

Здоров'я, безпека та  
добробут  
5 клас

СЬОГОДН  
25.05.2023

Урок  
№03  
0



# Відпочинок на природі

**Сьогодні**  
**25.05.2023**

**Організація класу**

**Пролунав уже  
дзвінок,  
Починається урок.**

**Приготуйте без  
мороки  
Все, що треба для  
уроку.**



**Зошит, ручку,  
олівці.  
Приготувались?  
Молодці!**



Сьогодні  
25.05.2023

Вправа «Вітання». Вчитель говорить – діти відтворюють слова  
рухами



Хто прийшов із  
гарним настроєм  
— рукою махніть.



Сьогодні  
25.05.2023

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова  
рухами



**Хто чує мене —  
ГОЛОВОЮ КИВНІТЬ.**



Сьогодні  
25.05.2023

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова  
рухами



Хто бачить  
мене — прошу,  
оком моргніть.



Сьогодні  
25.05.2023

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова  
рухами



**Хто  
найвеселіший —  
ви всім  
усміхніться.**



Пригадайте, що ми вивчали на минулому уроці.

Ми говорили про стихійні лиха, проаналізували небезпеки грози, сильного вітру, повені й паводків та обговорили правила безпечної поведінки під час грози й підтоплення території.



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- ПЛЯЖ
- сонцезахисні засоби
- розривна (зворотна ) течія
- сонячний удар
- тепловий удар

- навчитесь обирати безпечне місце для купання;
- дізнаєтеся, як уникнути теплового удару;
- потренуєтеся надавати домедичну допомогу в разі теплового чи сонячного удару;
- проаналізуєте, як діяти під час небезпечних ситуацій на воді.





## **БЕЗПЕЧНИЙ ПЛЯЖ**

Закінчується навчальний рік, попереду довгі літні канікули. Береги річок, морів, озер, ставків — чудові місця для відпочинку, а плавання — один із найкорисніших видів фізичної активності. Однак не забувайте, що відпочинок біля води потребує особливої обережності.

Передусім слід обрати безпечне місце для купання. Адже не кожна водойма чи ділянка берега підійде для цього.

Одним із показників безпеки та чистоти водойми та пляжу є екологічний сертифікат «Блакитний прапор». Для того, щоб отримати такий сертифікат, об'єкт повинен відповідати 32 критеріям, найважливішими з яких є:

якість води;

чистота території;

наявність рятувальної вежі та кваліфікованих

рятувальників;

доступність питної води на території пляжу;



Сьогодні  
25.05.2023

Перейдіть за першим QR-кодом і дослідіть, які пляжі України мають  
«Блакитний прапор»

Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!



СЬОГОДН  
25.05.2023

Перейдіть за другим QR-кодом і подивіться відео про правила поведінки в басейні. Складіть пам'ятку про безпечну поведінку на воді.

Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!





 BCIM  
pptx

## ЯК УНИКНУТИ ТЕПЛОВОГО УДАРУ

Повітряні й сонячні ванни — корисні види загартовування, а легка засмага свідчить про те, що влітку ви чудово відпочили. Але засмагати треба обережно!

Опіки, теплові та сонячні удари — не дивина серед відпочивальників, які нехтують порадою лікарів не ходити на пляж з 10-ї до 16-ї години та збільшувати час перебування на сонці поступово, починаючи з 5-10 хвилин. Лікарі радять засмагати, користуючись сонцезахисними кремами та спреями (мал. 99), бажано тими, які мають ступінь захисту вище 20. Якщо не вдалося уникнути опіку, шкіра почервоніла і болить, обробіть уражені ділянки засобом для лікування поверхневих опіків і кілька днів захищайте їх від сонця. У разі сильних опіків, коли плечі, спина, живіт, руки, ноги вкрилися пухирями, слід звернутися до лікаря.



Проколювати ці пухирі в жодному разі не можна. Ще один обов'язковий атрибут на пляжі — головний убір: капелюх, панاما, бейсболка чи бандана. Він убереже вас від теплового і сонячного удару. Пам'ятайте: голову треба неодмінно захистити!

Потренуйтеся надавати домедичну допомогу в разі теплового чи сонячного удару.

Якщо хтось відчув/відчула слабкість, сонливість, головний біль, спрагу, нудоту, дійте за алгоритмом:

1. Відведіть потерпілого/потерпію в затінок.
2. Розстебніть йому/їй комірцець, зніміть із них взуття.
3. Змочіть обличчя і голову холодною водою або покладіть на голову щось мокре й холодне.
4. Обмахуйте його/її рушником чи газетою;
5. Дайте випити води;
6. Повідомте лікарю/лікарці.

