

# РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Безпека життєдіяльності. Здоров'я і добробут. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. Активне довголіття**

Пригадайте, що ви вже вивчили

Безпека життєдіяльності спрямована на захист \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_ людини. Здоров'я — це такий стан організму, за якого він успішно виконує \_\_\_\_\_. Добробут — це \_\_\_\_\_. Корисні навички сприяють \_\_\_\_\_.

1 Позначте навички, що сприяють здоров'ю.

- А активний рух                       Г повага до інших  
 Б достатній відпочинок         Д негативне ставлення до себе  
 В невпевнена поведінка

2 Установіть відповідність між навичками та їхніми наслідками.

- 1 зупинитися біля дороги, дивитися направо і наліво перед тим, як її перейти  
 2 мити руки перед їдою  
 3 лягати спати в один і той самий час

- А забезпечує нормальний повноцінний сон  
 Б уберігає нас від інфекційних захворювань  
 В дає можливість уникнути дорожньо-транспортної пригоди

1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

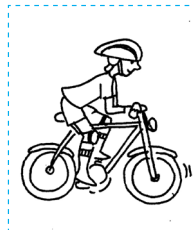
3 Позначте малюнки, на яких діти дотримуються правил безпечної життєдіяльності.



А



Б



В



Г

4 Доповніть схему.



5 Вивже знаєте, що існують корисні звички. Проаналізуйте свій сьогоднішній день і визначте власні звички, які є корисними.

---



---

## РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

### Поняття про ризик. Виправдані й невикордані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні й надзвичайні ситуації



**Пригадайте, що ви вже вивчили**

**Ризик** — це можлива \_\_\_\_\_ . За ступенем припустимості ризики бувають \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_ .

1 Доповніть речення.

*Екстремальна ситуація — це умови, за яких існує реальна загроза \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ чи майну людини.*

*Надзвичайна ситуація — це обставини, які виникли \_\_\_\_\_ і негативно впливають на \_\_\_\_\_ .*

*Екстремальні й надзвичайні ситуації належать до ситуацій з \_\_\_\_\_ рівнем ризику.*

2 Установіть відповідність між видами ризиків та їх прикладами.

- |                 |   |   |                          |                          |                          |   |                          |                          |
|-----------------|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 виправдані    | А Сергійко вступився за свого друга перед однокласниками            | <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> | 1                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1               | <input type="checkbox"/>  |   | <input type="checkbox"/> |                          |                          |   |                          |                          |
| 2               | <input type="checkbox"/>  |   | <input type="checkbox"/> |                          |                          |   |                          |                          |
| 2 не виправдані | Б Юля перебігала дорогу в місці, де не було світлофора              |   |                          |                          |                          |   |                          |                          |
|                 | В Антон пішов кататися на ковзанах на річку, де ледь замерзла крига |   |                          |                          |                          |   |                          |                          |
|                 | Г Наталя відмовилася піти із незнакомцем                            |   |                          |                          |                          |   |                          |                          |

3 Позначте рівень ризику в запропонованих ситуаціях (В — високий, Н — низький).

- А Ви відповідаєте на СМС-повідомлення, яке надійшло від незнайомої людини, і збираєтеся зробити те, що вас у ньому просять.
- Б Ви бачите, що на дорозі немає машин, і, незважаючи на те, що на світлофорі червоне світло, збираєтеся перейти дорогу.
- В Незнайомець дзвонить у двері й каже, що ви повинні впустити його, бо йому треба щось передати вашим батькам, яких зараз немає вдома. Ви збираєтеся йому відчинити.

4 Доповніть пам'ятку «Правила поведінки в екстремальній ситуації».

1. *Не піддаватися паніці.*

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

5 Ви вже знаєте правила поведінки в екстремальних ситуаціях. Як слід діяти в ситуації, якщо ви загубилися?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Практичне завдання № 1

### Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні в екстремальну ситуацію

**Мета:** відпрацювати алгоритм дій при потраплянні в екстремальну ситуацію.

#### Порядок виконання роботи

1. Уявіть ситуацію: по радіо (телебаченню) передали повідомлення про аварію на заводі та сказали, що можлива евакуація. Запропонуйте послідовність дій, які ви повинні зробити, почувши повідомлення про евакуацію вдома.

---

---

---

---

2. Запропонуйте послідовність дій, які ви повинні зробити, якщо сигнал пожежної тривоги був почутий у школі.

---

---

---

---

3. Порівняйте записані вами алгоритми з тими, що запропонували однокласники. Сформулюйте спільний алгоритм дій.

---

---

---

---

4. Зробіть висновки щодо важливості вміння впевнено діяти в екстремальній ситуації.

---

---

---

## НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я

### Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища



Пригадайте, що ви вже вивчили

**Навколишнє середовище** — це \_\_\_\_\_

життя будь-якого організму. Життя людини протікає в певних межах, установлених \_\_\_\_\_.

#### 1 Закінчіть речення.

*Ми знаємо, яких змін погоди можна очікувати, і вчимося одягатися*

#### 2 Позначте правильне твердження.

- А Природне середовище не впливає на стан людини, її здоров'я.
- Б Узимку застудні захворювання виникають рідше, ніж улітку.
- В Якщо зима суха, то люди хворіють менше, ніж коли зима з мокрим снігом, відлигами і дощами.
- Г Природне середовище може справляти лише негативний вплив на організм людини.

#### 3 Якого кольору одяг краще надіти жаркого сонячного літнього дня?

- А чорного
- Б білого
- В усе одно якого кольору
- Г темного

#### 4 Загартовування краще починати:

- А у літній період
- Б у зимовий період
- В в осінній період
- Г у весняний період

#### 5 Позначте правильні твердження знаком «+», а неправильні — знаком «-».

- А Сонце, повітря і вода — природні чинники здоров'я.
- Б Людина звикає до тих умов, у яких вона живе.
- В Людина ніколи не звикає до тих кліматичних умов, у яких вона живе.
- Г Переїхавши в інше місце, людина може відчутти нездужання і втому.

#### 6 Підкресліть природні чинники, що впливають на здоров'я людини.

*Чисте повітря, сильний вітер, корисна їжа, зручний одяг, вода, погода, сонце.*