***Зміст***

**Вода – необхідна складова життя людини.**

**Безпека довкілля**

**Як поводитися на випадок нападу.**

**Пожежа в громадському приміщенні.**

**План евакуації, знаки пожежної безпеки.**

**Газ у побуті**

**Спосіб життя і здоров’я**

**Основні правила поведінки на воді**

**Електричний струм**

**Правила поводження з побутовими електроприладами: праскою, холодильником, пральною ( швейною ) машиною, електроплитою**

**Правила поведінки при виявленні обірваного електричного дроту**

**Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач**

**Як запобігти отруєнню грибами?**

**Перегрівання**

***Вода – необхідна складова життя людини.***

**Мета:**  Розвиток пізнавальної діяльності учнів. Визначити екологічний стан водних ресурсів, вивчити проблеми питної води, природні та штучні способи її очищення. Формування елементів екологічної культури.

Водна оболонка землі називається гідросферою. До неї входять всі океани, моря, річки, ставки, водосховища, струмки, підземні води, льодовики і сніговий покрив.

На землі запасів прісної води, яка необхідна нам для життя, лише 5%. Розподілені вони нерівномірно, прісною вважають воду з вмістом солі до 1 г/л. Найменше солей в атмосферних опадах і прісних озерах (10 – 100 мг/л). Близько третини населення Землі відчуває нестачу чистої прісної води. Особливо країни з розвиненою промисловістю (Японія, США, Німеччина). На превеликий жаль, Україна від них не відстає. Саме із-за нераціонального використання і забруднення.

Вода – основний компонент життя. Вона необхідна для життєдіяльності рослин, тварин, людини. За її допомогою транспортуються всі речовини в організмі. Навіть п’ятнадцятивідсоткове зневоднення небезпечне для організму людини.

Людина постійно використовує воду: для пиття, прання, приготування їжі, відпочинку, спорту і розваг. А також для транспортного сполучення.

Вода – основний фактор, що визначає клімат (діти пригадують кругообіг води в природі). Маючи високу питому теплоємність, вона повільно нагрівається і охолоджується, що суттєво впливає на пом’якшення клімату.

Вода – джерело всього живого. Склад крові – 90%, взагалі організму – 70%.

Показники якості питної води у нас надзвичайно низькі. Це пов’язано з її забрудненням:

* промисловими стоками;
* побутовими стоками;
* стоками сільського господарства;
* атомною промисловістю;
* мінеральними добривами;
* отрутохімікатами.

На сьогоднішній день у воді значно перевищують норму концентрації різних солей, радіонуклідів, бактеріологічні частини.

Ми користуємося водою з Дніпра. Колись у Дніпрі була чиста, прозора вода. Тепер через хиби у природокористуванні його екосистему порушено. У Дніпро щорічно потрапляє величезна кількість забруднювачів, приблизно:

* 500 тис. т азотних сполук;
* 40 тис. т фосфорних сполук;
* 1 тис. т заліза;
* 40 т нікелю;
* 2 т цинку;
* 1 т міді;
* 0,5 т хрому.

Побутові відходи та стоки сільськогосподарських комплексів нерідко є джерелом багатьох інфекційних хвороб: дизентерії, холери, вірусного гепатиту.

Внаслідок цього воду піддають надлишковому хлоруванню, отже, втримується і великий вміст хлору. Вода нам постачається практично технічна, непридатна до споживання. Постачання її відбувається по водопроводу з водозабору. Фільтри, через які вона повинна проходити до водопроводу, давно вийшли з терміну експлуатації. Їх потрібно міняти через 3 – 5 років, а вони стоять більше 15 – 20 років. Труби також вкриті іржею. В результаті вода подається надзвичайно забрудненою. Це призводить до розвитку найрізноманітніших хвороб.

За своїм впливом на організм людини і мешканців водойм отрутні речовини поділяють на три групи:

1. змінюють колір;
2. змінюють смак і запах;
3. впливають на загальносанітарний стан.

Проблема питної води стала однією з найактуальніших. Вчені працюють над проблемою використання води із запасів світового океану, льодовиків Арктики та Антарктиди, можливості транспортування айсбергів із Гренландії і США.

Методи очищення стічних вод, які застосовують нині в нашій країні та за кордоном, поділяють на дві групи:

* Природні умови (на землеробських полях);
* Штучні умови (на спеціально створених спорудах):
* Механічне очищення;
* Хімічне очищення;
* Фізико-хімічне очищення;
* Біологічне очищення.

**Механічне очищення** – вилучення нерозчинних речовин за допомогою сіток, фільтрів, центрифуг.

**Хімічне очищення –** до стічних вод додають різні домішки на нерозчинний осад.

**Біохімічне очищення** ґрунтується на здатності деяких видів мікроорганізмів використовувати для свого живлення органічні речовини.

В природних умовах вода очищується крізь грунт, проходячи через декілька шарів глини, піску, каміння – вона стає придатною для споживання.

В побутових умовах ми використовуємо фільтр “Струмок”, де вода очищується через активоване вугілля, що знаходиться в середині апарату. Через певний час його потрібно міняти.

Іншим способом очищення води може бути відстоювання, кип’ятіння. Але при кип’ятінні знищуються корисні для нашого організму солі. При використанні неякісної води розвиваються інфекційні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту.

В нашому регіоні річку Інгул практично знищили. Спочатку промислові відходи, далі – скидання сміття, замулення. І на превеликий жаль, керівництво це не цікавить. Збанкрутілі організації, що займаються очищенням води.

Тому ми повинні бережно використовувати воду, оберігати водойми від забруднення.

А чи знаєте ви, що на берегах річок, над криницями, струмочками садять вербу для очищення води?

А роблять це тому, що у верби дуже велике і міцне коріння, яке не дає замулитись воді. Люди це помітили і склали народне прислів’я: “Там, де верба росте, житиме джерельце”, “Де срібліє вербиця, там здорова водиця”.

Наші предки спостерігали ще одну характерну здатність води – бути природнім фільтром усіляких домішок, що містяться у водах річок та озер. Ось чому люди брали (й сьогодні беруть) воду для пиття у річці під вербою. Та й не один завзятий рибалка ловив добрячого сома або щупака в заглибинах під вербовим корінням, риба також любить чисту, оздоровлену воду.

Цікаво й таке: у селах, де копають колодязі на куток, тобто на 10 – 15 дворів, люди у відра із набраною водою завжди кладуть вербову дощечку завбільшки з долоню. Такий вербовий кусник дезинфікує воду, поліпшує її смакові якості, надаючи їй “вербного духу”, що його утворюють смолисті речовини.

Дискусія: 1. Що Ви знали з цієї теми?

2. Який досвід Ви здобули з цієї теми?

3. Які у Вас є запитання з цієї проблеми?

**Безпека довкілля**

**Мета:**

інформативно-виховна: актуалізувати і узагальнити знання учнів з безпечної поведінки під час небезпечних та надзвичайних ситуацій, навчити їх запобігати;

виховна: формувати в учнів якості свідомої особистості, виховувати мужність і спроможність приймати швидкі і правильні рішення в екстремальних умовах;

профілактична: попередити прояви паніки в небезпечних та надзвичайних ситуаціях.

Чотири закони екології Баррі Коммонера були сформульовані на початку 70-х років ХХ ст., але є актуальними і сьогодні. Під час бесіди ми спробуємо вивчити ці закони та зрозуміти, як вони діють у нашому з вами повсякденному житті.

Перший закон Коммонера: «Все з усім пов’язане». Ти живеш поряд з іншими людьми — батьками, родичами, друзями, знайомими, сусідами, навчаєшся у школі, спілкуєшся з учителями, лікарями. Одні люди тобі подобаються, а інші — ні. Але зі свого боку, ти пов’язаний з ними щоденним життям, навчанням, у майбутньому — роботою. Дещо в житті залежить від тебе, але й ти, в свою чергу, залежиш від інших. Тож усі залежать один від одного, впливають один на одного, створюють середовище, необхідне для існування інших. У світі навколо нас немає жодної непотрібної істоти — такої, яка не бере участі у зв’язках з іншими: всі живі організми тісно пов’язані… У природному середовищі жодна тварина, рослина, гриб чи бактерія не живе ізольовано від довкілля. Усі живі організми залежать і від неживої природи, що їх оточує. Ця закономірність стосується і людей.

Другий закон Коммонера: «Все має кудись подітись». У природі все «переробляється». Кожен організм існує завдяки енергії, отриманій від тієї істоти, що служить йому їжею. Натомість, він є їжею для іншого організму. Залишки завжди розкладаються організмами (як правило — грибами й бактеріями), які повертають хімічні елементи у їх колообіги. Кожний організм споживає рівно стільки ресурсів середовища, скільки йому потрібно для життєдіяльності. У природі все має своє місце і налагоджені природні процеси переробки органічних речовин.

Запитання до учасників бесіди

* Поміркуйте, які господарські процеси і явища порушують цей закон.

Третій закон Коммонера: «Природа знає краще». Те, що всі процеси у природному середовищі відбуваються незалежно від бажань людей (тобто є об’єктивними), як не дивно, визнавали не завжди. Закон стверджує, що будь-які спроби втручатися у природні процеси з метою «виправлення» їх «дефектів» без урахування закономірностей розвитку й зв’язків між ланками екосистеми закінчуються серйозними наслідками і для природи, і для людини.

Запитання до учасників бесіди

* Наведіть приклади об’єктивних природних процесів.
* На вашу думку, що змінилось би у світі, якби перестав діяти хоча б один із цих процесів чи законів?

Четвертий закон Коммонера: «Ніщо не дається задарма». У більшості випадків зв’язки в природі включають велику кількість ланок, і якщо їх глибоко не вивчити, годі передбачити, до яких наслідків призведе втручання у природний процес.

Перші успіхи чи негаразди у використанні і перетворенні природи можуть бути оцінені лише через 10—30 років — після протікання природних ланцюгових реакцій. Так, наприклад, лісонасадження спочатку висушують землю (всмоктуючи воду коренями), а потім, навпаки, підвищують зволоженість території. Природні системи мають дуже великий «запас міцності», і протягом тривалого часу наслідки дій людини не відчуваються й не пов’язуються зі справжньою причиною. А найчастіше — на них просто не звертається увага. Оскільки наслідки нерозумного втручання у природу виявляються не одразу, а через десятки років, їх позбутися дуже складно. Адже за цей час «виправлена» природна система теж дещо збалансовується. І нове втручання порушить уже встановлені зв’язки, що призведе за деякий час до негативних наслідків. Тому перед тим, як певним чином впливати на будь-який процес чи організм, слід ретельно вивчити, з чим він пов’язаний і які можуть бути наслідки цього втручання. І головне — чи варто взагалі втручатись.

