що людина як біологічна істота має певні анатомічні і фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується узгодженою роботою різних систем органів
- В** включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприяти свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїми емоціями
- Г** дозволяє людині визначити своє ставлення до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості.

3. Оберіть правильне твердження:
- А шкідливі звички формуються складніше, ніж корисні звички
  - Б шкідливі звички формуються швидше, ніж корисні звички
  - В шкідливі звички формуються з тією самою швидкістю, що й корисні звички
  - Г шкідливі звички формуються рідко
4. До інфекційних захворювань належить:
- А сколіоз
  - Б гіпертонія
  - В інфаркт
  - Г поліомієліт
5. Людям не властиві ті інфекційні хвороби, на які хворіють тварини, завдяки:
- А набутому імунітету
  - Б уродженому імунітету
  - В штучному імунітету
  - Г травній системі
6. «Кислотні дощі» є проявом:
- А природної небезпеки.
  - Б техногенної небезпеки
  - В психологічної небезпеки
  - Г соціальної небезпеки
7. Пасажир автотранспорту повинен:
- А не поступатися місцем інвалідам і людям похилого віку
  - Б виставляти у вікно голову або руки
  - В стоячи в транспорті, не триматися за поручень
  - Г перебуваючи в автомобілі, пристебнутися пасками безпеки
8. У більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є:
- А обов'язковим
  - Б обов'язковим
  - В непередбаченим
  - Г незаконним

9. Дорожньо-транспортна пригода — це:
- А будь-яка подія, що сталася на дорозі
  - Б подія, під час якої були поранені люди
  - В подія за участю хоча б одного транспортного засобу, що перебуває в механічному русі, унаслідок чого загинули або були поранені люди, ушкоджені інші транспортні засоби, вантажі, споруди
  - Г подія за участю хоча б одного транспортного засобу, що не перебуває в механічному русі
10. Укажіть правильне твердження.
- А удар по газовому балону не може призвести до вибуху
  - Б нагрівання газового балона може призвести до вибуху
  - В нагрівання газового балона не може призвести до вибуху
  - Г пошук місця витікання газу за допомогою запаленого сірника не може призвести до вибуху
11. Якого правила слід дотримуватися при використанні речовин побутової хімії в аерозольних упаковках?
- А їх не можна використовувати поблизу відкритого вогню
  - Б їх можна розбирати
  - В можна, щоб вони потрапляли в очі
  - Г їх не можна носити в сумці
12. Яка дія є небезпечною при пожежі?
- А гасити палаючі електроприлади
  - Б викликати пожежну команду
  - В закрити рот і ніс мокрою тканиною
  - Г попередити про пожежу сусідів

## *II варіант*

1. Спосіб життя формується:
- А після проходження спеціального навчання
  - Б непомітно, поволі
  - В тільки після 20 років
  - Г завдяки науковій літературі

2. Духовна складова здоров'я:

- А** пов'язана з тим, що людина як особистість вільно й усвідомлено приймає ту чи іншу соціальну роль, передбачає можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат
- Б** важлива, тому що людина як біологічна істота, має певні анатомічні і фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується узгодженою роботою різних систем органів
- В** включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїми емоціями
- Г** дозволяє людині сформувати своє ставлення до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості

3. Укажіть правильне твердження.

- А** корисні звички формуються легше, ніж шкідливі звички
- Б** корисні звички формуються швидше, ніж шкідливі звички
- В** корисні звички формуються з тією самою швидкістю, що й шкідливі звички
- Г** корисні звички з'являються не відразу, а після тривалого повторення дії

4. До неінфекційних захворювань належить:

- А** грип
- Б** малярія
- В** інфаркт
- Г** поліомієліт

5. До методів профілактики інфекційних захворювань належить:

- А** посилення контактів між хворими й здоровими людьми
- Б** обмеження контактів між хворими й здоровими людьми
- В** вакцинація вже хворих людей
- Г** відмова від застосування лікарських препаратів

