

**Здоров'я, безпека та
добробут5 КЛАС**

Відпочинок на природі

**Правила купання у
водоймах. Ознаки
безпечного пляжу.
Коли варто
утримуватися від
купання. Дії у
небезпечних ситуаціях
на воді. Перша
допомога потерпілим
на воді ,у разі
теплового або**



Мета:

застерегти дітей від необережної поведінки під час відпочинку на пляжі, купанні у водоймах.



Обладнання:

Презентація з відеоматеріалами

Хід уроку

Організаційний момент

Повідомлення теми та мети уроку

**ХОРОШОГО РАНКУ!
ДОБРОГО ДНЯ!
ВЧИТИСЯ, ДІТИ НАСТАЛА
ПОРА.
ДАВАЙТЕ ВСМІХНЕМОСЬ
ОДИН ОДНОМУ ВСІ,
НЕХАЙ ВАМ ЩАСТИТЬ
ЗАВЖДИ У ЖИТТІ!**



Мотивація навчальної діяльності

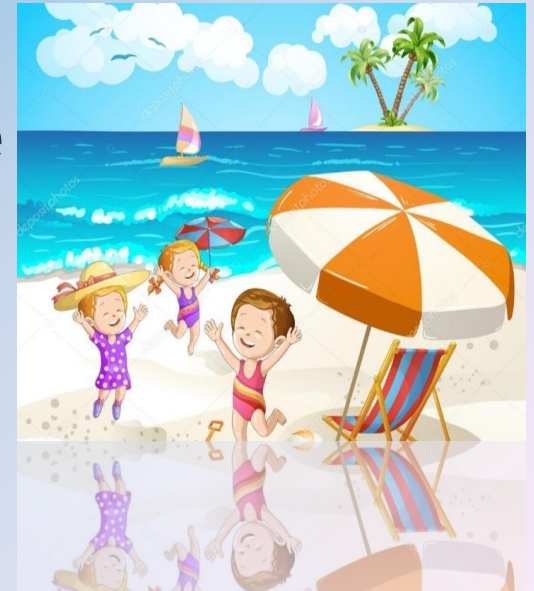
Він пісочний,
чекає нас літом,
Світять теплі
промінці.
И на березі
прогрітому
Грають діти в
камінці.



Сонце пече,
липа цвіте.
Жито поспіває,
коли це буває?



Луцаться ніс і вуха,
Так, що навіть боляче
спати.
Треба було слухати
маму
І панамку одягати.



Актуалізація опорних знань

Які стихійні лиха ви знаєте?

Проаналізуйте небезпеки грози, сильного вітру, повені й паводків.

Як поводитися під час грози й підтоплення території?

Як ви плануєте відпочивати влітку?



Вивчення нового матеріалу

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.



Правила поведінки на воді



Купатися слід лише в спеціально відведених та обладнаних місцях



Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби, але не під час обідньої спеки



Не варто купатися відразу після прийому їжі та в нетверезому стані



Не можна купатися наодинці й запливати за обмежувальні знаки



Не треба купатися довго, краще заходити у воду на 15-20 хвилин



Не можна купатися в холодній воді, щоб не сталося переохолодження організму



Не слід залишати дітей біля водойм без нагляду батьків



Треба обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках для дітей

Літо! Пляж!

Безпечний відпочинок!

на пляжі повинні бути:

- рятувальний пост
- медпункт
- фонтанчик із питною водою
- кабінки для переодягання
- урни для сміття

поради безпечного відпочинку:

- головний убір
- сонцезахисні окуляри
- сонцезахисний крем
- не вживати алкоголь
- пити не льодяну воду
- не запливати за буйки