Цей закон іноді називають «законом бумеранга». Людина руйнує природу кілька десятків тисяч років. І зараз наслідки руйнування природних систем уже добре помітні. І, що теж є дуже важливим, чітко встановлені зв’язки між господарською діяльністю, деградацією природи й станом здоров’я людини. Тобто, хижацьке ставлення до природи відображається на людині у вигляді регулярного виникнення й поширення епідемій та пандемій, зростання кількості вроджених і хронічних хвороб, інфекційних захворювань, каліцтв, психічних розладів тощо. Це — прямий результат.

Однак існує ще й опосередкований, коли внаслідок господарської діяльності людини змінюються кліматичні умови, які визначають характер опадів, температурний режим території, швидкість танення арктичного льоду. Це створює проблеми не тільки для ведення традиційного господарства, а й існування території взагалі.

Отже, руйнування природи відображається на людині у вигляді зміни довкілля. Часто зміни сягають таких масштабів, що роблять проблематичним нормальне, здорове подальше життя всього людства. Іншими словами, ми повинні повертати природі те, що в неї забираємо, інакше катастрофи не уникнути.

Запитання до учасників бесіди

* Як ви розумієте вислів: «Культура, яка розвивається стихійно, залишає після себе пустелю»?
* Які екологічні наслідки можуть мати процеси:

— затоплення території будівництвом водосховища;

— зростання захворюваності населення міста внаслідок забруднення атмосферного повітря автотранспортом;

— видобування великої кількості корисних копалин;

— миття автомобіля на березі водойми;

— використання у побуті надміру хімічних речовин.

Часто трапляється так, що поведінка і дії дітей призводять до небезпечних ситуацій. В результаті можуть бути постраждалі.

Запитання до учасників бесіди

* Чому так стається? (відповіді дітей)
* Але й буває таке, що ми не винні у виникненні аварії на електростанції чи заводі, коли виникає землетрус, повінь чи ураган. Чи залежить тоді щось від нас, від наших дій? (відповіді учнів).
* Що означає поняття «надзвичайна ситуація»?

(НЗ – це порушення нормальних умов життя і діяльності людей)

* Які надзвичайні ситуації можуть виникнути внаслідок природних явищ?
* До яких наслідків може призвести повінь?(снігові замети? землетруси? пожежі? бурі?)
* А які ще можуть бути НЗ, крім тих, які виникають внаслідок природних явищ?
* Що таке аварія?
* Хто з вас бачив аварії?
* Чим вона відрізняється від катастрофи?
* Пригадайте, про які катастрофи ви слухали по радіо, дивились по телебаченню.

**Як поводитися на випадок нападу.**

Якщо є можливість бігти — біжіть негайно. У даній ситуації ця дія не оцінюється як боягузтво. На думку психологів, хоробрість — це розумне оцінювання своїх можливостей. Іноді необхідно мати мужність, щоб сказати собі: я повинен відступити.

Щоб швидше і надійніше відірватися від переслідувачів, необхідно враховувати такі правила:

1. Обирайте для відступу складний для хуліганів маршрут. Зрозуміло, щоб ви самі змогли його подолати (до триметрового паркана не біжить і з висоти третього поверху не стрибайте), щоб він не став для вас складнішим, ніж для переслідувачів (через глибокий сніг не біжіть, тому що по слідах вас доганяти легше).
2. Вибирайте шлях з легкими для вас і неприємними для переслідувачів перешкодами (бруд, калюжа, кущі). Якщо переслідувачі і не припинять бігти за вами, вони на мить уповільнять біг перед неприємною перешкодою, може, оббіжать її, втративши ще декілька цінних для вас секунд. Часто переслідування припиняється, якщо перед цим не було принципової сутички і супротивники не оскаженіли до того, щоб перестати турбуватися про свій одяг.

3. Якщо перед вами невисоке провалля, стрімкий схил, високий ґанок, можна і треба стрибати. Якщо на вашому шляху опинилася річка, ставок, сміливо забігайте (стрибайте) у воду, зрозуміло, якщо ви вмієте плавати і це не зима. Це така неприємна перешкода, що навіть хулігани, які вміють плавати, найвірогідніше зупиняться, а якщо ні, то у воді їм значно важче буде реалізувати свою кількісну перевагу та бойові навички.

Якщо зустріч із злочинцем усе ж сталася, як поводитися — покірно чи агресивно — вам доведеться вирішувати самому на темній вулиці або у безлюдному місці, де ви так необдумано опинилися.

Безпечніше:

* на першу вимогу вуличного грабіжника віддати гроші (для цього невелику суму завжди носіть у кишені або сумочці);
* не тягти до себе сумку, якщо її виривають;
* не сперечатися, не відповідати на провокативну поведінку. Говорити спокійно і повільно, впевнено. Ваша мета: виплутатися із біди, а не перемогти у сутичці.

Одне із золотих правил виживання — прогнозування у ситуації підвищеного ризику хоча б на 2—3 хвилини наперед. Для цього необхідно оцінити передбачувані наміри нападників, їх кількість, боєздатність, озброєність і ступінь агресії кожного або хоча б одного-двох найближчих; можливість негайної втечі. Усе це ви повинні зробити швидко, доки вас ще не б'ють, може, навіть не погрожують, але наміри нападників уже визначилися.

Ні в якому разі не чекайте моменту, коли вас почнуть бити! У подібних умовах необхідно атакувати з випередженням, щоб вибратися із небезпечної ситуації.

Починайте свої дії, раптово облишивши образ дружньо-спокійного співбесідника. Намагайтеся пригнітити противника психологічно. Говоріть із ним сміливо, агресивно, підхоплюючи його лексику. Не розгублюйтеся, не давайте себе залякати.

Така різка зміна образу доречна, якщо хулігани, пригнічуючи вас, перейшли до відвертого залякування. Вони, напевне, думають, що ви зламані. Вам же перед рішучою атакою рекомендується провести дії щодо відволікання уваги: щось упустити або розсипати, зобразити радість із приводу допомоги, яка нібито з'явилася за спинами хуліганів або ж, навпаки, показати великий переляк, покликати собаку, запитати: «А хто це йде?» Тільки раптовість Допоможе вам прорвати оборону. Якщо на вас вчинив замах один хуліган і вам пощастило збити його з ніг, все одно негайно тікайте із місця сутички, доки він не з'ясував і не усвідомив реальне співвідношення сил.

Кого атакувати першим? Як правило — того, хто почав напад (він звичайно найбільш небезпечний). На його долю припаде найбільш повноцінна атака, і, якщо він виявиться хоча б тимчасово виведеним із ладу, це створить ефект «розгрому». Пам'ятайте, перед вами зграя, яка сильна своєю монолітністю. І вона може розсипатися, якщо лідер опиниться на землі.

Іноді буває, що зручніше спочатку кинутися на того, хто озброєний або, навпаки, без зброї або штовхнути того, хто на вид слабкіший і нерішучий, на того, що загороджує найбільш зручний шлях відступу...

Як саме атакувати? Переважно ударами, навіть якщо ви володієте технікою кидків і больових прийомів. У бійці кидки можуть знадобитися головним чином для вивільнення від захоплень. Із багатьох больових прийомів найчастіше за інші ефективні прийоми, спрямовані на кисть і пальці. Але й тут потрібні не класично правильні заломи і вивертання, а швидкий прихват (бажано однією рукою) і миттєве травмуюче «скручування» будь-якої частини одного або кількох пальців супротивника. Бити кулаком рекомендується тільки тим, у кого вже поставлений різкий нокаутуючий удар і хто знає, як це робити. Адже саме в цій ситуації (або схожій) дуже важливі ваша фізична підготовка і психологічний настрій.

Вулична бійка — це боротьба за себе без правил. Тут доречні будь-які удари і прийоми. Головне — рішучість, швидкість, натиск. Дуже важливо бути внутрішньо сильнішим від супротивника: впертішим і сміливішим. Той, хто сильніший духом, і на вулиці перемагає значно частіше, ніж прийнято думати. І ще, не стійте на одному місці, змінюйте положення, стрибайте, бігайте, ухиляйтеся від ударів.

Користуйтеся будь-якими допоміжними засобами. Стане в нагоді і дошка від найближчого паркана, і власні ключі. Як і до будь-якої діяльності до самозахисту необхідно підходити творчо. Відомий випадок, коли немолодій жінці вдалося збентежити грабіжника, виливши на нього літр молока із паперового пакета.

Якщо у вас немає ніякого допоміжного засобу, спробуйте дуже вдарити ногою по гомілці або по пальцях ніг нападника (такий удар спричинить різкий біль). Якщо він схопить вас ззаду, спробуйте з силою вдарити його по підборіддю потилицею. Якщо обхопив вас спереду — головою в обличчя.

Що робити, якщо ви одні? Ось як пропонує діяти майстер спорту із боротьби Валерій Лебедєв:

«Якщо з вами подруга, нехай біжить на освітлене місце, де багато людей, телефонує в міліцію, усіма способами привертає увагу оточуючих. Якщо ваші супутники — чоловіки, то головне завдання — зайняти кругову оборону і дуже швидко організувати взаємодію».

Усе це необхідно для того, щоб зуміти скористатися «сто першим правилом самбо» — якомога швидше втекти з місця пригоди. Гострих відчуттів і моральної переваги у бійці шукають невпевнені в собі і незадоволені люди. Нормальний чоловік віддає перевагу мирному вирішенню проблем.

Криміногенна обстановка дуже складна, варіантів поведінки дуже багато. Але, як стверджують психологи, кращий варіант, який придатний у будь-якій ситуації — ваша нестандартна поведінка. Скажімо, якщо на вас нападуть, то ніколи не кричіть: «Допоможіть, убивають!» Краще крикнути щось нейтральне, наприклад: «Німці!» або «Гей, на поромі!», «Пожежа!» Це дещо ускладнить здійснення , намірів зловмисників.

Крик повинен бути голосним, пронизливим і раптовим. Допоможе він, звичайно, там, де вас можуть почути.

Злякати бандита іноді може і розмова на підвищених тонах, особливо поряд із житловими будинками. Слід покликати брата, батька, сусіда: «Вікторе, швидше сюди, поклич сусідів!» тощо.

При збройному нападі крик може іноді спрацювати у зворотньому напрямку. Якщо ви не бачите іншого виходу, краще підкоритися вимогам нападника або, у крайньому разі, показати йому, що ви зробите саме так, хоча свій шанс шукайте безперервно. Спробуйте вплинути на його жалість, скажіть, що вдома на вас чекає хвора мати або батько (бабуся, дідусь). Або що ви тяжко хворі, перебуваєте на обліку у вендиспансері, туберкульозному диспансері. Вимовте Це переконливо, викликаючи або жалість або огиду.

