

Микола Фука, Мирослава Яцентюк

**Зошит
для виконання
практичних завдань
з основ здоров'я
5 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-472)

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.

Ф94 Фука М. М., Яцентюк М. Р. Зошит для виконання практичних завдань з основ здоров'я. 5 клас. – Тернопіль : Астон, 2020. – 36 с.

ISBN 978-966-308-697-2

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.

Посібник містить практичні завдання для відпрацювання учнями ключових умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я як під час уроку, так і самостійно або разом з дорослими вдома. Наведені завдання також допоможуть учням сформувати практичні уміння і навички самостійної роботи. Деякі із завдань можна за потреби задавати учням на домашнє завдання.

Зошит призначений для учнів 5 класів закладів загальної середньої освіти усіх типів.

УДК 613(076)

ISBN 978-966-308-697-2

© Фука М. М., Яцентюк М. Р., 2020
© ТЗОВ «Видавництво Астон», 2020

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Практичне завдання. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.

Мета виконання завдання: навчитися моделювати свою поведінку у випадку погіршення самопочуття в різних ситуаціях.

Перебіг виконання завдання

1. Вкажи, що необхідно зробити у разі погіршення самопочуття (при безсонні, втраті апетиту, раптовій слабкості, запамороченні, появі неприємних, болісних відчуттів тощо):

а) перебуваючи вдома:

- самостійно вжити ліки;
- повідомити батьків;
- звернутися до сімейного лікаря;
- викликати швидку допомогу;
- нікому нічого не говорити.

б) перебуваючи у школі:

- звернутися до класного керівника, учителів;
- піти самостійно з уроків;
- звернутися до шкільної медсестри;
- повідомити друзів;
- нікому нічого не говорити і сидіти до кінця уроків.

в) перебуваючи надворі:

- зателефонувати батькам (дорослим);
- повідомити друзів;
- звернутися до знайомих, сусідів;
- звернутися до сторонніх людей;
- нікому нічого не говорити.

2. Якщо ти став свідком, як хтось втратив свідомість, скаржиться на біль у животі, грудях, отримав травму, то потрібно:

Висновок _____

Практичне завдання. Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла.

Мета виконання завдання: використовуючи різні види термометрів, навчитися вимірювати температуру з дотриманням вимог безпеки.

Перебіг виконання завдання

1. Вимірювання температури ртутним термометром.

Застереження! Недоліком ртутних термометрів є небезпека витікання ртуті з термометра при його пошкодженні. Пари ртуті є вкрай шкідливими для людського організму. Тому поведься з термометром дуже обережно і намагайся не розбити.

- Перед тим як вимірювати температуру, протри шкіру під пахвою серветкою. Це знизить ризик охолодження термометра через випаровування поту.
- Обережно струси стовпчик ртуті до нижньої позначки.
- Встановлювати термометр треба так, щоб ртутний стовпчик з усіх боків стикався з тілом у найглибшій точці пахвової западини, нікуди не зміщаючись за увесь час вимірювання температури тіла.
- Стеж за тим, щоб повітря не потрапляло в пахвову ямку, а термометр щільно прилягав до шкіри. Для цього потрібно притиснути плече й лікоть до тіла, щоб пахвова западина була закрита.
- Вимірюй температуру не менше 10 хвилин.
- Запиши виміряну температуру тіла _____.

2. Вимірювання температури електронним термометром.

- Перед тим як вимірювати температуру, протри шкіру під пахвою серветкою. Це знизить ризик охолодження термометра через випаровування поту.
- Розташуй термометр паралельно тілу (перпендикулярно поверхні пахвової западини), щільно притиснувши наконечник термометра (у ньому знаходиться чутливий датчик) до пахви.
- Під час вимірювання не можна рухатися і розмовляти.
- Приблизно за 30–45 с до закінчення вимірювання термометр подасть звуковий сигнал.
- Почувши звуковий сигнал, не треба виймати термометр, необхідно 30–40 с почекати!
- Запиши виміряну температуру тіла _____.

3. Разом з дорослими потренуйся вимірювати температуру тіла термометром, який наявний удома.

Висновок _____

