**Здоров’я, безпека та добробут**

**5 клас**

**Урок №21**

**Тема. Людина в автономній ситуації.**

**Мета**: формувати поняття «автономна ситуація», вивчити правила поведінки під час небезпечних ситуацій, розвивати вміння застосовувати основні засоби і способи захисту власного життя, виховувати дбайливе ставлення до власного здоров’я .

**Обладнання**: мультимедійний комплект

**Хід уроку**

**І.Організація класу)**

*Гра «Створюємо настрій».*

*Складіть девізу уроку із «розсипаних» слів.*

**ІІ. Повторення вивченого матеріалу.**

1.Назвіть правила поведінки з безпритульними тваринами

2. Чим небезпечне спілкування з тваринами?

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

**Бесіда:**

* Чи грали ви, коли–небудь у хованки? В чому суть гри?
* Де, ви зазвичай намагаєтесь сховатись, якщо граєшся у будинку або квартирі?

як ви себе почуваєте в тому місці, де сховались, якщо вас довго не знаходять?

* Поясни як себе поводиш в лісі?
* Як ви себе будете почувати тоді, коли загубились в лісі?

Протягом всього життя людина з різних причин може потрапляти у різноманітні ситуації, які можуть загрожувати її життю і здоров’ю. Ці ситуації можуть бути пов’язані з будь – якою складовою навколишнього середовища. І ми повинні вміти поводитись у даній ситуації, а ще краще – намагатися її уникнути. Автономна ситуація – це реальність людини без допомоги ззовні

Звичайно усі діти полюбляють гратися, але трапляється, що захопившись вони знаходять для ігор зовсім непідходящі місця: новобудови, кар’єри, підвали, горища, шахи навіть холодильники. А це дуже небезпечно. Уяви, то можна зачинитись в шафі чи холодильнику, старій шахті, що вас ніхто не знайде і ви там залишитесь назавжди, але тільки оволодівши собою і реально оцінивши ситуації, ви зможете подолати страх і забезпечити собі самозбереження.

Коли людина потрапила в закритий обмежений простір і перебуває в темряві, то звичайно вона намагається освітити приміщення, щоб зорієнтуватись і шукати вихід. Ніколи не можна користуватись відкритим вогнем, а тільки ліхтариком, ому що для горіння потрібен кисень, але він і потрібен людині, тому при горінні свічки кисень буде ставати менше, а шкідливих продуктів горіння більше, що може призвести до кисневого голодування, а також до пожежі.

**IV. Повідомлення теми та мети уроку.**

**V. Вивчення нового матеріалу.**

**1. Поняття автономної ситуації.**

Ви вже знаєте, як безпечно поводитись у різних життєвих ситуаціях, до кого можна звернутися по допомогу. А от якщо поблизу нікого немає – людина залишається наодинці, тобто потрапляє в автономну ситуацію.

Наприклад, сім'ю на човні віднесло в море.

**Найважливіше в автономній ситуації** – **самостійно, без участі інших людей допомогти собі, боротися за виживання.**

*Заповнимо таблицю.*

##### **Автономна ситуація**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **У природі:** |  | **В населеному пункті** |
| * *заблукав у лісі;* * *заблукав в печерах;* * *віднесло у море тощо* |  | * *опинились під завалом;* * *застряли в ліфті;* * *заблукали в катакомбах, у підземних комунікаціях;* * *застряли в шафі, тумбочці, за меблями;* * *зачинилися в коморі тощо* |

Більшість людей в автономній ситуації охоплюють страх, зневіра, безпорадність.

Дехто не може зосередитись і знайти вихід із ситуації, що загрожує життю і здоров'ю. Зневірена людина втрачає здатність діяти, приймати правильні рішення, а отже, і можливість врятуватися.

Та страх в автономній ситуації може і допомагати.

Людина, яка боїться, готується до небезпеки і обдумує можливі варіанти порятунку.

**2. Правила безпеки в автономній ситуації.**

Отже, як потрібно діяти в автономній ситуації?

**Під завалом.**

У містах і селах можливі вибухи газу у квартирах, аварії на виробництвах, зсуви ґрунтів. Через руйнування будівель людина може опинитись під завалом. У таких ситуаціях треба діяти так:

 створити навколо вільний простір, відсунути подалі гострі предмети, чимось укритися, влаштуватися якомога зручніше;

 постійно подавати сигнали – стукати твердим предметом по металевих трубах, батареях. Це допоможе знайти потерпілого;

 не впадати у відчай, адже людей рятували навіть на 10-ту добу.

**У ліфті.**

Якщо ліфт зупинився між поверхами, діяти треба так:

 У жодному разі не намагатися вийти з нього самотужки.