Вимушено віддавши грабіжнику те, що він від вас вимагав, негайно повідомте про те, що сталося, у міліцію, спробуйте якомога Детальніше змалювати зовнішність злочинця, прикмети, манери. Це підвищить шанси його затримати.

При загрозі вимагання, шантажу пам'ятайте:

* ніколи і ні за яких обставин не проводьте переговорів;
* усе таємне з часом стає відомим; краще вчасно припинити шантаж, ніж позбавитися здоров'я та життя;
* не роздумуючи, повідомте про те, що сталося, у міліцію.

А ось ще одна ситуація. Після іспиту Максим пішов прямо додому, хотілося швидше повідомити домашнім про гарну оцінку. У тролейбусі замріявся і ледве не проїхав свою зупинку. Добре, що якийсь чоловік запитав: «Не підкажеш, котра година?» Максим витяг руку відповів і вискочив на вулицю. Залишилося дійти до кінця підземного переходу, перетнути двір і він вже вдома. Але раптом хтось міцно схопив його за руку і розвернув до себе. На асфальт глухо впав якийсь гаманець. Той самий чоловік, який щойно запитував час, загрозливо навис над Максимом. «Крадеш? Гроші забрав, а гаманець викидаєш? Зараз розберемося». Хлопець занімів від такого, а тому мовчки пішов за «міліціонером». Хлопчик навіть не запитав де його форма, посвідчення. Але у відділок міліції так званий вартовий порядку Максима не довів. У найближчому безлюдному закутку обшукав «злочинця», забрав із його гаманця усі гроші, конфіскував годинник і калькулятор, а потім відпустив. Та ще й примусив Максима присягнутися, що він більше (!) красти не буде і... до найближчого повороту добіжить не оглядаючись.

Будь-яка дитина повинна знати і вміти відстоювати свої права. І протестувати, і обурюватися, звичайно, маючи для цього достатньо вагомі підстави і приводи. Якщо б у даному випадку Максим обурився, то протестом, мабуть, стала б його вимога повідомити його родині про затримання, тому що він неповнолітній і його за законом можна допитувати лише у присутності батьків або вчителів. І тоді події могли б розгорнутися дещо по-іншому.

*Самозахист* — спрямування захисних дій на самого себе. Самозахист, самооборона може здійснюватися за допомогою газового балончика, газового пістолета або табельної зброї у людей, які мають право на цю зброю за службою.

Газовий балончик може мати будь-яка людина без обмеження віку (крім дітей дошкільного віку).

Багато засобів індивідуального захисту, що з'явилися на нашому ринку останніми роками, заборонені для використання: деякі із засобів «захисту» являють небезпеку для своїх власників. Так, категорично заборонені різні електрошокові пристрої — їх застосування може потягти за собою смерть не тільки нападника, але й господаря: наприклад, у дощ або сиру погоду. Віденська конвенція забороняє використання нервово-паралітич-я0го газу як засобу індивідуального захисту — на власника такого балончика може бути накладений штраф. Дозволено використовувати лише офіційно придбані балончики із сльозоточивим газом, а також газову зброю.

Розрізняють такі види зброї:

* холодна і пневматична;
* гладкоствольна мисливська;
* нарізна мисливська;
* спортивна.

Право на придбання холодної та пневматичної зброї мають громадяни від 18 років; гладкоствольної мисливської — від 21 року; нарізної мисливської — громадяни від 25 років. Газову зброю дозволено мати із 18 років.

***Пожежа в громадському приміщенні.***

***План евакуації, знаки пожежної безпеки.***

**Мета:** ознайомити з причинами пожеж в громадських місцях, навчити евакуюватися з приміщення та вивчити знаки пожежної безпеки.

У нежитлових приміщеннях, до яких відноситься приміщення навчального закладу, пожежі здебільшого виникають через:

* порушення правил будівництва та експлуатації опалювальних систем;
* незадовільний стан або порушення правил користування освітлювальними та електронагрівними приладами;
* витікання газу;
* необережне поводження з вогнем.

Загальні вимоги для загальноосвітніх навчальних закладах містяться у Правилах пожежної безпеки.

Відповідно до цих Правил приміщення навчального закладу повинне бути обладнане первинними засобами пожежегасіння, вогнегасниками, ящиками з піском, при необхідності автоматичними приладами для виявлення і запобігання пожеж. Школи також забезпечують пожежними щитами і стендами, на яких розміщують вогнегасники, відра, сокири, лопати, гаки. вивішують списки добровільних пожежних дружин та їх керівників, інструкцію з правил пожежної безпеки, телефони пожежної охорони, прізвища і телефони відповідальних за пожежну безпеку. Тут же встановлюють драбини, діжки з водою, які взимку замінюють ящиками з піском. Вогнегасники також розміщують біля виходу на видному і легкодоступному місці. Ці місця позначаються знаками і зазначаються у планах евакуації.

Територію школи, як і всі шкільні приміщення, необхідно утримувати в чистоті. У коридорах, вестибулях, холах, на сходах і дверях евакуаційних виходів встановлюються знаки пожежної безпеки. Двері евакуаційних та інших виходів мають відчинятися лише в напрямку виходу з приміщення.

Правилами пожежної безпеки заборонено:

* курити у приміщеннях школи;
* запалювати багаття, спалювати сміття, листя й траву на території школи;
* захаращувати під’їзди до будівель, евакуаційні шляхи і виходи, підступи до пожежного обладнання і засобів пожежогасіння.

Особливо сумлінно потрібно відноситися до виконання Правил пожежної безпеки в навчальних кабінетах, а саме:

1. В учбових класах та кабінетах слід розміщувати лише необхідні для забезпечення навчально-виховного процесу меблі. прилади, моделі. речі, приладдя тощо, які повинні зберігатися та стелажах або на стаціонарно встановлених стояках.

2. Після закінчення занять всі пожежовибухонебезпечні речовини та матеріали повинні бути прибрані з класів, кабінетів, майстерень у спеціально виділені й обладнані місця.

3. Кількість парт (столів) у кабінетах не повинна перевищувати граничну нормативну наповнюваність класних приміщень.

4. В навчальних кабінетах забороняється використання побутових електрокип’ятильників, прасок та інших електронагрівальних пристроїв за межами спеціально відведених і обладнаних приміщень.

5. Учні зобов’язані знати пожежну безпеку застосовуваних хімічних речовин і матеріалів, засоби їх гасіння та дотримуватися засобів безпеки під час роботи з ними.

6. Усі роботи, пов’язані з можливістю виділення токсичних або пожежовибухонебезпечних парів та газів, повинні проводитися лише у витяжних шафах, коли працює вентиляція.

7. Користування витяжними шафами з розбитим склом або несправною вентиляцією, а також якщо в них є речовини, матеріали та устаткування, що не мають відношення до виконуваних операцій, забороняється.

8. Відпрацьовані легкозаймисті рідини та горючі речовини слід збирати у спеціальну герметичну тару, яку наприкінці робочого дня видаляють з приміщення для регенерації або утилізації.

9. Посудини, в яких проводилися роботи з легкозаймистими рідинами та горючими речовинами, після закінчення дослідів повинні негайно промиватися пожежобезпечними речовинами.

За протипожежну безпеку в класах та лабораторіях відповідають, як правило, вчителі, які проводять уроки в цих класах. Вони й повинні проводити перед початком практичних та лабораторних занять протипожежний інструктаж із записом в спеціальному журналі.

Системи оповіщення про пожежу повинні забезпечувати передачу сигналів оповіщення одночасно по всьому будинку, а при необхідності - послідовно або вибірково в окремі його частини.

Оповіщення про пожежу в школі може здійснюватися через:

* звукову пожежну сигналізацію;
* внутрішню радіо- й телефонну мережу;
* спеціально змонтовані мережі мовлення;
* дзвінок та інші звукові сигнали.

Для своєчасного виявлення пожежі на стелях встановлюють автоматичні пожежні оповіщувачі, які реагують на появу диму чи підвищення температури.

В коридорах можуть встановлюватися ручні пожежні оповіщувачі у вигляді металевої скриньки червоного кольору з прозорим скляним віконцем, за яким знаходиться кнопка. Людина, яка побачила пожежу, розбиває скло і тисне на кнопку, сповіщаючи про пожежу.

У випадку виникнення надзвичайної ситуації в будь-якій установі, в тому числі і в школі, здійснюють евакуацію. Евакуація - це організоване виведення чи вивезення населення з небезпечних зон. Показником ефективності евакуації є час, протягом якого люди можуть за необхідності залишити небезпечну зону. Евакуація з приміщення здійснюється у випадку виникнення надзвичайної ситуації: аварії, пожежі тощо.

Евакуація в загальноосвітньому навчальному закладі - це процес самостійного організованого руху учнів та вчителів, що знаходяться під загрозою небезпечних для людини факторів з приміщення у безпечну зону через заздалегідь передбачені ходи і виходи.

При виникненні пожежі в загальноосвітньому навчальному закладі необхідно з урахуванням обстановки, що склалася, визначити найбезпечніші евакуаційні шляхи і виходи до безпечної зони в найкоротший термін. Евакуацію слід починати з приміщення, в якому виникла пожежа, і з суміжних з ним приміщень, яким загрожує небезпека поширення вогню та продуктів горіння, а також з поверхів вище пожежі. Після виходу людей з цього приміщення слід негайно закрити двері для запобігання поширення вогню та доступу повітря в приміщення, а також задимлення шляхів евакуації. За сигналом тривоги учні разом з вчителем, який виходить останнім, спокійно залишають приміщення і виходять зі школи по одному з евакуаційних шляхів згідно плану евакуації. Взимку діти вдягаються або беруть теплий одяг з собою. По сходах учні повинні спускатися по одному, не переганяючи одне одного. Учні початкових класів евакуюються в першу чергу.

Хто по різних причинах не був присутній в класі під час тривоги повинен йти до місця збору самостійно і приєднатися до свого класу чи групи. Під час евакуації потрібно ретельно перевірити всі приміщення, чи не залишились учні, які могли заховатися під партами, у шафах та інших місцях, у небезпечній зоні. На входах в будівлю виставляють пости, щоб перешкодити поверненню людей у небезпечну зону. На місці збору необхідно організувати перевірку наявності всіх учасників навчально-виховного процесу, евакуйованих з будівлі, за списками і журналами обліку навчальних занять. При відсутності людей необхідно організувати їх пошуки.

Під час евакуації забороняється:

* повертатися в приміщення школи поки не буде дозволу відповідної служби;
* шуміти, тому що можна не почути наказів та розпоряджень;
* обганяти один одного;
* відлучатися від місця збору без дозволу вчителя.

Місце збору учасників навчально-виховного процесу та технічного персоналу загальноосвітнього закладу вибирається згідно сигналу тривоги. У випадку пожежі - це двір закладу.