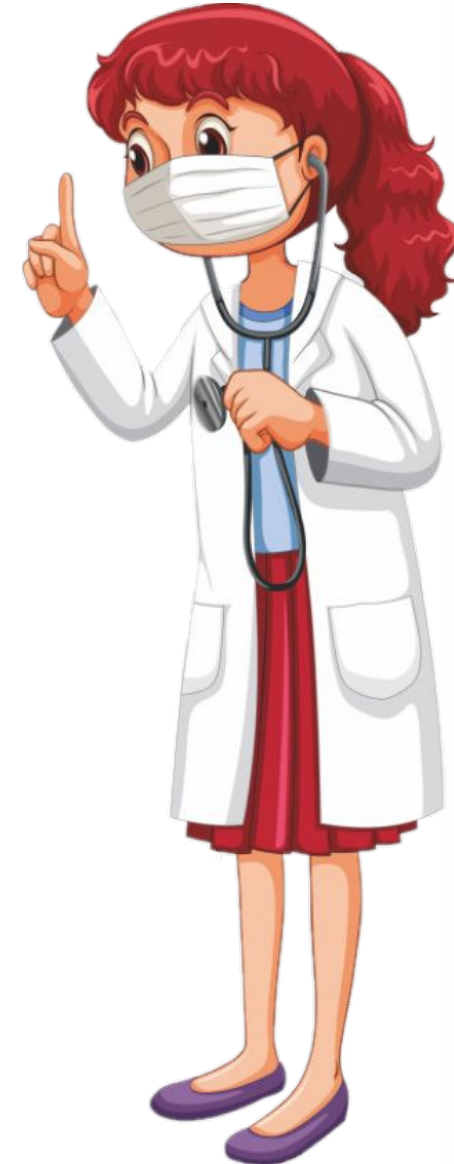


Сьогодні  
25.05.2023

Потренуйтеся надавати домедичну допомогу в разі теплового чи сонячного удару

Якщо хтось відчув/відчула слабкість, сонливість, головний біль, спрагу, нудоту, дійте за алгоритмом:

1. Відведіть потерпілого/потерпію в затінок.
2. Розстебніть йому/ їй комірцець, зніміть із них взуття.
3. Змочіть обличчя і голову холодною водою або покладіть на голову щось мокре й холодне.
4. Обмахуйте його/ її рушником чи газетою;
5. Дайте випити води;
6. Повідомте лікарю/лікарці.



### **ЧОТИРИ «НАДТО НЕБЕЗПЕЧНО» НА ВОДІ**

Ось чотири правила «надто небезпечно», які Міжнародний комітет Червоного Хреста радить добре пам'ятати всім, хто збирається купатися. Небезпечно плавати, коли:

- ви надто втомлені;
- ви надто далеко від друзів чи від берега;
- вам надто холодно;
- вам надто жарко.

Коли діти не вміють добре плавати, вони використовують надувні круги, матраци й автомобільні камери (мал. 100).

Але вітер, хвилі та течія можуть підхопити надувний матрац і віднести далеко від берега, а відтак перекинути його.



### **«ЦВІТІННЯ ВОДИ»: ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ**

**ЦІАНОБАКТЕРІЇ** — це синьо-зелені водорості. Синьо-зеленими їх називають тому, що часто на поверхні звичайних прісних або солоних вод вони формують синьо-зелену слизову плівку. Таке явище має назву «цвітіння води», і воно представляє особливу небезпеку для здоров'я людини через високотоксичний вплив під час контакту.

Синьо-зелені водорості не є інфекційними агентами та не

розмножуються в організмі людини. Але за даними ВООЗ, їх пов'язують із хворобами в різних частинах усього світу.

Ціанобактерії поширені в стоячій воді, в озерах, ставках та річках, що повільно течуть. Під час «цвітіння», вода набуває неприємного запаху, погіршуються її смакові й екологічні якості. Особливо шкідливим є надмірне «цвітіння» — шар води, що «цвіте» може досягати 10–15 см завтовшки. Високі

концентрації токсинів ціанобактерій можуть бути присутні у всій товщі забрудненої води.