6. Повінь є проявом:
- А природної небезпеки
  - Б техногенної небезпеки
  - В психологічної небезпеки
  - Г соціальної небезпеки
7. Пасажир автотранспорту може:
- А пити гарячі напої з відкритого посуду
  - Б відчиняти двері автомобіля під час руху
  - В викидати сміття й інші предмети
  - Г перебуваючи в автомобілі, пристебнутися пасками безпеки
8. Водій та пасажир, які не користуються пасками безпеки:
- А не позбавляються страхових виплат
  - Б не отримують штрафи
  - В нічим не ризикують
  - Г отримують штрафи і позбавляються страхових виплат
9. Якщо ви стали свідками ДТП, то насамперед треба:
- А підійти ближче до місця ДТП
  - Б залишатися на місці аварії аби просто подивитись
  - В одразу ж приступити до надання першої медичної допомоги
  - Г сповістити про це в міліцію, а якщо є потерпілі — викликати швидку допомогу
10. Укажіть, у якому правилі користування газом допущена помилка.
- А будь-який газовий прилад повинний бути оснащений витяжкою і розташований у добре провітрюваному приміщенні
  - Б треба користуватися тільки справними газовими приладами
  - В під час запалювання газу треба спочатку відкрити газовий кран, а потім піднести запалений сірник до конфорки
  - Г під час вимикання газу треба спочатку закрити кран на плиті, а потім на газовій трубі

11. Укажіть правильне твердження.

**А** усі речовини побутової хімії будуть безпечними, якщо їх використовувати за прямим призначенням і дотримуватися інструкції з їх уживання

**Б** усі речовини побутової хімії будуть безпечними, якщо вони потраплять на тіло або усередину організму

**В** усі речовини побутової хімії можна зберігати в місцях, доступних для маленьких дітей

**Г** усі речовини побутової хімії можна переносити і зберігати разом із продуктами харчування і медикаментами

12. План евакуації при пожежі містить у собі:

**А** указівки місць розташування пожежних кранів, телефонів, вогнегасників

**Б** указівки місць розташування туалетів

**В** указівки розташування місць, що призначені для прийому їжі

**Г** указівки місць розташування кабінетів керівників

### **Запитання для повторення**

1. Чим відрізняється побутове й наукове розуміння здоров'я?

2. Яке значення для здоров'я мають життєві принципи?

3. Як захистити себе від інфекційних хвороб?

4. Що треба робити, якщо у вас з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?

5. Чому пасажиру автомобіля не слід торкатися ручок дверей, гратися гострими предметами, висовувати у вікна руки?

6. Які хімічні речовини ви використовуєте в побуті? Які з них є небезпечними?

7. Що позначають зелені стрілки на плані-схемі евакуації вашої школи при пожежі?

8. Який вогнегасник використовують для гасіння всіх видів пожеж?

9. Доведіть, що спосіб життя пов'язаний зі здоров'ям.

10. Як налаштуватися на зміни у способі життя?
11. Наведіть приклади набутого імунітету.
12. Доведіть, що треба дотримуватися норм і правил безпечної поведінки вдома, на вулиці, у школі, на природі.
13. У яких випадках добре відрегульовані підголівники рятують життя? Чому?
14. Доведіть, що треба виконувати всі правила безпеки при користуванні пічним опаленням.
15. Якщо деякі прилади приховують у собі небезпеку, чи можна відмовитися від них зовсім?
16. Якою буде ваша поведінка, якщо в театрі, де ви з класом дивитеся п'єсу, розпочнеться пожежа?

# «СУЧАСНИЙ МАЙСТЕР-КЛАС» зробить кожний урок неповторним!

ПОСІБНИК ДОПОМОЖЕ ВЧИТЕЛЮ:

- ◆ якісно підготуватися до уроку
- ◆ методично правильно спланувати й провести урок
- ◆ дібрати доцільні методи й форми навчання
- ◆ зекономити час на підготовку до уроку
- ◆ збагатити власний педагогічний досвід
- ◆ реалізувати принципи компетентнісного навчання

ДО ПОСІБНИКА БЕЗКОШТОВНО\* ДОДАЄТЬСЯ  
СКРЕТЧ-КАРТКА ДЛЯ ЗАВАНТАЖЕННЯ ДОДАТКІВ:

- ◆ Календарно-тематичний план
- ◆ Презентації до окремих уроків



ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

Навчально-методична література видавництва «РАНОК»

**УСІ КНИГИ ТУТ!**

📖 **КУПИТИ:** [WWW.RANOK.COM.UA](http://WWW.RANOK.COM.UA)

📄 **ЗАВАНТАЖИТИ:** [WWW.E-RANOK.COM.UA](http://WWW.E-RANOK.COM.UA)

✉ **ЗАМОВИТИ:** (057) 727-70-90, [pochta@ranok.com.ua](mailto:pochta@ranok.com.ua)

\* Під безкоштовним додатком мається на увазі його придбання за 0,01 грн