У навчальних закладах, котрі мають два поверхи і більше, у разі одночасного перебування на поверсі більше 25 осіб мають бути розроблені і вивішені на видних місцях плани (схеми) евакуації людей на випадок пожежі. На доповнення до даного плану евакуації адміністрація зобов’язана опрацювати інструкцію, що визначає дії персоналу щодо забезпечення швидкої та безпечної евакуації людей, за якою не рідше одного разу на півроку мають проводитися практичні тренування всіх зайнятих працівників.

У випадку евакуації з приміщення навчального закладу необхідно:

1. Уважно вислухати оголошення про евакуацію та з якої причини (якщо у приміщенні є радіозв'язок).

2. Слухати команди вчителя та рухатись швидко й організовано згідно з планом евакуації.

3. У холодну пору року бажано за можливості взяти верхній одяг.

4. Спочатку учні повинні виходити з:

* приміщення, ближчого до місця виникнення пожежі;
* поверхів, вищих за місце пожежі;
* приміщень, ближчих до виходу.

5. Після виходу з небезпечної зони .вчитель має перевірити наявність кожного учня класу, що був на заняттях.

6. Бути уважним до своїх друзів. Не допускати аби хтось ховався чи намагався повернутись до небезпечного приміщення. Повідомити про це дорослих.

7. Виконувати розпорядження призначеного відповідального за вашу групу.

Для дотримання Правил пожежної безпеки необхідно розуміти різні знаки пожежної безпеки.

До них належать:

1. Обережно! Легкозаймиста речовина
2. Обережно! Небезпека
3. Обережно! Небезпека вибуху
4. Вогнегасник
5. Пункт оповіщення про пожежу
6. Аптечка першої медичної допомоги
7. Заборонено курити
8. Місце для куріння
9. Заборонено гасити водою!
10. Пожежний гідрант
11. Пожежний кран
12. Звуковий оповісник пожежної тривоги
13. Розбити скло, щоб відчинити
14. Заборонено курити і користуватись відкритим вогнем!
15. Пожежонебезпечно: окислювач
16. Не загромаджувати!
17. Нічого не складати!
18. Двері евакуаційного виходу
19. Напрямок до евакуаційного виходу по сходах
20. Напрямок до евакуаційного виходу
21. Напрямок руху

Як засоби пожежної безпеки у громадських приміщеннях передбачено встановлення зелених ламп — ламп аварійної системи. Вказівні знаки, виготовлені з люмінесцентних матеріалів, можуть вказувати дорогу близько 30 хвилин після того, як погасне аварійне освітлення. Це допоможе вийти до безпечного місця у незнайомій або малознайомій будівлі та допомогти іншим відвідувачам.

**Газ у побуті**

**Мета:** ознайомити з впливом газу на організм людини, правилами безпечного користування, навчити діяти у разі витоку газу, запобігати отруєнню та надавати першу медичну допомогу.

* Вплив газу та продуктів його згоряння на здоров’я людини.
* Правила безпечного користування газом у побуті.
* Особливі властивості скрапленого газу (колір, запах, вага).
* Правила зберігання газу в балонах.
* Дії в разі витоку газу.
* Запобігання отруєнню.
* Ознаки отруєння.
* Перша допомога при отруєннях.

Ще в давні часи увагу людини привернули запалені блискавками факели газу, який виходив з надр Землі. Такі вогні горіли роками, викликаючи в людей бажання якось їх підкорити і примусити служити собі. Спершу тільки найбагатші володарі прокладали глиняні трубопроводи для обігріву палаців. Сьогодні газ завітав майже до кожної оселі. Переваги газового палива очевидні: швидко і просто запалюється; згоряє повніше, ніж тверде паливо (не утворює попелу, сажі); легко транспортується; має високу теплоту згоряння; процесом горіння легко керувати.

Нам відомі такі прилади, як опалювальні печі, кухонні плити, автоматичні газові водонагрівачі (АГВ), і газові колонки.

До житла природний газ надходить по магістральних газопроводах (прокладених під і над землею трубах). У районах, де прокладання газопроводу складне або невигідне, споживачі отримують газ у скрапленому стані в балонах (металевих ємкостях циліндричної форми). Балони шлангами під’єднують до газового приладу і варто лише відкрити кран, як рідкий газ переходить у газоподібний стан.

Природний та зріджений гази не мають кольору, запаху, смаку. Магістральний газ вдвічі легший за повітря і при витоку збирається вгорі, а зріджений вдвічі важчий за повітря і тому скупчується в низьких не провітрюваних місцях. У зрідженого газу вища теплота згоряння, але він токсичніший за природний. Потрапляння рідкої фази на шкіру людини спричиняє обмороження.

Балони для зрідженого газу можуть мати різну ємкість: маленькі — туристичні, великі — для тривалого користування. Всі вони є багаторазовими, тобто повторно заправляються на станціях. Це пофарбовані в червоний колір ємкості з написом білими літерами: «Пропан-бутан».

1.Категорично заборонено встановлювати балони в кухнях (або місцях, пристосованих під кухні) без природного освітлення, розташованих у підвальних приміщеннях, де немає вікон для природної вентиляції згоряє повніше, ніж тверде

2. Відкривати кран пальника тільки після піднесення запаленого вогню.

3.Не залишати ввімкненим газовий прилад без нагляду (особливо на  
ніч).

4.Перед користуванням нагрівальними приладами (печами, колонками) обов’язково перевірити тягу (полум’я запаленого сірника повинно затягуватись потоком повітря у підтягопереривач чи в піч). За відсутності тяги користуватись приладами категорично забороняється.

Ремонт та підключення газового приладу повинні проводити тільки спеціалісти.

Після користування перекрити кран пальника, а на ніч — газопроводу.

Не можна сушити одяг над полум’ям пальників.

Не можна користуватись газовими плитами для опалювання приміщень, бо це викликає сирість через утворення водяної пари під час горіння, одночасно зменшується кількість кисню в повітрі та збільшується вміст чадного і вуглекислого газів.

Не можна використовувати для сну та відпочинку приміщення, де встановлені працюючі газові прилади.

За появи стійкого запаху газу в підвалах, під’їздах, сходових клітках слід негайно викликати аварійну службу (телефон 04).

Якщо балони встановлюються ззовні будівлі, то їх зберігають у спеціальних ящиках чи шафах з отворами. Не допускається зовнішня установка в запасних виходах, проїздах та з боку головних фасадів будинків, де є інтенсивний рух.

Щоб слуга людей не став для них ворогом, не можна допускати недбалості у поводженні з ним.

Наводимо головні правила безпечного користування газом:

1. Не допускати дітей до газових приладів.

2. Відкривати кран пальника тільки після піднесення запаленого вогню.

3. Не залишати ввімкненим газовий прилад без нагляду (особливо на ніч).

4. Перед користуванням нагрівальними приладами (печами, колонками) обов’язково перевірити тягу (полум’я запаленого сірника повинно затягуватись потоком повітря у підтягопереривач чи в піч). За відсутності тяги користуватись приладами категорично забороняється.

Ремонт та підключення газового приладу повинні проводити тільки спеціалісти.

Після користування перекрити кран пальника, а на ніч — газопроводу.

Не можна сушити одяг над полум’ям пальників.

Не можна користуватись газовими плитами для опалювання приміщень, бо це викликає сирість через утворення водяної пари під час горіння, одночасно зменшується кількість кисню в повітрі та збільшується вміст чадного і вуглекислого газів.

Не можна використовувати для сну та відпочинку приміщення, де встановлені працюючі газові прилади.

За появи стійкого запаху газу в підвалах, під’їздах, сходових клітках слід негайно викликати аварійну службу (телефон 04).

Якщо запах відчутний у квартирі, необхідно:

а)закрити головний кран на газопроводі та приладах;

б)провітрити приміщення.

Коли витік газу не припинився, необхідно викликати аварійну службу.

У разі появи запаху газу в приміщенні категорично заборонено запалювати відкритий вогонь або вмикати чи вимикати електроприлади та вимикачі світла, бо концентрація скрапленого газу — 9 %, а природного — 5—15 % в обмеженому просторі є вибухонебезпечною.

Сам газ практично не шкідливий. Основна його складова — метан не є токсичним. Цей елемент може викликати задуху лише при вмісті його в повітрі понад 20 %.

Щоб люди могли виявити появу газу в повітрі, до нього додають пахучу речовину — одорант. Одоризація робить відчутним витік газу уже за наявності 1 % його в приміщенні.

Токсичність природного газу зумовлена вмістом у ньому сірководню та вуглекислого газу. Газ, як правило, повністю не згоряє. Якась частина його у вигляді окису вуглецю залишається у приміщенні і за поганої вентиляції збирається в місцях, де немає руху повітря. Окис вуглецю (чадний газ) викликає отруєння. За концентрації 0,1 % через 1 год виникають головний біль, нудота, шум з вухах, сонливість, за паморочення, задуха блювота. Тому рекомендують часто провітрювати приміщення, особливо там, де газ горить відкритим полум‘ям.

У разі отруєння газом слід негайно викликати швидку допомогу. Перед прибуттям лікаря потерпілого потрібно винести на свіже повітря, а взимку — в добре провітрене приміщення. Для полегшення дихання — звільнити від затісної одежі.

Якщо постраждалий у свідомості, необхідно напоїти його чаєм чи кавою, накрити, примусити нюхати нашатирний спирт, зігріти грілками чи гарячою водою, налитою в пляшки і в жодному разі не давати йому заснути. Також добре діє розтирання всього тіла.

Якщо людина втратила свідомість, але дихання не припинилось, треба покласти її на бік, розстібнути одяг, збризкати холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту, розтерти і зігріти тіло.

Якщо дихання переривається, необхідно зробити штучне дихання.

Чому не можна сушити одяг над полум’ям пальників?

* він буде неприємно пахнути;
* він може загорітись і стати причиною пожежі;
* він пересохне і його буде складно прасувати.

Чому не можна користуватись нагрівальними приладами, у яких немає тяги?

- вони погано гріють;

- продукти згоряння (чадний і вуглекислий гази) збираються у приміщенні і можуть викликати отруєння.

Якщо у квартирі відчутний запах газу, то насамперед необхідно:

* викликати аварійну службу (04) і чекати її перед будинком;
* запалити сірник, щоб переконатись, що концентрації газу в повітрі ще недостатньо для занепокоєння;
* перекрити крани на газопроводі та приладах, провітрити приміщення.

Чому заборонено вмикати світло чи запалювати вогонь (сірник, свічку) у разі появи запаху газу?

* це притуплює нюх;
* за певної концентрації газу в повітрі може статися вибух.

Чому заборонено ставити балони зі скрапленим газом у приміщенні без вікон?

* відсутність природної вентиляції сприяє накопиченню чадного газу в повітрі;
* якщо є витік газу з балона, то це може викликати задуху (обидві відповіді правильні).

