

Домашнє завдання надсилати на пошту
“ Sokildis@ukr.net”

II семестр-2024

03.05 Тема : Підготовка до КР. Повторити теми:

1. Туберкульоз: шляхи передачі, симптоми, профілактика
2. Хвороби цивілізації
3. Види підліткових компаній
4. Соціальна та комерційна реклама
5. Умови успішного навчання
6. Способи розв'язання конфліктів
7. Шкіра: функції, догляд за шкірою
8. Стрес: види, стадії, шляхи подолання

26.04 Тема : Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо). Домашнє завдання : параграф 31 й опрацювати. Виписати в зошит, симптоми туберкульозу, умови захворювання та профілактика туберкульозу.

08.03.2024 Тема : Тема Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння.
Завдання опрацювати параграф 26, виписати в зошит Чинники хвороб цивілізації

08.05 Тема Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо).
Завдання повторити параграф 30

05.05 Тема Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо). Переглянути

 Тема №1. Основні поняття про туберкульоз та туберкульоз на фоні В...

Завдання опрацювати параграф 30. Виписати в Зошит симптоми туберкульозу

26.04 Тема Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків.

Завдання опрацювати параграф 29

21.04 Тема : Наслідки вживання наркотиків.

Завдання : опрацювати параграф 28, підготувати міні-проект на тему : “Наслідки вживання наркотиків”

10.04 Тема :Вплив комерційної реклами на здоров’я. Комп’ютерна, ігрова та Інтернетзалежність

Завдання опрацювати параграф 27

07.04 Тема Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння

Завдання опрацювати параграф 26, виписати в зошит Чинники хвороб цивілізації

24.03 Тема Ознаки небезпечних компаній.

Завдання опрацювати параграф 26

20.03 Тема Підліткові компанії.

Завдання вивчити конспект параграф 25-26

17.03 Тема Вплив засобів масової інформації на здоров’я.

Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів

Завдання опрацювати опрацювати параграфи 24-25

06.03 Тема: Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Роль молодіжного руху у формуванні здорового способу життя молоді. Клініки, дружні для молоді.

Завдання :Опрацювати параграф 23

03.03 Тема Конфлікти і здоров’я

Завдання Опрацювати параграф 22. Виписати в зошит шляхи розв’язання конфліктів. Повторити параграфи 17-22

20.02 Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях

Завдання опрацювати параграф 20-21

17.02 Тема **Ознаки психологічної рівноваги. Стрес і здоров’я**

Завдання опрацювати параграф 18

06.02 Тема **Вплив емоцій на здоров’я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю.**

Опрацювати 17-18, практична робота № 12

03.02 Тема :**Умови успішного навчання.Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.**

Практична робота № 8 «Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви.»

Завдання : Опрацювати 15-16 параграф, виписати в зошит визначення Память, Увага, Сприйняття. Виконати практичну роботу ст.85(не надсилати)

23.01.**Психічний і духовний розвиток. Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб.**

Завдання: Опрацювати параграф 14

Правила безпечної поведінки під час подорожей. Безпека пішохода, велосипедиста в місті та за містом, пасажир легкового і вантажного автомобіля, автобуса, поїзда тощо. Заходи безпеки під час подорожі на велосипеді. Заходи безпеки під час поїздки на легковому та вантажному автомобілі, автобусі. Заходи безпеки на залізниці. Рух через залізничні переїзди. Небезпечні вантажі. . 03.09.2022 Тема уроку “Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику.”

Завдання : Вивчити конспект

05.09.2022 Тема уроку «Ризики в зоні бойових дій, на окупованих і звільнених територіях. Екологічні проблеми й техногенні аварії, які виникли внаслідок воєнних дій. Контакти з озброєними людьми. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Як діяти під завалами. . »

Завдання. Переглянути

1. <https://www.youtube.com/watch?v=jafiWgBgx6M>,
2. <https://www.youtube.com/watch?v=pHITXfU6WRk>
3. https://www.youtube.com/watch?v=BnX_L3Zy8DU

16.09 Тема уроку “Повітряна тривога Сигнали оповіщення населення: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека». Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. Ознаки надійного і ненадійного укриття. Найбезпечніші місця в оселі. «Правило двох стін».”