плавати можна тільки в дозволених
міцях

вода повина
відповідати вимогам
санітарних правил,
пісок очищений

правильний час для
загару
з 8 год до 11 год та
з 16 год до 19 год

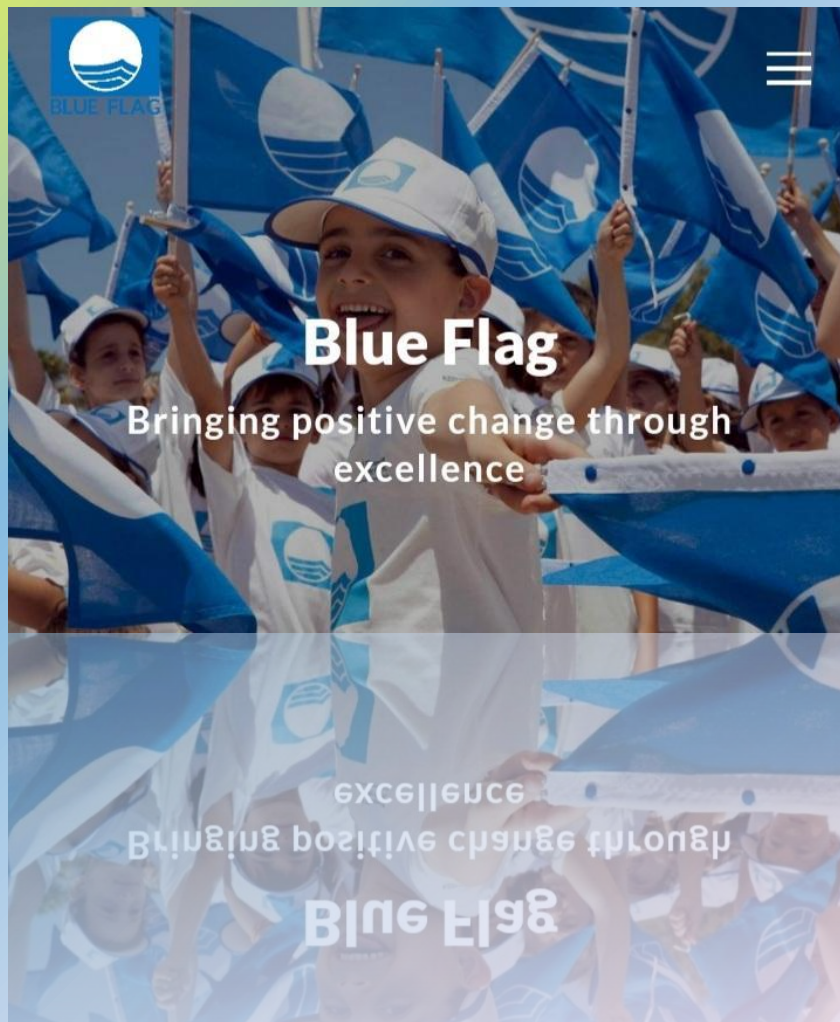


Одним із показників безпеки та чистоти водойми та пляжу є екологічний сертифікат «Блакитний прапор». Для того, щоб отримати такий сертифікат, об'єкт повинен відповідати 32 критеріям, найважливішими з яких є:

- якість води;
- чистота території;
- наявність рятувальної вежі та кваліфікованих рятувальників;
- доступність питної води на території пляжу;
- урахування потреб людей з інвалідністю.



- Перейдіть за QR-кодом і дослідіть, які пляжі України мають «Блакитний прапор».
- З'ясуйте, чи є у вашому населеному пункті пляжі із сертифікатом «Блакитний прапор»?



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



Гра «Що взяти з собою на пляж?»



Теплий светр



Синтетичний одяг



Вечірна сукня



Мобільний телефон



Рушник



Сонцезахисний крем



Роликові ковзани



Сонячні окуляри



Питна вода



Головний убір



Питна вода



Купальник



Плавки



Шорти

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, 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, панама, 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.



РУХАНКА “ХОМ’ЯЧКИ”

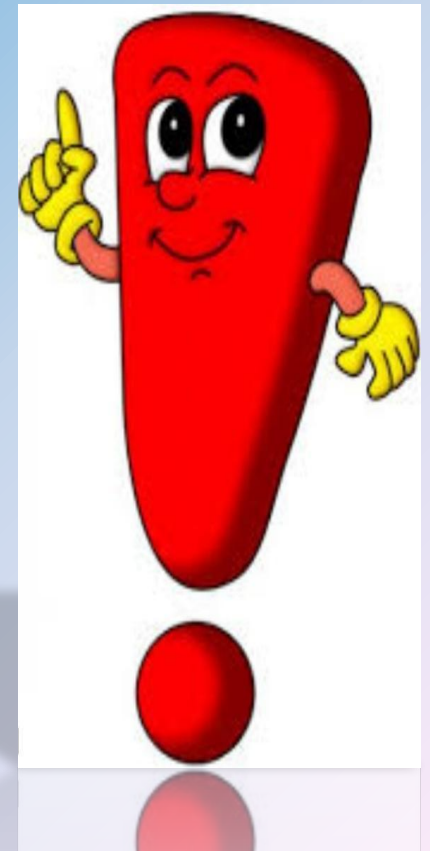


vse.ee/bpqn

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.