Для чого потрібно отруєного газом поїти гарячими напоями і зігрівати ззовні?

* щоб він не застудився;
* щоб активізувати дихання й кровообіг;
* щоб він відчув та оцінив турботу про нього.

Включену газову плиту не можна залишати без нагляду, тому що:

* кипляча рідина може вилитись із каструлі та залити вогонь;
* можуть тимчасово виключити подачу газу в магістралі для проведення аварійних робіт, а при відновленні подачі приміщення, в якому стоїть плита, наповниться газом;
* страва, яку ви готуєте, обов'язково пригорить.

***Спосіб життя і здоров’я***

**Мета:** дати поняття про формування в учнів здорового способу життя, значення навичок і звичок для здоров’я. ознайомити з правилами здорового способу життя. Вчити правильно вибирати спосіб життя.

Здоров'я людини — цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати до себе увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я», в усіх народів світу є приказки і прислів'я про здоров'я. Тож усі знають: здоров'я — найцінніший скарб; без здоров'я немає щастя..

Здоров'я — це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Добре бути здоровим, займатися тим, чим треба, й отримувати від цього задоволення. Але, на жаль, так буває не завжди. Звичайно, на життєвому шляху людини можуть траплятися різні несподіванки, які не залежать від бажань, волі, здібностей самої людини і яким вона не може протистояти — землетрус, повінь, військові конфлікти тощо. Але у звичайних щоденних умовах саме від людини залежить, яку вона вибере життєву дорогу. Вона виявила, що на здоров'я впливає безліч факторів, і найголовніший із них — це спосіб життя.

Спосіб життя — це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях.

До найважливіших цих форм належать:

* якість життя (якісні показники, наприклад, як людина харчується, відпочиває, працює тощо);
* рівень життя (кількісні показники, наприклад, скільки коштує її одяг, яка у неї квартира - тобто «вартість» різних сторін її життя);
* стиль життя (узгодженість основних аспектів життя, наприклад, узгодженість одягу, поведінки, макіяжу тощо);
* тривалість і наповненість життя.

Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок — шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — це сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання, звичного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини.

В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Власне, здоровий спосіб життя - це гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню здоров'я.

При здоровому способі життя його якість, рівень, стиль, тривалість і наповненість значною мірою визначаються такими критеріями:

* спосіб життя сім'ї;
* рівень культури особи;
* місце здоров'я в ієрархії цінностей людини;
* мотивації збереження і зміцнення здоров'я;
* настанови на здорове життя;
* навчання здоров'ю.

Найраціональніше зберігати зміцнювати, відновлювати й примножувати здоров'я, додержуючись здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя - це що і як робить людина впродовж свого життя для збереження, зміцнення, відновлення й примноження здоров'я.

Здоровий спосіб життя має такі складові.

1. Достатня якість життя. Вона проявляється у, стійкості життєдіяльності організму в різних умовах та його повноцінний ріст; прагнення до самозбереження та народження здорового потомства; проживання в екологічно чистому природному середовищі та дружньому до людини соціальному оточенні.

Якість життя залежить від харчування, організації роботи, навчання та правильного відпочинку, достатності рухової активності, застережних дій щодо профілактики захворювань та збереження життя.

1. Рівень життя. Він залежить від умов проживання людини. Для людини потрібні комфортне житло; одяг і взуття для усіх сезонів і погодних умов; зручне місце навчання, роботи; можливість користуватися безпечним транспортом та засобами інформації та зв'язку; належні умови для відпочинку, занять фізкультурою та спортом.
2. Стиль життя - це манера людини користуватися умовами життя; спілкуватися з людьми; діяти в різних ситуаціях.

4. Тривалість і наповненість життя. З молодих років слід дбати про те, щоб жити довго. Наповнюють своє життя по-різному. Але усім хочеться, щоб життя було цікавим, приємним і корисним. Кожний розуміє це по своєму і відповідно до цього обирає свій спосіб життя.

Людина, яка додержується здорового способу життя, спроможна реалізувати свої задатки і здібності, досягти обраної мети. У благополучних, успішних, щасливих людей серед багатьох цінностей завжди в пріоритеті було здоров'я. Людина, яка цінує своє здоров'я, не ризикує ним.

Бути здоровим хоче кожний. Але не кожному це вдається. Не всі розуміють, що цьому треба вчитися. Можна лише отримати інформацію про життєві навички для здорового способу життя, а розвивати і вдосконалювати навички ї звички кожному доведеться впродовж усього життя. Для збереження і зміцнення здоров'я кожний створює свій власний спосіб життя, свою індивідуальну систему поведінки, яка найкраще забезпечує міцне здоров'я та довге життя.

Здоровий спосіб життя людина вибирає за власним бажанням і переконанням. Правила здорового способу життя вона повинна виконувати із задоволенням.

Загалом, здоровий спосіб життя не вимагає якоїсь спеціальної підготовки, він розрахований на звичайну людину.

Здоровий спосіб життя — це практичні дії, спрямовані на-запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне — замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, слід докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо ж із якихось причин вони вже є, то слід ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

* не набувати шкідливих звичок (паління, алкоголізм, наркотики, ненормативна лексика тощо);
* раціональне харчування;
* оптимальний руховий режим;
* загартовування організму;
* особиста гігієна;
* позитивні емоції;
* інтелектуальний розвиток;
* моральний і духовний розвиток;
* формування й розвиток вольових якостей.

Здоровий спосіб життя формується на таких принципах:

* пріоритет цінності здоров'я;
* розуміння його цілісності;
* відповідальність кожного за власне здоров'я.

Необхідним для формування здорового способу життя є розуміння цілісності здоров’я. Не можна дбати лише про фізичне, соціальне чи психологічне здоров'я. Не буде здоровою людина, яка віддає весь свій час фізичним тренуванням, не розвиваючи свої творчі здібності, інтелектуальні задатки. Той, хто хоче бути здоровим, має розвивати мислення, уяву, волю,

На шляху до здоров'я у своєму способі життя слід змінити те, що досі вважалось неважливим. Це — щоденний ритм життя. Необхідно упорядкувати його та дотримуватися всіх його положень. Варто розробити чи скоригувати розпорядки дня і особистої гігієни, навчання і відпочинку, дозвілля і харчування.

Дотримання цих першочергових складових здорового способу життя дозволить зміцнити тіло, буде сприяти емоційному комфорту, духовному розвиткові. Людина відчуватиме радість, любов до життя, бажання пізнавати світ, радітиме кожному дню, а багато проблем вирішуватимуться швидко, їх стане менше, навчиться долати життєві труднощі і негаразди.

Спосіб життя з віком змінюється у зв'язку зі зміною потреб. Він має бути забезпечений енергетично, відповідно до віку й умов життя, сприяти зміцненню здоров'я, мати свій розпорядок і ритм.

Здоровий спосіб життя складається не лише з навичок гігієни тіла й культури харчування, але й культури спілкування, моральності, уміння справедливо оцінити свої вчинки й учинки однолітків, уміння прогнозувати результати своєї власної діяльності .Здоровий спосіб життя дозволяє сформувати доброзичливі стосунки з людьми, природою і, нарешті, із самим собою. Доброзичливі стосунки — одна з основ здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя не вроджена риса. Він формується поступово впродовж життя. Спочатку формуються корисні для здоров'я звички, а потім і потреба в здоровому способі життя.

Кожна людина впродовж життя набуває різноманітних звичок і навичок.

Звичка — виконання людиною будь-яких дій автоматично, механічно з наступним регулярним повторенням цієї дії. Звичка — це поведінка, спосіб дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними.

Будь-яка дія, якщо повторюється багато разів, може обернутися на звичку. Звичка з'являється при звичайному багаторазовому повторенні тієї самої дії протягом більш-менш тривалого часу.

Наприклад, прокидання вранці в один і той же час, обов'язковий обід з гарячим супом чи борщем, куріння сигарети в колі друзів, виконання вправ з гантелями, вечірні прогулянки всією сім'єю, святкування дня народження з шампанським, ретельне виконання завдань вчителя, загинання сторінок книжки, прибирання інструментів після роботи...

Звички можуть бути корисними і шкідливими.

Звички, які спрямовані на зміцнення здоров'я, не шкодять життю, сприяють формуванню здорового способу життя, — корисні.

Наприклад, фізичні вправи — це корисна для здоров'я звичка. Той, хто її набув, за якийсь час стає активнішим, більш працездатним, може легше впоратися з нервовою напругою й поганим настроєм. Фізичні вправи входять до системи здорового способу життя, оскільки без фізичної активності стан людини значно погіршується, знижуються і його інтелектуальні можливості.

До корисних звичок можна віднести чищення зубів, ранкову гімнастику, читання книжок.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина, — шкідливі.

Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у шкільному віці, є куріння та вживання алкоголю, вживання наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належного рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів у здоров'ї людини.

Кожна людина має здатність розвивати в собі нові звички, зокрема й ті, що будуть зміцнювати здоров'я. Найголовніше —- це прийняти вольове рішення розвинути корисну звичку.

Люди здобувають різні навички, без яких не можна жити і бути здоровим: вони вчаться сидіти, ходити, користуватися посудом, доглядати за своїм тілом, розв'язувати задачі, робити вибір, спілкуватися, запобігати конфліктам тощо. Усі навички формуються для виконання тих чи інших завдань, у тому числі й для зміцнення здоров'я.

Навички — це уміння виконувати цілеспрямовані дії автоматично внаслідок свідомого багаторазового повторення.

Якщо ви хочете мати навичку, корисну для здоров'я, слід:

* зрозуміти, для чого вона потрібна саме вам;
* набратися терпіння;
* заручитися підтримкою рідних і друзів;
* повторювати дії, доки вони не почнуть виконуватись автоматично
* виконувати їх постійно.

Життєві навички - це здатність людини до адаптації та позитивної поведінки, що дає можливість ефективно вирішувати щоденні проблеми.

До життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя, можна віднести:

І. Навички, що сприяють фізичному здоров'ю.

1. Санітарно-гігієнічні навички:

- особистої гігієни (догляд за тілом, шкірою обличчя, волоссям тощо);

- гігієна одягу, житла.

2. Навички харчування:

- дотримання режиму харчування;

- уміння харчуватися збалансовано, помірно та різноманітно.

3. Навички рухової активності:

- добирати і виконувати фізичні вправи;

- користатися комплексами вправ, спрямованих на збереження і зміцнення постави, органів зору тощо;

- організації активного відпочинку.

4. Навички загартування: - загартовуватись за допомогою водних процедур, повітряних і сонячних ванн.

5. Навички життєвого ритму:

- складання розпорядку дня;

- організації навчання та відпочинку;

- попередження перевтоми.

