

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Здоровий спосіб життя

Пригадайте, що ви вже вивчили

Здоровий спосіб життя — спосіб життя окремої людини з метою профілактики _____ і зміцнення _____. Його головними принципами є дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізичну _____, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих _____, доброзичливе ставлення до оточуючих.

1 Доповніть визначення.

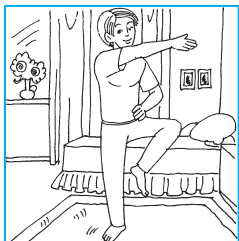
Спосіб — порядок дій, застосовуваних для _____.

Здоровий спосіб життя — це різні дії, спрямовані на _____.

2 Установіть відповідність між малюнками та принципами здорового способу життя.

- 1 фізична активність
- 2 дотримання розпорядку дня
- 3 правильне харчування
- 4 дотримання особистої гігієни

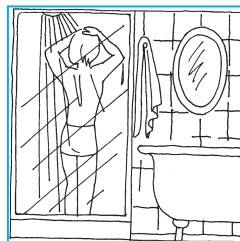
1	2	3	4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



А



Б



В



Г

3 Поділіться своїми думками.

Чому кожна людина має прагнути сама будувати власний спосіб життя? Наведіть приклади своїх дій, які ви вважаєте корисними для свого здоров'я.

4 Ви вже знаєте, що людина може керувати своїми емоціями. Напишіть, як діяти Петрику, якщо молодша сестра Олена зламала його іграшку.



Практичне завдання № 1

Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття**1

Мета: навчитися моделювати свою поведінку в разі погіршення самопочуття.

Порядок виконання роботи

1. Визначте послідовність своїх дій та запишіть порядок дій у ситуаціях:

• якщо у вас паморочиться голова: _____

• якщо у вас болить голова: _____

• якщо вас нудить: _____

2. Зробіть висновки: чому важливо вміти правильно діяти в разі погіршення самопочуття. _____

¹ Двома зірочками позначено практичні завдання, які рекомендовано проводити за межами класної кімнати.

Практичне завдання № 2

Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла*²

Мета: навчитися вимірювати температуру свого тіла.

Обладнання і матеріали: електронні термометри.

Порядок виконання роботи

I. Вимірювання температури тіла в пахвовій западині

1. Розташуйте термометр паралельно тілу, щільно притиснувши його наконечник (саме в ньому розташований чутливий датчик) до пахви. Необхідно заздалегідь переконатися, що шкіра, якої буде торкатися термометр, суха.

2. Під час вимірювання температури слід сидіти спокійно. Рука має бути притиснута до тулуба. Приблизно за 30–45 секунд до закінчення вимірювання термометр подасть звуковий сигнал. Якщо сигнал з'явився раніше, то це означає, що ви розташували прилад не зовсім правильно.

Почувши сигнал, не треба одразу виймати термометр, необхідно зачекати ще 30–40 секунд.

3. Подивіться, яку температуру показано на дисплеї термометра.

Запишіть її _____

(Нормальна температура в пахвовій западині коливається від 36,2 до 36,9 °С.)

II. Вимірювання температури тіла в ротовій порожнині

1. Продезинфікуйте термометр.

2. Покладіть наконечник термометра під язик і добре притисніть язиком.

3. Виймати термометр можна через 20–30 секунд після звукового сигналу.

4. Подивіться, яку температуру показано на дисплеї термометра.

Запишіть її _____

(Нормальна температура в ротовій порожнині становить від 36,6 до 37,2 °С.)

III. Висновки

Чому важливо вміти вимірювати температуру тіла?

² Зірочкою позначено практичні завдання, які слід виконувати не лише в класі, а й удома з допомогою дорослих.

Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності



Пригадайте, що ви вже вивчили

Безпека — це така ситуація, коли не існує загрози _____.

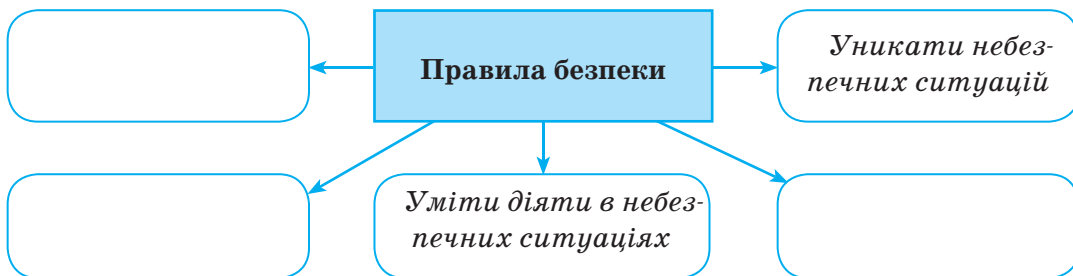
Небезпека виникає тоді, коли з'являється _____.

Існують правила безпечної життєдіяльності, за якими треба вміти передбачати _____, уникати _____, вміти спокійно діяти у _____ і повідомляти про подію _____.

1 Закінчіть речення.

До місць потенційної (можливої) небезпеки належать:

2 Доповніть схему.



3 З'єднайте зображення машин рятувальних служб з телефонними номерами, за якими ці служби викликають.



«103»

«102»

«101»

«104»

- 4 Ви вже знаєте принципи безпечної життєдіяльності. Як діяти дітям, якщо дорогу до школи ремонтують?



- 5 Поділіться своїми думками.

Чи знаєте ви про небезпечні ситуації у вашому місті або селі? Як поводитися дорослі? Як поводитися діти? Як би ви вчинили на їхньому місці?

Практичне завдання № 3

Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію**

Мета: навчитися визначати порядок дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію.

Порядок виконання роботи

1. Розгляньте запропоновані небезпечні ситуації. У додаткових джерелах інформації знайдіть та прочитайте, як правильно діяти в подібних ситуаціях. Запишіть порядок дій у зошит.

Ситуація 1. Ви побачили, що з вікна сусідів іде дим.

Ситуація 2. Під час гри у футбол ваш друг упав і втратив свідомість.

Ситуація 3. По радіо повідомили, що наближається буревій.