Завдання : Опрацювати презентацію

Переглянути :

<https://www.youtube.com/watch?v=brykdd6NOz8>

19.09 Тема уроку “Самодопомога і невідкладна допомога Як запобігти виникненню паніки. Керування стресом у воєнний час. Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. . **Практична :** Відпрацювання навичок психологічної самопомоги. Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках, кровотечах”

Завдання:

Переглянути <https://www.youtube.com/watch?v=gNCYMZd1bQU>

Опрацювати :

Домедична допомога при ранах і кровотечах

Кровотеча - це витікання крові із кровоносних судин при порушенні їхньої цілісності

Ознаки артеріальної кровотечі : швидка та значна кровотеча (кров б'є фонтаном, пульсує, яскраво-червоного кольору) призводить до значної крововтрати впродовж короткого часу.

Ознаки венозної кровотечі : кров безперервно витікає з рани, темно-червоного кольору, залежно від діаметру пошкодження вени кровотеча може бути від незначної до інтенсивної.

Основні методи зупинки артеріальної кровотечі:

- накладання кровоспинного джгута;
- накладання імпровізованого джгута-закрутки;
- притискання судин;
- максимального згинання кінцівки з використанням валика.

Пам'ятайте - під джгут підкладають записку в якій вказують дату та час, коли його було накладено. В теплу та холодну пору року джгут можна не знімати впродовж 30 хвилин.

Для забезпечення кровопостачання кінцівки джгут слід послабити на 2-3 хвилини. Щоб запобігти значній кровотечі в цей час, рану притискають марлевою серветкою. При венозній чи капілярній кровотечах на рану накладають тиснучу пов'язку.

Правила накладання тиснучої пов'язки

На рану, яка кровить, накладають стерильну серветку (готову чи зроблену з 4-6 шарів бинта), зверху неї кладуть тугий валик з бинту чи вати і туго прибинтовують. Ознакою правильно накладеної тиснучої пов'язки є припинення кровотечі (пов'язка не просякає кров'ю). Пов'язку не знімають до поступлення потерпілого в лікувальний заклад.

- Якщо у постраждалого відсутнє дихання - розпочати серцево-легеневої реанімації.
- Якщо у постраждалого наявна рана без кровотечі:

- одягнути рукавички;
- надати кінцівці підвищеного положення;
- накласти на рану чисту, стерильну серветку;
- накласти на рану бинтову пов'язку;
- при необхідності надати постраждалому протишокове положення;
- вкрити постраждалого термопокривалом;
- забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду швидкої.

Опіки

Опрацювати:

<https://phc.org.ua/news/yak-nadavati-pershu-domedichnu-dopomogu-pri-termichnikh-opikakh>

30.09 Тема уроку: “Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набой. Ознаки небезпечних територій Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього Взаємодія з рятувальними службами. Практична : Відпрацювання навичок безпечної поведінки під час виявленні незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів.

Виписати в зошит :

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ, ЩО ВКАЗУЮТЬ НА МОЖЛИВУ НАЛЕЖНІСТЬ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА ДО ВИБУХОВОГО ПРИСТРОЮ:

- знаходження в місцях з масовим перебуванням людей (громадському транспорті) без нагляду валізи, пакунка, коробки тощо;
- зовнішня схожість на боєприпаси та піротехнічні вироби;
- наявність на предметі розтяжок, дротів, що тягнуться від предмета, мотузок, скотчу;
- наявність джерел живлення (батарейки, акумулятори тощо), антен з радіопристроєм, годинникового або електронного таймера;
- наявність підозрілих звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу);
- характерний запах (гасу, розчинника, пально-мастильних і хімічних матеріалів тощо);
- наявність елементів (деталей), що не відповідають їх прямому призначенню;
- наявність сторонніх підозрілих предметів у дверях, вікнах, дереві, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