6. Навички збереження репродуктивного здоров'я:

- збереження і зміцнення фізичного здоров'я;

- запобігання впливу чинників ризику на статеву систему.

ІІ. Навички, що сприяють соціальному здоров'ю.

1. Навички спілкування:

- вербальне/невербальне спілкування;

- активне слухання;

- виражати почуття;

- отримувати зворотний зв'язок.

2. Навички ведення переговорів/відмови:

- вести переговори й управляти конфліктом;

- навички відмови;

- відстоювати свою позицію.

3. Навички співпраці та роботи в команді:

- встановлення контактів та мотивування поведінки;

- оцінювання власних можливостей та внесок у роботу групи;

- відстоювання інтересів;

- впливу та переконливості.

4. Навички прийняття рішення/розв'язання проблем:

- збирання інформації;

- оцінювання наслідків дій;

— прийняття альтернативних рішень проблем;

- аналізу впливу наслідків рішень.

5. Навички критичного мислення:

- аналізувати вплив однолітків та засобів масової інформації;

- аналіз ставлень,

цінностей, соціальних норм, вірувань;

- вміння знаходити важливу інформацію та скористатися нею.

6. Навички, що сприяють безпеці в навколишньому середовищі:

- техногенної безпеки, в побуті, в природі тощо.

ІІІ. Навички, що сприяють психологічному здоров'ю

1. Навички самоорганізації:

- формування впевненості у собі;

- адекватної самооцінки;

- формування самосвідомості;

- встановлення цілей;

- самоконтролю поведінки.

2. Навички управління почуттями:

- виховання культури почуттів;

- управління гнівом;

- вміння долати хвилювання;

- вміння переживати невдачі;

- навички підтримки, психологічної рівноваги.

3, Навички співчуття:

- сприймати і розуміти потреби інших; виражати розуміння;

- вміння надати допомогу та підтримку.

4. Навички запобігання стресу та подолання його негативних наслідків:

- організація часу;

- оптимістичне мислення;

- оволодіння методами психологічного розвантаження.

Якщо вчинки розумні, доцільні, хороші, необхідні самій людині й іншим, вони приносять добро та здоров'я. Чинити так, щоб бути щасливим і здоровим, допомагають правила здорового способу життя, які включають:

* позитивну настроєність на здорове та тривале життя;
* активний рух упродовж усього життя;
* загартовування різними способами;
* раціональне харчування та підтримання маси тіла на нормальному рівні;
* дотримання такого режиму дня, який відповідає віку;
* хороші стосунки з членами родини, друзями, однокласниками, близькими;
* формування корисних звичок і позбавлення від шкідливих;
* виконання вимог особистої гігієни;
* підтримання чистоти й порядку в помешканні;
* утримання в чистоті й порядку одягу;
* активний відпочинок;
* здоровий нічний сон.

Звичайно, від самої людини багато в чому залежить її спосіб життя. Здоровий спосіб життя можна обрати в будь-якому віці, але найкращий результат буде тоді, коли його правил дотримуватися з дитинства. Слід налаштуватися на здоровий спосіб життя, захотіти бути здоровим фізично, розвиненим інтелектуально й духовно. Необхідно дотримуватися гігієни, прагнути чистоти, розумно чергувати роботу й відпочинок, використовувати для зміцнення здоров'я сонце, повітря, воду. Треба раціонально харчуватися, любити фізичну культуру. Окрім того, слід навчитися керувати своїми почуттями й настроєм, жити в злагоді з довколишнім світом.

Не забувайте, знання усіх правил здорового способу життя і навіть виконання двох-трьох з них - це лише літера «А»- з усієї абетки здорового способу життя. Щоб дібратися до літери «Я», потрібно ці правила виконувати регулярно, впродовж усього життя.

Правила здорового способу життя сформулювались внаслідок не тільки наукових досліджень та багатовікового досвіду людей. Це культурний скарб кожного народу. Життя різнобарвне і неповторне, все хочеться спробувати, але його не можна прожити двічі. Тому свої вчинки і їх наслідки на здоров’я потрібно завжди зважувати.

На жаль, дехто не додержується правил здорового способу життя з різних «важливих» причин. Хтось ходить на роботу хворим на грип, ризикуючи своїм здоров'ям та здоров'ям інших заради заробітку, репутації або робочого місця. Іншому важливіше закурити, випити чарку в компанії заради схвалення «друзів», аніж уникнути цих ризиків для здоров'я. Хоча всі вони добре знають застереження лікарів: тимчасові задоволення від куріння, алкоголю негативно позначаються на здоров'ї.

Слід пам'ятати, що другорядних ризиків для здоров'я немає. На здоров'я негативно впливають як шкідливі звички, так і інші види ризикованої поведінки. Наприклад, коли ви переходите дорогу на червоне світло світлофора, порушуєте рекомендації щодо рухової активності, ігноруєте необхідність чергування різних видів діяльності чи порушуєте правила спілкування, то ризикуєте зашкодити здоров'ю.

Кожна людина обирає свій спосіб життя. Хтось звик рано лягати й рано прокидатися, а хтось, навпаки, любить посидіти допізна й довше поспати вранці. Хтось веде активне життя й любить ходити в походи, а хтось сидить удома біля телевізора. Є театрали, котрі не пропускають жодної прем'єри, а є люди, які бувають у театрі раз на кілька років. Хтось любить читати й збирає вдома великі бібліотеки, а в когось удома майже немає книжок.

Усі розуміють значення здорового способу життя. Але обирають його не всі. Результатом несвідомого ставлення до власного здоров'я, недотримання вимог і принципів здорового способу життя є висока захворюваність дітей і молоді.

Так, наприклад:

* 47,2 % підлітків мають хвороби органів дихання;
* 10,3 % дівчат і хлопців страждають на захворювання нервової системи та органів чуття;
* 8,5 % дітей підліткового віку мають хвороби шкіри;

8,2 % підлітків щороку зазнають травмування та отруєння.

Серед причин, що викликають таку захворюваність підлітків, не останнє місце належить тютюнопалінню, адже не курять лише 57% молоді. Серед учнівської та студентської молоді цією шкідливою звичкою уражені від 50 до 74% юнаків та дівчат віком 17-18 років.

На здоров'я молоді негативно впливає і вживання алкогольних напоїв. Хоча всім відомо, як алкоголь впливає на організм, проте 46% опитаних 17-річних юнаків і дівчат уже перебували в стані тяжкого алкогольного сп'яніння, який повторювався у 14% молодих людей.

Здоровий спосіб життя можна обрати у будь-якому віці, але найкращий результат буде тоді, коли його правилам слідувати з дитинства.

Спосіб життя формується непомітно й дуже повільно. Ми можемо копіювати спосіб життя людей, які нас оточують. З часом ми вчимося створювати свій, власний спосіб життя.

Ми можемо копіювати спосіб життя батьків.

Все, що ми робимо впродовж життя, так чи інакше впливає на наше здоров'я.

Те, як ми працюємо й спимо, харчуємось і доглядаємо за своїм тілом, розвиваємо свій інтелект і володіємо своїми емоціями,— впливає на стан різних складових нашого здоров'я.

Є таке прислів'я: «Що маємо — не бережемо, а втративши — плачемо». Вона цілком може стосуватися здоров'я. Хвороби завдають людині багато страждань, роблять її життя безрадісним. Саме вибір способу життя визначає, чи будемо ми здорові, чи нас почнуть переслідувати хвороби.

Здоровим є той, хто виконує своє рішення бути здоровим.

Здоровий спосіб життя не є вродженою рисою. Він формується поступово впродовж життя. Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, духовну рівновагу, здоров'я. Здоровим є той, хто виконує своє рішення бути здоровим.

Питання для обговорення

1. Як впливає спосіб життя на здоров'я?
2. Назви принципи, які лежать в основі здорового способу життя.
3. Як формується здоровий спосіб життя?
4. Як спосіб життя людини пов'язаний з її здоров'ям? Аргументуйте свою думку.
5. Схарактеризуй правила здорового способу життя.
6. Які з них для вас є найважливішими? Поясніть, чому.
7. Який спосіб життя може приносити користь усім складовим здоров'я?
8. Що можна порадити людині, яка вирішила дотримуватися здорового способу життя? З чого їй слід починати?
9. Які корисні звички сформувались у вас впродовж останнього року?
10. Доведіть, що куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків не є потребами існування і розвитку людини.
11. Чи знаєте ви приклади шкідливих звичок, які призводять до захворювань, і корисних звичок, що допомагають зберігати здоров'я?
12. Поясніть, чому так важко позбутися шкідливих звичок.

**Основні правила поведінки на воді**

1. Вибирайте для купання безпечні і спеціально відведені для цього місця.

2. Потрапивши в скрутне становище /наприклад при судомах/ не втрачайте самовладання, не впадайте в паніку, намагайтесь утримуватися на воді, кличте на допомогу.

3. Якщо потрапили у вир, не лякайтесь, наберіть побільше повітря у легені, і занурившись у воду, зробіть сміливий ривок у напрямі за течією, спливіть на поверхню.

4. Не пустуйте у воді, особливо з тими, хто плаває гірше.

5. Не пірнайте у воду в незнайомих місцях, а також з човнів.

6. Не запливайте далеко від берега за позначки, що обмежують безпечну зону (буї).

7. Не підпливайте близько до суден, що пливуть.

8. Потрапивши в сильну течію, не пливіть проти неї. Використовуйте її для наближення до берега.

9. На глибоких місцях не плавайте на дошках, камерах і надувних матрацах.

10. Не купайтесь в зрошувальних каналах, “стрілках”, в водоймах із забрудненою водою, біля гідротехнічних споруд, причалів, шлюзів.

11. Не купайтесь відразу після вживання їжі (можна щонайменше через 1,5 години після обіду і через годину після сніданку).

12. Не входьте у воду розігрітими, спітнілими або дуже замерзлими.

13. Не сидіть у воді нерухомо.

14. Не залишайтесь у воді при появі ознобу.

15. Не купайтесь поодинці. Під час купання тримайтесь гурту, стежте один за одним.

**Електричний струм**

**Тема. Поняття про джерела струму. Їх небезпечність для життя і здоров’я  людини**

Мета: дати уявлення про джерела електричного струму, розкрити небезпечність його для життя і здоров’я людини, виховувати бережливе ставлення до свого життя.

Хід бесіди

1.        Вступне слово вчителя.

Без електрики вдома ніяк не обійтися. Вона багато років служить людям. Приносить багато користі.

2. Бесіда про джерела електроструму.

Джерелом електричного струму є лінії електропередачі струму з атомних, теплових та гідроелектростанцій. У квартири подається електрострум напругою 220-240 Вольт. В окремих випадках струм може мати напругу 380 Вольт. Електрострум такої напруги є небезпечним для життя і здоров’я учнів. Джерело електричного струму у квартирі є розетки, вимикачі світла.

