



## Урок 1

### Тема: БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

**Мета:** розширити та поглибити поняття «здоров'я людини», «складові здоров'я», формувати уявлення про види і чинники ризику для здоров'я і життя; навчити розпізнавати ознаки безпеки і небезпеки та ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; розвивати вміння аналізувати вплив небезпек, невинуватих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; формувати вміння і навички оцінювати ризики в щоденних ситуаціях, самоконтролю в екстремальних ситуаціях. Мотивувати учнів до здорового способу життя.

**Обладнання:** підручник, зошит; опорна схема «Навколишнє середовище»; інструктивні картки, фото, малюнки, сигнальні картки, музичний супровід.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Учитель вітає учнів з початком нового навчального року. Перевіряє готовність учнів до уроку.

#### II. Мотивація діяльності учнів

1. Акцентування уваги учнів на важливості предмета «Основи здоров'я».

2. Ознайомлення учнів зі змістом підручника, у якому виділено:

- чотири розділи (с. 4, 26, 50, 80);
- рубрики – умовні позначення (с. 3): «Пригадай», «Висновок», «Завдання», «Моделлю — набувай життєвих навичок», «Ситуаційні завдання», «Проект».
- Знайдіть їх у підручнику.
- Погортайте сторінки підручника і ви знайдете в ньому схеми, таблиці, багато ілюстрацій (фото, малюнки).

Учитель наголошує, що все це допоможе учням краще засвоїти навчальний матеріал, виділити в ньому головне, виконати практичні завдання тощо.

Учні читають звернення до шестикласників на с. 3 «Дорогий друже!». Після чого вчитель з'ясовує, що учні не зрозуміли в тексті і що варто додатково пояснити.

**Методична порада.** Під час проведення першого уроку слід налаштувати шестикласників на навчально-пізнавальну і здоров'я-збережувальну діяльність на інших уроках. Створити атмосферу психологічного комфорту, спонукаючи учнів до сумлінної роботи на уроках.

3. Учитель оголошує тему уроку «Безпека життєдіяльності. Ризики і небезпеки» і записує її на дошці.

- Як ви думаете, чому ми вивчаємо цю тему?

За результатами обговорення учні доходять висновку, що людина – невід'ємна частина оточуючого середовища і що кожен прагне жити в безпеці та благополуччі. Для цього потрібно набувати знань, умінь, навичок безпечної поведінки.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Комментарій  
учителя

Класична  
учитель

### III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

#### 1. Актуалізація опорних знань, умінь і навичок.

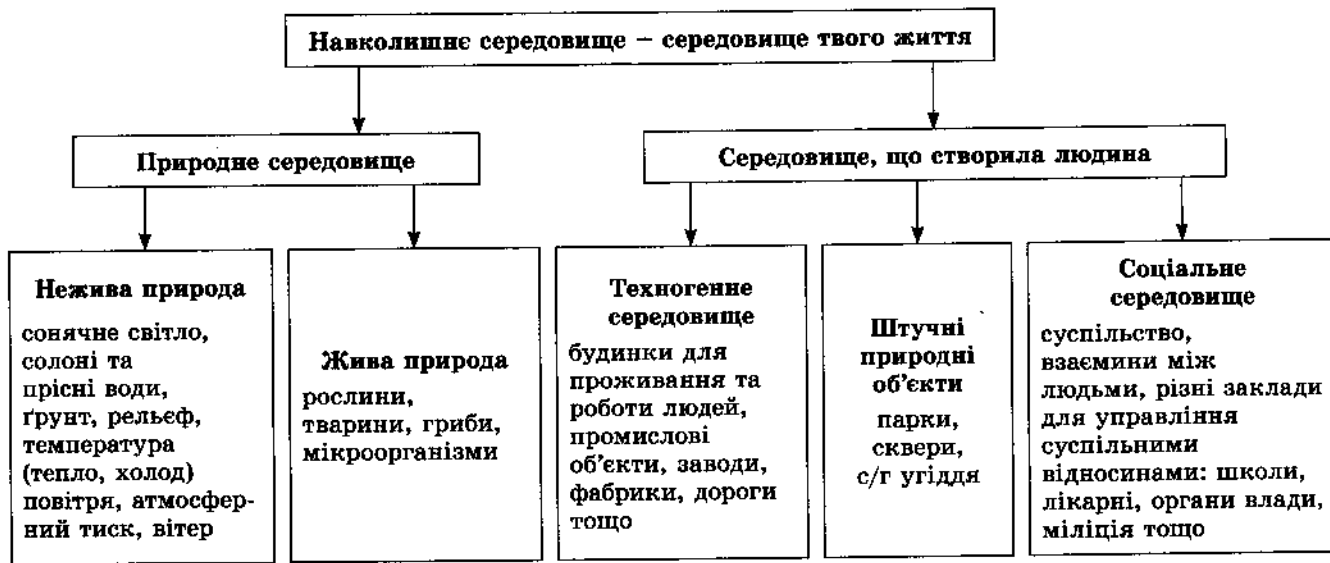
**Вправа «Мозкова атака».** Учитель пропонує учням пригадати, що таке навколишнє середовище, і назвати його складові, опираючись на знання з природознавства та власні спостереження.

