

Микола Фука, Ірина Гикава

**Зошит  
для виконання  
практичних завдань  
з основ здоров'я  
8 клас**

**Схвалено  
для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради  
Міністерства освіти і науки України**

**Тернопіль  
Астон  
2020**

УДК 613(076)

Ф94

**Схвалено**

**для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради  
Міністерства освіти і науки України  
(Лист ІМЗО від 01. 07. 2020 р. № 22.1/12-Г-474)**

**Рецензенти:**

*Синюк Л. Й.* — вчитель основ здоров'я вищої категорії Тернопільського НВК «Школа-ліцей» № 6 ім. Н. Яремчука, вчитель-методист.

*Барна Л. С.* – доцент кафедри загальної біології та методики навчання природничих дисциплін Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук.

**Фука М. М., Гикава І. Л.**

Ф94 Зошит для виконання практичних завдань з основ здоров'я. 8 клас. —  
Тернопіль: Астон, 2020. — 32 с.

ISBN 978-966-308-521-0

Зошит для виконання практичних завдань з основ здоров'я укладений відповідно до оновленої програми інтегрованого курсу «Основи здоров'я», затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804.

У посібнику підібрані завдання для відпрацювання учнями ключових умінь і навичок щодо збереження і зміцнення власного здоров'я як під час навчально-виховного процесу, так і самостійно або разом з дорослими вдома та в навколишньому середовищі. Наведені завдання допоможуть учням сформулювати практичні вміння і навички самостійної роботи під час роботи на уроці та в процесі виконання домашніх завдань.

Зошит призначений для учнів 8 класів закладів загальної середньої освіти усіх типів.

**УДК 613(076)**

**ISBN 978-966-308-521-0**

© Фука М.М., Гикава І.Л., 2020

© ТзОВ «Видавництво Астон», верстка, 2020

## **Розділ 1. Здоров'я людини.**

**Практичне завдання.** *Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації.*

**Мета виконання завдання:** навчитися аналізувати повідомлення засобів масової інформації про надзвичайну ситуацію, визначати ступінь її небезпеки для власного життя та здоров'я та планувати свої дії під час неї.

### ***Перебіг виконання завдання***

Об'єднавшись під керівництвом учителя у чотири групи, проаналізуйте передані через засоби масової інформації повідомлення, дайте відповіді на запитання та презентуйте їх класу.

1. Чи можна вважати описану нижче ситуацію надзвичайною?
2. Які ознаки надзвичайної ситуації є у цьому прикладі?
3. Визначте, до якого виду належить наведена надзвичайна ситуація.
4. Як Державна служба України з надзвичайних ситуацій може інформувати громадян про надзвичайну ситуацію?
5. Який рівень ризику (високий, помірний, низький) для населення та оточуючого середовища має ця надзвичайна ситуація?

**Перша група.** *«УВАГА! Говорить управління (відділ, штаб ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району).*

**ГРОМАДЯНИ!** *Сьогодні \_\_\_\_ (дата, місяць і час) трапилася аварія на Дніпровській насосній станції водопостачання (місто \_\_\_\_\_) з викидом у повітря хлору – хімічно небезпечної речовини. Хмара зараженого повітря поширюється у \_\_\_\_ (такому-то) напрямку зі швидкістю \_\_\_\_ км/год і досягне \_\_\_\_ (міст, районів, сільських населених пунктів) через \_\_\_\_ (хв, год.). У зону хімічного зараження потрапляють: \_\_\_\_ (іде перерахування міст і сільських населених пунктів, районів).*

*Жителям \_\_\_\_ (міст, сільських населених пунктів) із приміщень не виходити, зачинити вікна, двері, здійснити герметизацію квартир (бу-*

динків). У підвалах, нижніх поверхах не ховатися, тому що хлор важчий за повітря і затікатиме у низинні місця та підвальні приміщення.

Жителям \_\_\_\_ (міст, сільських населених пунктів) негайно залишити квартири (будинки), об'єкти господарської діяльності за планом евакуації і виходити у \_\_\_\_ райони (такі-то).

Всім громадянам надіти засоби індивідуального захисту: цивільні протигази усіх типів, дитячі протигази, камери захисні дитячі, а при їх відсутності – ватно-марлеву пов'язку або рушник, попередньо змочені водою або 2%-вим розчином питної соди.

Повідомте про це сусідів. Слухайте наступні наші повідомлення. У подальшому дійте згідно з вказівками управління (відділу, штабу ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району)».

**Друга група.** «УВАГА! Говорить управління (відділ, штаб ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району).

ГРОМАДЯНИ! Сьогодні \_\_\_\_ (дата, місяць і час) трапилася аварія на \_\_\_\_\_ атомній станції з викидом у повітря радіоактивних речовин.

Хмара радіоактивного повітря поширюється у \_\_\_\_ (такому-то) напрямку зі швидкістю \_\_\_\_ км/год і досягне \_\_\_\_ (міст і районів) через \_\_\_\_ (хв, год.).

У зону можливого випадання радіоактивних опадів потрапляють: \_\_\_\_ (іде перерахування міст, сільських населених пунктів, районів).

Жителям \_\_\_\_ (міст, сільських населених пунктів, районів) із приміщень не виходити, зачинити вікна, двері, здійснити герметизацію квартири (будинків) та місць утримання сільськогосподарських тварин.

Пам'ятайте, що підвальні, заглиблені і загерметизовані приміщення є надійним місцем укриття від радіоактивних опадів.

Усім громадянам прийняти йодистий препарат та привести у готовність засоби індивідуального захисту органів дихання і шкіри та постійно тримати їх при собі.

За нашою командою або при необхідності одягніть їх. При собі майте плівкові (полімерні) накидки, плащі або куртки.

*Повідомте про це сусідів. Слухайте наступні наші повідомлення. У подальшому дійте згідно з вказівками управління (відділу, штабу ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району)».*

**Третя група.** *«УВАГА! Говорить управління (відділ, штаб ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району).*

*ГРОМАДЯНИ! Сьогодні \_\_\_ (дата, місяць і час) внаслідок злив вийшли з русел: \_\_\_ (вказати, які) річки, що може призвести до затоплення частини території: \_\_\_ (перелік міст, сільських населених пунктів, районів) \_\_\_ області.*

*Населенню, що проживає на території \_\_\_ (міст, сільських населених пунктів, районів) області, перенести необхідні речі на горища, верхні поверхи, підготувати необхідний одяг і взуття, зібрати продукти харчування. Перед виходом вимкнути електроенергію, газ і самим вийти в безпечні райони \_\_\_ (перерахувати). Там пройти реєстрацію на збірних евакопунктах \_\_\_ (вказати адресу).*

*Якщо ви не змогли залишити зону катастрофічного затоплення, підготуйте підручні плаваючі засоби та підніміться на верхні поверхи будинків і споруд.*

*Про отриману інформацію сповістіть сусідів, надайте допомогу старим і хворим. За будь-яких обставин не втрачайте самовладання, не піддавайтесь паніці.*

*Слухайте наступні наші повідомлення. У подальшому дійте згідно з вказівками управління (відділу, штабу ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району) і чекайте на допомогу аварійно-рятувальних сил».*

**Четверта група.** *«УВАГА! Говорить управління (відділ, штаб ЦЗ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення \_\_\_ області (міста обласного підпорядкування, району).*

*ГРОМАДЯНИ! На території \_\_\_ (яких районів, міст, сільських населених пунктів) області з'явилися окремі випадки захворювання населення особливо небезпечними інфекційними захворюваннями на \_\_\_ (вка-*