Що потрібно пам’ятати, користуючись розеткою?

Не дозволяється штрикати в розетку різні предмети, пальці – це небезпечно.

Не дозволяється вмикати електроприлади , якщо руки мокрі.

Якщо кріплення розетки розхиталося – терміново повідом батькам.

Не вимикай електроприлади, тягнучи за шнур.

3.Бесіда про небезпеку користування електрикою.

Електричний  струм набув широкого застосування в промисловості і побуті. Щодня ми маємо справу з електроприладами.

Небезпечними для життя і здоров’я  є:

Ø Електромагнітне поле електромагнітних приладів ( електроплит, електрорадіаторів, електропрасок, електродвигунів пральних машин, дрилів, циркулярок, телевізорів, магнітофонів, електробритв тощо. )

Ø  Оголені електропроводи вводів електромереж, внутрішніх електромереж квартир і побутових приміщень, поламані електророзетки, непридатні для користування електропилки, місця порушень контактів, що перегріваються. Контакти з ними можуть призвести до опіків і навіть до смерті.

Ø Особливо небезпечними є спроби самостійної реконструкції електромережі: перенесення розеток, проведення розводок. Цю роботу повинен виконувати лише фахівець, який має відповідний допуск.

Ø Продукти горіння і тління ізоляції внутрішньої та зовнішньої електропроводки.

Ø    Місця коротких замикань і пожежі, викликані електричним струмом.

4.Розповідь про ураження електричним струмом і наслідки цього.

Статистика свідчить, що найчастіше електричний струм вражає тих, хто користується несправними електроприладами.

Електротравми становлять 2-2,5 % усіх виробничих травм. Смертність від ураження електричним струмом складає 9-10%, що у 10-15 разів перевищує смертність внаслідок інших травм.

Можна постраждати й тоді, коли нехтувати застереженнями і ходити біля високовольтних ліній передач. Серйозні ушкодження дістають люди, які торкаються обірваних дротів або копають землю в місцях, де прокладено електрокабель. Тому, виявивши несправності в електромережі, слід негайно сповістити про них службу нагляду, а до прибуття спеціалістів – обгородити небезпечну зону яскравими предметами чи вивісити застережний знак.

Навіть легкий миттєвий дотик до струмопровідної частини електроустановки може смертельно уразити людину, не залишивши на її тілі ніяких слідів ушкодження. Смерть у такому випадку настає внаслідок паралічу серцево-судинного і дихального центрів головного мозку.

Місцева дія струму характеризується обмеженими опіками шкіри на місці входу електроструму в організм і виходу з нього. Часто при цьому бувають глибокі опіки, навіть обвуглюються кінцівки та інші частини тіла.

При проходженні електроструму від рук до ніг  ним пронизуються усі життєво важливі органи. Проте його спрямування від руки до руки ще небезпечні, бо в цьому разі в зоні густих потоків електронів опиняється серце. Найменше небезпечне проходження електроструму від ноги до ноги. Ступінь ураження електричним струмом залежить, передусім, від його частоти, напруги, електропровідності середовища та тривалості дії на організм. Немало значить і попереднє самопочуття потерпілого.

Метеорологічні чинники можуть збільшувати або зменшувати провідність електричного струму в організмі. Наприклад небезпека ураження людини струмом на відстані значно зростає через підвищену електропровідність повітря.

Вогкий одяг та взуття, вологість шкіри знижують опірність організму дії електроструму і підвищують його провідність. У підвалах із вогкою долівкою більша ймовірність проходження через організм електроструму великої сили.

Електротравма можлива і у випадку так званої крокової напруги, що виникає за певних умов на обмеженій ділянці землі. Ураження організму людини в такому разі настає, коли ноги людини торкаються двох точок землі, що мають різні електричні потенціали. Крокова напруга утворюється, коли  на землю падає високовольтний провід, при заземленні несправного електрообладнання, при розряді блискавки на землю. У місці крокової напруги струм переходить від однієї ноги людини до другої. Небезпечно підходити до зони обриву провідника електроструму високовольтної лінії на відстань до 10 кроків ( 8м ).

Нерідко діти, бавлячись, всувають у розетку цвяхи та інші металеві предмети, дістаючи при цьому важкі травми. Тому треба не займатися такими речами самим і утримувати від цього своїх менших братів і сестер.

5.Розповідь про ступенів ураження людини електричним струмом.

Ступінь ураження електричним струмом залежить, передусім, від його частоти, напруги, тривалості дії на організм. Якщо людина в мокрому вбранні або стоїть на металі, то навіть миттєвий контакт з оголеною проводкою приведе до непоправних наслідків. А ось у гумових чоботях і гумових рукавицях ви будете в безпеці.

Розрізняють легкі, середні і важкі враження електричним струмом.

При легкій формі конвульсивно скорочуються м язи, з’являються судоми, але людина залишається при свідомості.

При середній формі людина непритомніє.

При важкій формі розладнується дихання й серцева діяльність, а за - критичної стадії може настати смерть.

Струм може вразити й окремі частини тіла, здебільшого обпекти.

Ознаки ураження електрострумом

Потерпілий лежить, схопившись за розетку, електроприлад чи інструмент, вставлений в розетку.

Поруч із ним може лежати включений в електромережу побутовий електроприлад.

Відчувається запах палаючого електроприладу чи пластмаси.

На шкірі з’явились почервоніння, набряк, ознаки опіку, обвуглювання.

Потерпілий лежить непритомний, обличчя бліде.

Спостерігається зупинка дихання і слабке серцебиття.

Можуть бути уражені внутрішні органи, через які пройшов струм.

6.Самостійна робота в групах.

Об’єднатися в групи по 5 учнів. Прочитати правила надання першої долікарської допомоги потерпілому і поставити два запитання за прочитаним іншій групі.

           Коли людина схватилась за оголений провід, в руках починаються судоми, тому вона не може розтиснути їх і звільнити від джерела струму. Якщо вона притомна, потрібно крикнути їй : «Падай!» При падінні руки розтуляться самі по собі.

Якщо ж людина непритомна, то спершу  треба припинити дію струму на постраждалого: витягти вилку з розетки, вимкнути рубильник чи вимикач, швидко викрутити запобіжник. Якщо причиною травми став оголений чи обірваний провід, його треба відірвати від потерпілого. Але ні в якому разі не беріться за нього оголеними руками, відсуньте його сухою палицею, шнурком, книгою або іншим предметом, що має хороші ізоляційні властивості. Можна і перерубати шнур або дріт. Найкраще робити це, звісно, спеціальним пристроєм – за ізольованими гострозубцями. За відсутності гострозубців згодиться сокира або лопата з сухим дерев’яним держаком.

Допомагаючи потерпілому, подбайте і про власну ізоляцію. Коли є змога, одягніть гумові рукавички, обмотайте руки шерстяною або шовковою тканиною ( сухою! ). Добре стати й на гумовий килимок, автомобільну шину, дошку, ганчірку ( суху! ). Надійно захистить від травми й гумове взуття.

Не торкайтеся відкритих частин тіла потерпілого. Взявши його за одяг, відтягніть подалі від обірваного проводу, а потім перенесіть у безпечне місце.

Закопувати потерпілого в землю не можна, оскільки це призводить до утруднення дихання його опікових ран, внаслідок чого можливе виникнення газової гангрени. А дорогоцінний час, необхідний для реанімаційних заходів, буде втрачено.

Характер першої допомоги при враженнях електричним струмом залежить від самопочуття ушкодженого. Якщо людина при свідомості, почуває себе непогано, слід лише заспокоїти її, напоїти теплим чаєм, кавою, зігріти. Потерпілий повинен обов’язково лежати, ні в якому разі не дозволяйте йому підводитись. Якщо є термоопіки, накладіть на них суху пов’язку. Потерпілого необхідно постійно заспокоювати!

7.Підсумок.

- Як електричний струм доходить до наших домівок?

- Які існують ступені ураження людини електричним струмом?

- Як від’єднати людину від електричного дроту?

**Правила поводження з побутовими електроприладами: праскою, холодильником, пральною ( швейною ) машиною, електроплитою**

Мета: формувати в учнів уявлення про електричні прилади, електричний струм, уміння безпечно поводитися з електроприладами, розвивати навички користування електричними приладами.

Хід бесіди

     1.Вступне слово вчителя.

      Важко уявити наше життя без використання різноманітних побутових електроприладів.

-       Назвіть, які ви знаєте електроприлади, що є у вашому домі?

Це праски, пральні машини, електропаяльники, електроплити та багато інших необхідних предметів.

2.Розповідь про групи електроприладів.

За призначенням усі електронагрівальні прилади поділяються на п’ять груп:

Для приготування і зберігання їжі (електроплитки, електрогрилі, електровафельниці, електрокаструлі)

Для додаткового опалення житлових приміщень (електрокаміни, електровентилятори, електрорадіатори )

Для підігріву води ( водонагрівачі, елекрочайники, електросамовари, кип’ятильники)

Для особистої гігієни і прасування ( електрогрілки, праски, фени )

Електроінструменти нагрівальні (електропаяльники, електроприлади для випалювання по дереву )

Крім цих приладів ми ще користуємося телевізором, холодильником, швейною  та пральною машино, музичними центрами, пилососами та ін.

3.Бесіда про правила поводження з електроприладами побутового призначення.

У разі порушення елементарних правил техніки безпеки наші помічники можуть перетворитися на ворогів, призвести до виникнення пожеж та травмування людей. Порушення правил користування електричними приладами може викликати коротке замикання, пошкодження електроприладів. Коротке замикання може статися через пошкодження ізоляційного матеріалу, наприклад, на шнурі праски.

Головним правилом користування електроприладами є уважність. Необхідно перевірити електричний прилад, пильно оглянути його. Не вмикати багато електроприладів в одну розетку.

* Не можна залишати ввімкнену електроплиту, чайник або праску без нагляду.
* Праски та інші електронагрівальні прилади став на вогнетривкі керамічні, металеві, кам’яні підставки.
* Не можна вмикати електрокаміни та електроконвектори в приміщеннях, де зберігаються горючі або легкозаймисті рідини і матеріали.
* Перед тим, як залити воду у бачок праски з паро зволожувачем, необхідно відімкнути праску від електромереж
* Не можна користуватися електроприладами без нагляду дорослих.
* Під час роботи не можна класти на стіл нагрітий паяльник.
* Не можна користуватися електроприладами, в яких порушена ізоляція шнура.
* Якщо в квартирі чути запах диму, є іскри, полум’я, потрібно негайно повідомити про це дорослих
* Не можна протирати або чистити ввімкнені прилади.
* Нагрівальні прилади можна встановлювати тільки на негорючій підставці достатньої товщини.
* Якщо в середину електротехніки, що працює, потрапив якийсь сторонній предмет, в першу чергу, необхідно його вимкнути з мережі, а потім діставати цей предмет. Якщо електроприлад увімкнений у мережу, ні в якому разі не можна лізти всередину нього олівцем або іншими предметами.
* Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вас вдарить струмом.
* Ніколи не гасити електричні прилади водою.
* Користуючись електрокип’ятильником, треба пам’ятати, що на трубці нанесені дві позначки, які показують мінімальну та максимальну глибину занурення нагрівального елемента у воду. Не можна вмикати кип’ятильник без занурення у воду. Це може викликати не тільки руйнування оболонки кип’ятильника, але й пожежу. Не можна використовувати електрокип’ятильники для підігріву та кип’ятіння молока. Це також може призвести до руйнування оболонки.