**Методична порада.** Щоб під час «мозкової атаки» зібрати якомога більше ідей від усіх учнів щодо даної проблеми, радимо вчителю:

- запропонувати всім учням по черзі висловити ідеї, коментарі, пов'язані із цією проблемою;
- прийняти всі відповіді, навіть фантастичні, та записати їх на дошці без зауважень і коментарів;
- використати фото та малюнки для емоційного забарвлення бесіди, спонукавши учнів висловлювати якомога більше ідей, розвивати ідеї інших.

За результатами «мозкової атаки» вчитель згрупує всі подані ідеї у складові, які характеризують природне, техногенне, соціальне середовище, разом з учнями оформляє схему «Навколишнє середовище – середовище твого життя».

Приклад схеми



Під час оформлення схеми вчитель уточнює та пояснює за потреби значення понять «навколишнє середовище», «природне середовище», «техногенне середовище», «соціальне середовище» та наголошує на взаємозв'язку компонентів середовища.

**Виконання вправ у зошиті.** Учитель пропонує учням пригадати поняття «безпека» та «небезпека», доповнити схему в зошиті (вправа 1 на с. 1) та навести приклади безпеки і небезпек, з якими може стикатися людина в природному, техногенному і соціальному середовищах. Наприкінці виконання вправи вчитель підводить учнів до висновку, що таке безпека життєдіяльності, ставлячи проблемні запитання:

- Яке місце людини в навколишньому середовищі?
- Чи потрібно вам вивчати середовище, що вас оточує?
- Що таке безпека життєдіяльності людини?

Визначення учні записують у зошит (вправа 2 на с. 1).

## ЗМІСТ

|   |     |
|---|-----|
| Орієнтовне календарно-тематичне планування . . . . .  | 2   |
| Урок 1. Безпека життєдіяльності. Ризики і небезпеки . . . . .   | 15  |
| Урок 2. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки в природному середовищі . . . . .  | 21  |
| Урок 3. Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля . . . . .   | 29  |
| Урок 4. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек . . . . .   | 33  |
| Урок 5. Значення води та харчування для розвитку і здоров'я . . . . .   | 37  |
| Урок 6. Особливості харчування підлітків . . . . .  | 41  |
| Урок 7. Профілактика йододefіциту і діабету. Перша допомога при харчових отруєннях . . . . .  | 47  |
| Урок 8. Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою . . . . .  | 51  |
| Урок 9. Гігієна ротової порожнини . . . . .   | 55  |
| Урок 10. Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок . . . . .  | 61  |
| Урок 11. Особливості розвитку підлітка. Психічний розвиток підлітка.<br>Ознаки гармонійного розвитку . . . . .  | 63  |
| Урок 12. Потреби, навички і звички людини, їх розвиток з віком. Вплив звичок на здоров'я. Корисні та шкідливі звички. Чинники формування звичок . . . . . | 71  |
| Урок 13. Самооцінка і здоров'я . . . . .  | 79  |
| Урок 14. Критичне мислення та вміння приймати рішення. рішення, важливі для здоров'я. Вплив реклами на рішення людини . . . . .                           | 85  |
| Урок 15. Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однієї людини.<br>Протидія тиску і маніпуляціям . . . . .                         | 89  |
| Урок 16. Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. Поняття про СНІД. Шляхи передачі ВІЛ-інфекції. Толерантне ставлення до людей, що живуть із ВІЛ . . . . .  | 95  |
| Урок 17. Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок . . . . .  | 101 |
| Урок 18. Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування . . . . .   | 103 |
| Урок 19. Стили спілкування. Значення впевненої поведінки для здоров'я . . . . .   | 107 |
| Урок 20. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі . . . . .  | 111 |
| Урок 21. Конфлікти і здоров'я . . . . .   | 115 |
| Урок 22. Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту.<br>Самоконтроль у конфліктних ситуаціях . . . . .                         | 119 |
| Урок 23. Стосунки з однією людиною. Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній . . . . .                                       | 121 |
| Урок 24. Способи протидії агресії та насиллю в підлітковому середовищі . . . . .  | 125 |
| Урок 25. Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок . . . . .  | 133 |
| Урок 26. Безпека в побуті. Правила користування водогоном, тепловими мережами . . . . .   | 135 |
| Урок 27. Правила користування електричними приладами . . . . .  | 139 |
| Урок 28. Правила безпечного користування газовими приладами . . . . .   | 143 |
| Урок 29. Безпека під час користування засобами побутової хімії . . . . .  | 147 |
| Урок 30. Пожежна безпека оселі . . . . .  | 151 |
| Урок 31. Проживання у промисловій зоні . . . . .  | 157 |
| Урок 32. Безпека руху велосипедиста . . . . .   | 161 |
| Урок 33. Поведінка в екстремальних ситуаціях . . . . .  | 167 |
| Урок 34. Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок . . . . .  | 173 |
| Урок 35. Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок . . . . .  | 175 |