Сьогодні  
25.05.2023

Розгляньте мал. 100 і дайте відповіді на запитання

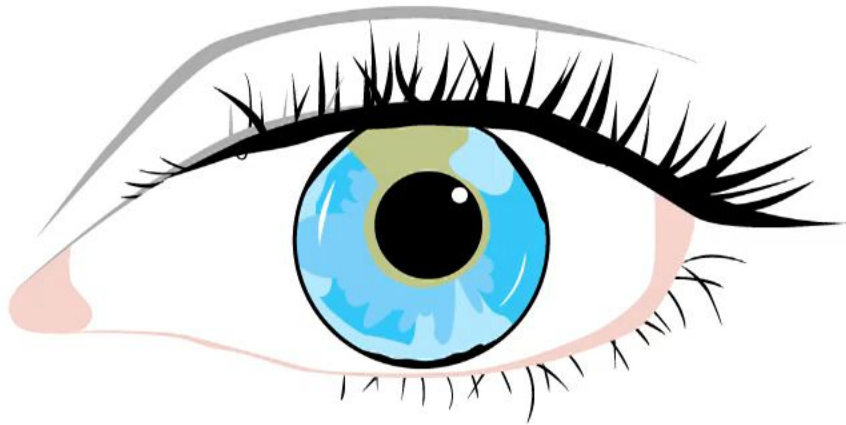
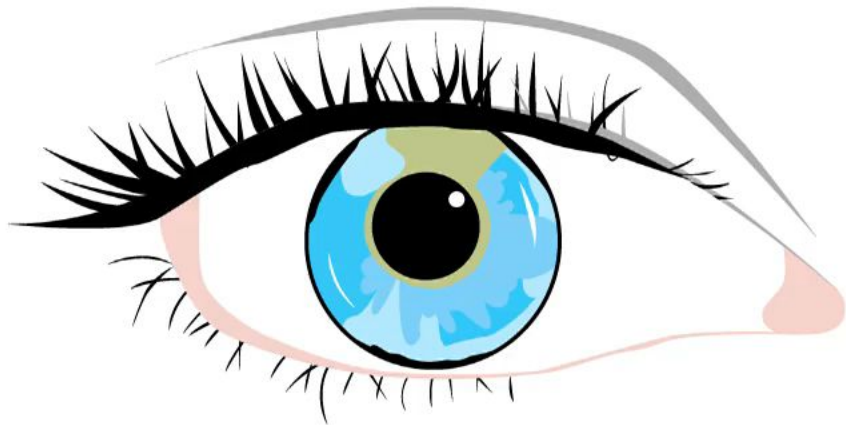


- Які правила безпечної поведінки на воді порушують діти?
- До яких наслідків можуть призвести ці порушення?



Складіть свої правила безпечної поведінки на воді.







## НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ НА ВОДІ

На воді трапляються ситуації, з якими непросто впоратися навіть досвідченому плавцеві. Особливо небезпечна судома. Якщо зсудомило ногу, треба на кілька секунд зануритися з головою у воду, випрямити ногу й сильно потягнути рукою ступню за великий палець на себе (мал. 101, а).

У водоймах, де багато рослин, пливіть на самій поверхні води, намагаючись не робити різких рухів (мал. 101, б). Коли руки або ноги заплутались у водоростях, прийміть положення «медуза» (мал. 101, в) і звільніться.



Біля берегів морів і океанів часто виникають розривні (зворотні) течії, які віддаляють усе від берега. Якщо вас захопило такою течією, то не намагайтеся боротися з нею. Рухайтесь паралельно берегу, тому що такі течії зазвичай вузькі (мал. 102). Небезпечна течія має такі ознаки: спінений, холодний струмінь води біля берега; ділянка води в морі, що змінює колір; з'являється рухлива смуга піни, водоростей або сміття; збивається ритм хвипь.



## ПОРЯТУНОК НА ВОДІ

На жаль, тонуть не лише плавці-початківці. Найбільший ворог того, хто почав тонути, — паніка. Тому думайте про те, що боятися пізно, треба діяти. Покличте на допомогу.

Намагайтеся не піднімати голову та руки над водою. Пам'ятайте, що вага тіла у воді набагато менша, ніж у повітрі. Не бійтеся занурити голову — з'явиться додаткова сила, що виштовхуватиме вас із води. Подивіться на досвідчених плавців. Вони пливуть, тримаючи голову у воді, й лише на мить повертають її вбік, щоб зробити вдих. Верблюд не такий вправний плавець. Але коли йому доводиться перепливати річку, він лягає на бік, щоб «потопити» свої горби й набути додаткової плавучості.

Якщо ви побачили, що людина тоне, допоможіть їй. Простягніть руку (тільки у тому разі, якщо стоїте на міліні або вас хтось міцно тримає). Киньте їй надувний матрац або іграшку чи рятувальний круг. Сповістіть рятувальників або покличте на допомогу дорослих.