На кип’ятильниках нанесений напис: «Руку у воду не опускати». Це пов’язано з тим, що в оболонці нагрівального елемента можуть з’явитись наскрізні тріщини, що призводить до виникнення небезпечних струмів у воді.

-          Які порушення правил ви можете назвати зі свого життя?

4.Підсумок.

- Які ви знаєте електроприлади?

- Які правила користування електроприладами ви знаєте?

**Правила поведінки при виявленні обірваного електричного дроту**

Мета: формувати уявлення дітей про електричний струм і шляхи потрапляння його до осель, ознайомити з правилами поведінки при виявленні обірваного електродроту, виховувати уважність.

Хід бесіди

1.Вступне слово вчителя.

           Електричний струм від електростанцій по дротах потрапляє в кожну домівку, заклад, завод і фабрику.

2.Бесіда про поведінку у разі виявлення обірваного електродроту.

Електрична мережа складається з електричних кабелів, що закопуються в землю, і електричних дротів, які кріпляться високо на стовпах. Під час бурі, зливи дроти можуть відірватися і впасти на землю.

-          Що ви будете робити, якщо помітите такий провід?

Якщо вам довелося знайти обірваний провід, то ні в якому разі не підходьте до нього близько. Сповістіть про це службу нагляду чи когось з дорослих. В цей час обгородіть небезпечну зону яскравими предметами чи вивісіть застережливий знак.

Серйозних ушкоджень дістають люди, котрі торкаються обірваних дротів або копають землю в місцях, де прокладено електрокабель. Можна ненароком зачепити кабель чи зовсім його перерізати лопатою. Причому створюється дуже небезпечна зона.

3.Підсумок.

- Де можна зустріти обірваний чи перерізаний електричний дріт чи кабель?

- Що треба робити у таких випадках?

**Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач**

Мета: познайомити з безпечною поведінкою поблизу трансформованих підстанцій, високовольтних лій електропередач, виховувати обережність.

Хід бесіди

1.Вступне слово вчителя.

Джерелом електричного струму є лінії електропередачі струму з атомних, теплових та гідроелектростанцій. Напруга в них дуже велика і небезпечна для життя.

2.Бесіда про небезпечність знаходження поблизу трансформаторної будки та високовольтної лінії електропередач.

Від електричних станцій струм розходиться по всій країні і доходить до кожної оселі. Напруга в дротах дуже велика. Коли знаходитися поруч, можна навіть почути, як вони гудуть. Дуже небезпечно для здоров’я знаходитися поблизу таких місць.

Забороняється загромаджувати території, що знаходяться на відстані 3-5 м від трансформованих підстанцій і під’їзди до них.

Поблизу підстанцій не можна

-   прибудовувати хліви, гаражі,

-   копати льохи,

-   садити дерева,

-   влаштовувати звалища

-  вставляти сторонні предмети ( палиці, металеві штирі ) у вентиляційні отвори підстанцій

-  залазити на дахи підстанції

 Для попередження нещасних випадків правилами охорони електричних мереж вздовж повітряних ліній електропередач встановлена охоронна зона: 2 м по обидва боки від крайніх кабелів.

Пам’ятайте, що пошкодження повітряних та підземних кабельних електромереж розкрадання електричних повітряних мереж може призвести до смерті.

3.Підсумок.

- Чому біля підстанцій та високовольтних ліній електропередач не можна гратися?

**“Як запобігти отруєнню грибами?”**

Серед лісових багатств нашої Батьківщини одне з почесних місць належить без сумніву їстівним грибам – смачним харчовим продуктом. У лісах земної кулі росте близько ста тисяч різних видів.

          За своїми характерними властивостями і хімічним складом гриби стоять дещо осторонь від інших продуктів. Вони багаті на мінеральні солі, білки, жири, вуглеводи. За вмістом вітамінів В,0,РР перевищують інші продукти. Разом з тим потрібно сказати, що гриби засвоюються організмом значно гірше ніж продукти тваринного походження, городина, ягоди, фрукти, хліб. У них є важка для перетравлення клітковина - хітин. Тому при захворюванні печінки, жовчної протоки, запалення нирок, шлунку чи кишечника їсти гриби забороняється.

Збирання грибів справа дуже цікава, захоплююча й корисна. Адже кому не буде

приємно в літній час чи осінній день блукати лісом, чи понад річкою, милуватися красою, дихати свіжим повітрям.

Однак збирати гриби може той, хто добре розуміє на них. Це вкрай необхідно, бо отруйні гриби інколи бувають дуже схожі на їстівні. Крім того, є ще умовно їстівні гриби. Неуважне ставлення до них може призвести не тільки до харчового отруєння, а й закінчитися смертю. В Україні зустрічається декілька десятків видів їстівних і шість видів отруйних грибів. Відрізняти одні від інших можна лише в тому разі, якщо добре знаті їхні характерні ознаки: зовнішній вигляд, колір, форми їх ніжок і шапок. Ніяких загальних ознак для кожної з цих двох груп в цілому немає. Лише досконале знання особливостей кожного окремого виду може бути запорукою того, що між їстівних не потраплять отруйні гриби.

До отруйних грибів належать бліда поганка, мухомор, несправжні опеньки, чортів гриб, жовчний гриб, до умовно їстівних-зморшки і сморжі, які появляються навесні. Найнебезпечнішими для людини є отруйні гриби-двійники, які за зовнішніми ознаками подібні до їстівних. Найбільш небезпечна - бліда поганка - смертельно отруйний гриб. Навіть частина його при попаданні в їжу викликає надзвичайно важке отруєння. Отруєння блідою поганкою, через 10-18 годин після її споживання, з'являються сильні раптові болі в животі, блювання, понос, сильні головні болі, пекуча спрага. Хворий втрачає голос, у нього холонуть руки і ноги, розвивається загальна слабість. Захворювання триває 5-7 днів і 50-70% закінчується смертю. Особливо важко воно проходить у дітей. Причиною отруєння є сильнодіюча отруйна речовина, яка не руйнується навіть тоді, коли гриби варити, смажити,  солити, маринувати. У випадку отруєння слід негайно викликати лікаря. До його  приходу до живота, рук та ніг прикласти теплі грілки, дати пити малими ковтками присолену воду, холодний чай або каву. Ні в якому разі не можна давати спиртні напої - це прискорює всмоктування отрути в кров.

Залишки  їжі і блювотину слід зберегти, щоб передати лікареві для аналізу. Це допоможе встановити правильний діагноз.

Причиною отруєнь блідою поганкою є те, що вона дуже схожа на їстівний гриб - печерицю. Також плутають її з сироїжками, зеленками.  Треба добре знати характерні риси поганки - тонка ніжка в кожній частині її булавоподібне потовщення, навколо якого бліде кільце, пластинки її шапки бліді. Отруйний жовтий гриб дуже схожий на білий гриб. Але характерний він тим, що на зламі м’якоть швидко стає рожевою. Крім того він дуже гіркий на смак. Буває, що отруйні несправжні опеньки приймають за їстівні. Треба знати, що несправжні опеньки гіркі і неприємно пахнуть. Їх шапки мають вигляд дзвіночків і забарвлені в жовто-сірчаний або жовто-червоний колір.

Отже, якщо любите збирати гриби, то повинні дотримуватись слідуючих правил:

1. Не забувайте, що в кожного їстівного гриба є отруйний двійник. Навіть у лисичок, які здавалося б, ні з чим не сплутаєш.

2. .Дотримуйтесь привила: гриби, яких не знаєте до кошика не кладіть.

3. Гриби зривайте тільки з цілою ніжкою. Це допоможе вдома відсортувати гриби. Не збирайте грибів, які мають потовщену внизу ніжку. Це може бути бліда поганка.

4. Пери ніж смажити гриби, їх слід відварити, потім злити воду і не зайве буде відварити ще раз. Готувати страви треба тільки з одно виду грибів.

5. У деякі сезони за посухи, частих вітрів та інших змін клімату, з’являються гриби-мутанти - гриби із зміненим зовнішнім виглядом. Відрізняти в таких випадках отруйні гриби дуже важко. Якщо гриб не має характерних ознак свого сорту, не беріть його.

6. Не можна сушити пластинчасті гриби, бо між ними може випадково замішатися бліда поганка, яка в сушеному виді нічим не відрізняється від інших.

Якщо ви будете дотримуватися цих рекомендацій, збирання грибів ніколи не приведе до нещасних випадків.

***Перегрівання***

**Мета:** розповісти про перегрівання та про дії при перегріванні

Уникнути перегрівання та сонячного удару дуже просто: одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий, треба носити головний убір. По можливості,  дотримуватись питного режиму, не сидіти довго на сонці. Намагатися не зловживати витривалістю свого організму, більше знаходитися у холодку, періодично прохолоджуватися.

При перегріванні людина відчуває втому, головний біль, запаморочення, нудоту, спрагу. Пізніше - шум у вухах, задишку, прискорене серцебиття (збільшується почервоніння особи, нерідко бувають носові кровотечі). Якщо в цей час прийняти необхідних заходів, захворювання не буде розвиватися. Якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та у теплі, розвивається процес, обумовлений ураженням центральної нервової системи: важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40оС , судоми, марення, можливий параліч органів дихання  і припинення роботи  серця.

*Що робити при перегріваннях?*

В усіх випадках перегрівання організму треба терміново викликати лікаря. До його приїзду потрібно:

* Постраждалого укласти, піднявши вище  голову, у тінь або прохолодне приміщення, зняти одяг.
* Охолодити організм: прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простирадлом. Охолодження не повинно бути різким і швидким.
* Якщо людина не знепритомніла, її треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою. Алкогольні напої виключаються.
* При втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік. При порушенні дихання негайно починають робити штучне дихання.
* Буває, що погано людині стає вже вдома. Тоді добре допомагає обтирання оцтом, розбавленим пополам з водою. Одночасно треба  давати холодні напої невеличкими  ковтками кожні 3-5 хвилин. Можна  поставити холодну клізму, а також дати жарознижуючу таблетку.