 Зв'язатися з диспетчером по переговорному пристрою. Наполегливо просити допомоги.

 Якщо переговорний пристрій не працює або відсутній, стукати і кликати на допомогу мешканців будинку. Вони зателефонують у ремонтну службу ліфтів та повідомлять твоїх батьків.

 Не пустуйте у ліфті із запальничками та сірниками.

Пожежа в ньому вкрай небезпечна. Під час горіння пластмасові панелі виділяють отруйні речовини. Вентиляція у шахті ліфта призводить до поширення вогню. Шансів для порятунку зовсім мало.

Якщо ненароком заблукав у горах чи в лісі, насамперед слід зорієнтуватися, щоб якнайшвидше дістатися до людей.

Орієнтирами можуть бути лінія електромереж, просіка, річка, стежка.

Проте стежки прокладають не тільки люди, а й тварини.

Якщо кущі змикають верхів'я над стежкою на рівні пояса дорослої людини, - цю стежку протоптали лісові мешканці.

Навряд чи вона приведе тебе до людської оселі, у кращому випадку – до водопою.

Не завадить прислухатися – можна почути церковні дзвони, шум моторів автомобілів, звуки електропоїздів.

Якщо вам доводиться ночувати в лісі, то потрібно подбати про ночівлю, тепло і воду.

Можна примоститись у ямі від вивернутого з корінням дерева або на сухому моху під деревом.

Утеплитись можна будь-чим: газетою, аркушами паперу, сухим листям. Проклади їх шарами під одягом.

Якщо є сірники, можна зігрітися біля вогнища (він ще може бути й сигналом для тих, хто вас шукає). Пригадайте, як влаштувати вогнище в лісі?

Оскільки міські жителі погано знаються на рослинах, то краще не ризикувати і не їсти диких рослин.

Без їжі людина може протриматися близько двох тижнів.

Для того, щоб втамувати спрагу, можна використати росу на рослинах, воду із джерела. Якщо на зелену гілку натягнути поліетиленовий пакет і зав'язати його, у ньому з'являться краплі води. Цю воду можна пити. Крім того, воду можна брати з озер, річок, ставків, але при цьому її потрібно проціджувати і кип'ятити.

**В автономну ситуацію можна потрапити й вдома.**

 Граючи вдома в хованки, не залазьте у такі місця, з яких неможливо вибратися.

 Не ховайтеся в холодильнику або шафі-купе, особливо таких, що мають автоматичні заскочки, - ви ризикуєте задихнутись.

 У приватному будинку остерігайтеся підвалів, льохів, горищ, ніколи не заходьте туди самі!

3**.Формула безпеки**

Багатьох людей охоплює страх та безпорадність у ситуаціях, коли з’являється загроза життю і здоров’ю. Зневірена людина втрачає здатність приймати правильні рішення і діяти задля порятунку. Та іноді страх в автономній ситуації може навіть допомогти: людина, яка боїться, готується до небезпеки й обмірковує можливі варіанти порятунку. Тож не втрачай віри й надії, старайся подолати страх. Не розгублюйся, пам’ятай, що безвихідних ситуацій не буває. В автономній ситуації дій за формулою безпеки. (ст. 70)

**Гімнастика для очей.**

**VІ. Закріплення й осмислення нового матеріалу.**

**Розв’язування ситуативних задач.**

Поділ класу на групи

1. уяви собі: знаходячись у лісі, ти помітив, що повернувся на те місце, де побував не так давно. День похмурий, зорієнтуватися за сонцем неможливо. Став накрапувати дож, похолодало. Як ти будеш орієнтуватися, щоб вийти з лісу?

2. граючись з друзями в гру «Хованки» ти заховався в підвалі недобудованого будинку. Через деякий час, ти виявив, що підвал замкнутий. Твої дії в цій ситуації?

3. у лісі ти втратив орієнтир. День сонячний. Ти знаєш про те, що у разі невиходу до призначеного місця тебе будуть шукати. Твої дії в цій ситуації?

4. одного літнього дня Петрик із друзями вирішив піти в похід в ліс. У лісі було дуже гарно. Друзі грались веселились і не помітили що Петрик загубився. Наближались сутінки. Що ви порадите Петрику і його друзям?

**VІ. Підсумок**

Основним моментом, який допомагає в подоланні небезпек автономного характеру є цілеспрямоване налаштування на вихід з цієї ситуації, бажання повернутися в сім’ю, до друзів, усвідомлення того, що треба наполегливо боротися за своє життя.

В автономній ситуації важливо приймати швидкі рішення, вміти постійно і безперервно контролювати самого себе, вміти розрізняти небезпеку, визначати і знати свої можливості і не падати духом.

**VІІ. Домашнє завдання.**

**Рефлексія**