*У деяких країнах рятувальники належать до служби екстреної медичної допомоги.*

**Рятувальник/рятувальниця на воді** — це людина, відповідальна за безпеку людей, які перебувають у воді (плавальний басейн, аквапарк, пляж).

Ця професія досить складна, потребує певних навичок. Однією з найважливіших вимог до рятувальників на воді є вміння добре плавати. Рятувальники/рятувальниці проходять спеціальний тренінг із порятунку та надання першої допомоги.

У деяких країнах рятувальники належать до служби екстреної медичної допомоги.



1. Розкажіть, як треба надавати допомогу потерпілому в разі теплового чи сонячного удару.



2. Визначте, що є ознакою безпечного пляжу, а що — небезпечного

знак «Купатися заборонено»

розлитий бензин, бите скло,  
інше побутове сміття

чистий берег (пісок, галька)

береги, укріплені бетонними  
плитами

обривистий берег,  
стрімка течія

рятувальна служба, буйки, що обмежують  
акваторію для купання

тваринницька ферма, вигін для випасання  
худоби

корчі у воді

міст, причал, інші гідротехнічні  
споруди

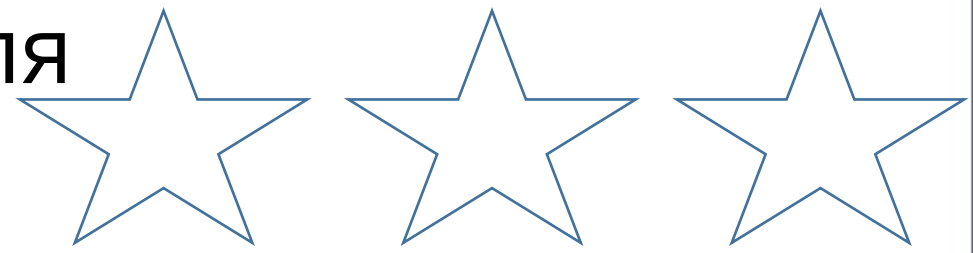
замулене дно, зарості  
очерету



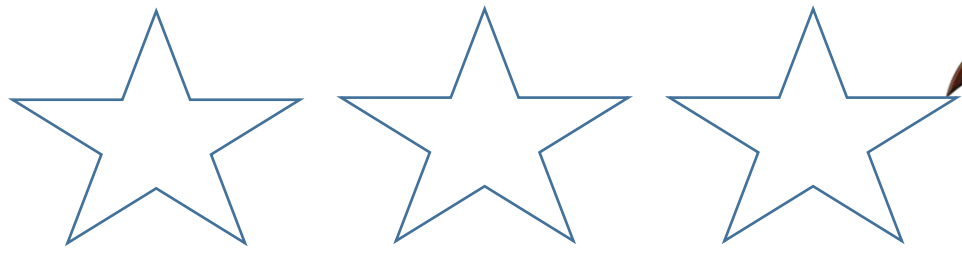
3. Чи є у вашій місцевості пляж? Якщо так, опишіть його. Проаналізуйте, чи безпечний він. Надайте ідеї, як можна покращити пляж.



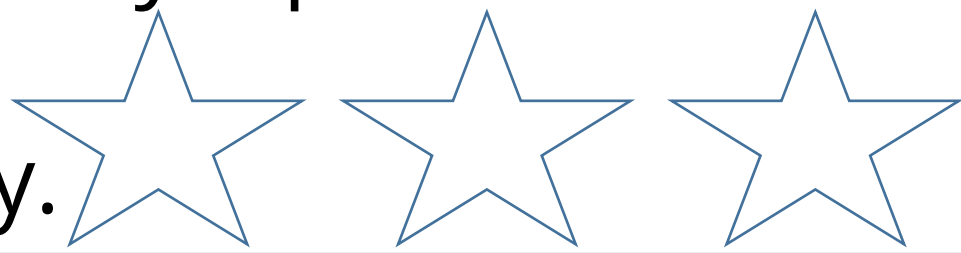
Я вмію обирати безпечні місця для купання.



Я знаю, як діяти під час небезпечних ситуацій на воді.



Я вмію надавати допомогу в разі  
теплого  
або сонячного удару.



Сьогодні  
25.05.2023

## Домашнє завдання



*Опрацювати ст. 227-233.  
Скласти пам'ятку безпеки на  
воді (5-7 пунктів).*



Оберіть острів, на який ви б  
завітали



Інтересу



Радості



Успіху



Незадоволен



Суму