ДІЇ У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА

- негайно припинити всі роботи в місці (районі) виявлення предмета (заглушити двигуни, зупинити техніку);
- по можливості **ПОПЕРЕДИТИ** про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч;
- швидко **ВІДВЕСТИ** на максимальну безпечну відстань (не менше 100 метрів) усіх людей, які знаходяться поблизу, при цьому рухатись назад необхідно по своїх слідах;
- у разі залишення підозрілого предмета невідомою особою, свідком чого ви стали, необхідно **ЗАПАМ'ЯТАТИ** її зовнішність, одяг, автотранспорт та його номерні знаки;
- **ПОЗНАЧИТИ** місцезнаходження предмета, по можливості огородити його (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- по можливості у разі наявності фотозасобів здійснити фотофіксацію предмета та місце його розташування;
- зберігайте спокій та **НЕ ПАНІКУЙТЕ**, при цьому надавайте допомогу літнім, важкохворим людям і дітям;
- негайно **ПОВІДОМТЕ** оперативні служби, надавши інформацію про характерні ознаки предмета (місце його розташування, дату і час виявлення та особу, яка його виявила), за телефонами:

102 – У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛОГО ОБ'ЄКТА;

101 – У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ БОЄПРИПАСІВ;

- не допускайте до небезпечної зони інших людей та, знаходячись якнайдалі від місця виявлення або за будь-яким захисним укриттям, обов'язково дочекайтеся представників правоохоронних органів або ДСНС України;
- у разі загрози виникнення вибуху негайно лягайте на землю у найближче заглиблене місце (канави, ями, ритвини тощо), ногами до епіцентру вибуху, обличчям вниз та прикрийте голову якимись речами або руками, при цьому долонями щільно закриваючи вуха та відкривши рот для урівноваження тиску.

Звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабанних перетінок

Категорично забороняється:

– брати вибухонебезпечний предмет у руки, зберігати його, нагрівати та ударяти по ньому;– переносити, перекладати, перекичувати його з місця на місце;– намагатися розібрати;– використовувати для розведення вогню, кидати, класти у вогонь;– заносити в приміщення;– закопувати в землю;– кидати в криницю або річку;– здавати на металобрухт;– використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів – петард чи вибухових пакетів.

Переглянути :

<https://www.youtube.com/watch?v=llb7qiaOf8E>

03.10 Тема уроку” Правила безпечної поведінки під час подорожей. Безпека пішохода, велосипедиста в місті та за містом, пасажир легкового і вантажного автомобіля, автобуса, поїзда тощо. Заходи безпеки під час подорожі на велосипеді. Заходи безпеки під час поїздки на легковому та вантажному автомобілі, автобусі. Заходи безпеки на залізниці. Рух через залізничні переїзди. Небезпечні вантажі. “

Завдання вивчити конспект , читати параграф 6

15.10 тема уроку “ Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП.Практична робота «Моделювання поведінки пасажир під час ДТП»”

Завдання : читати параграф 7, доробити практичну

Завдання : Параграф 7 читати, виконати практичну в кінці параграфа

17.10 Тема уроку “Відповідальність пішохода, велосипедиста за порушення ПДР. Перша допомога у разі падіння з велосипеда та інші пов’язані травми..

Завдання параграф 7й повторити

28.10 Тема уроку “Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням. “

Завдання вивчити конспект, парграф 8 читати

31.10 Тема уроку” Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння”

Завдання Читати параграф 9. Вивчити конспект

11.11 Тема уроку : “Здоров’я і спосіб життя Цілісність здоров’я. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров’я. Користь їзди на велосипеді для здоров’я. Значення життєвих принципів для здоров’я. “

Завдання Параграф 9 повторити

14.11 Тема уроку “ Індивідуальний розвиток підлітків. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання.

Завдання : Опрацювати параграф 10 вивчити конспект

28.11 Тема уроку Тема “Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми. Практична робота № 5 «Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров’я»”

Завдання : Читати парграф 11, Виконати ст. 57 практичну в зошиті

09.12 Тема уроку “Косметичні проблеми підлітків Чинники, що впливають на здоров’я шкіри та її функції.”

Завдання : опрацювати 12й параграф