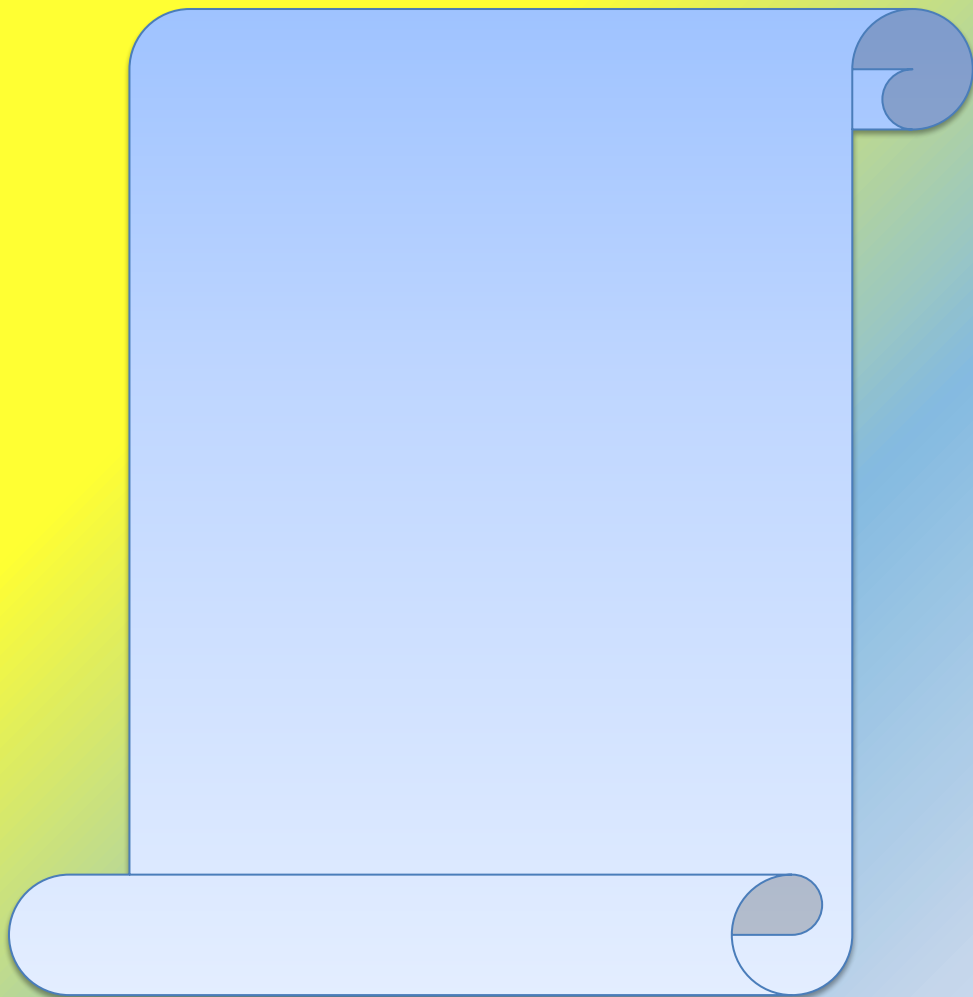
Але вітер, хвилі та течія можуть підхопити надувний матрац і віднести далеко від берега, а відтак перекинути його.



Розгляньте малюнок 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.а).



У водоймах, де багато рослин, пливіть на самій поверхні води, намагаючись не робити різких рухів (мал.б). Коли руки або ноги заплутались у водоростях, прийміть положення «медуза» (мал.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. Рухайтеся паралельно берегу, тому що такі течії зазвичай вузькі. 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 хвиль.



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.



Якщо ви побачили, що людина тоне, допоможіть їй. Протягніть 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 покличете на допомогу дорослих.



Є ТАКА ПРОФЕСІЯ

Рятувальник(ця) на воді

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.



Вправи для очей

https://www.youtube.com/watch?v=QEZ5k_7dPI0



Узагальнення знань

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». Рятувальна служба, буйки, що обмежують акваторію для купання. Розлитий бензин, биті скло, інше побутове сміття. Тваринницька ферма, вигін для випасання худоби. Чистий берег (пісок, галька), Корчі у воді. Береги, укріплені бетонними плитами. Міст, причал,

інші гідротехнічні споруди. Обривистий берег, стрімка течія.

3. Чи є у вашій місцевості пляж? Якщо так, опишіть замулене дно, зарості очерету його.

Проаналізуйте, чи безпечний він. Надайте ідеї, як

Оціни свої досягнення

Я вмію обирати безпечні місця
для купання.



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



Я вмію надавати допомогу в
разі теплового чи сонячного
удару



Домашня робота

Опрацювати параграф 29 електронного підручника та презентацію

ДО ЗУСТРІЧІ!

