

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

II семестр

26.10 Тема :Профорієнтація. Домашнє завдання читати параграф 13

09/05 Тема Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Практична робота № 13 «Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні».

Завдання параграф 28

02.05 Тема : Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.

Завдання опрацювати парграф 27

25.05 Тема ::Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. Значення регулярних оглядів для хлопців і дівчат. Профілактика та раннє виявлення онкологічних захворювань молочної залози

Завдання Виконати тест

18.04 Тема:Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ. Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т.ч. за станом здоров'я та з інвалідністю.

Практична робота № 11 «Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей

Завдання опрацювати параграф 26 , виконати практичну ст 135, надіслати до 23.04

11.04 Тема :бігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Спільна відповідальність чоловіка і жінки за використання контрацепції та засобів захисту від ІПСШ
Завдання : опрацювати параграф 25

04.04 Тема Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків, зокрема, інфікування на вірус папіломи людини та ризик розвитку раку шийки матки.

Завдання опрацювати параграф 24

21.03 Тема Готовність до сімейного життя

Завдання Опрацювати параграф 23

14.03 Тема Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.

Практична робота № 9

«Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками».

Доробити практичну , опрацювати параграф 22

07.03 Тема Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування.

Завдання опрацювати параграф 22

28.02 Тема Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру. Завдання опрацювати параграф 21

21.02 Тема : **Роль життєвих цінностей у формуванні характеру.**

Завдання : опрацювати параграф 20

14.02 Тема уроку: Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини.

Практична робота № 8Самооцінка характеру. Проект самовиховання.

Завдання : опрацювати параграф 19

07.02 Тема уроку:Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.

Завдання : опрацювати параграф 18

31.01 Тема уроку “ **Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.***Практична робота № 6*
Визначення індивідуального стилю навчання. “

Завдання : Опрацювати параграф 17, виконати в зошиті практичну ст.92. Переписувати всі завдання не потрібно, пишемо

1+

2-

3-

і тд. Визначити свій тип сприйняття і написати у висновку.

24.01. тема уроку :**Уміння вчитися.Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання.**

Завдання : Опрацювати парграф 16, виписати в зошит визначення і приклади Активного і пасивного навчання, піраміду ефективності навчання.

06.09.2022 Тема уроку «Захист життя під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами.»

Завдання.

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
- 4.

<https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-x-arakteru>

13.09 “Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях. “

Завдання Опрацювати презентацію, вивчити конспект

Переглянути [\(1\) Що робити після небезпечної атаки: Хімічна, Біологічна, Радіаційна, Ядерна безпека - YouTube](#)

20.09 Тема уроку “ Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боеприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. 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 боеприпаси 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 ВИЯВЛЕННЯ 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 перетинок

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=Ilb7giaOf8E>

27.09 Тема уроку :Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Практична : Відпрацювання навичок надання невідкладної допомоги при травмах, кровотечах, опіках, втраті свідомості, зупинках дихання

Завдання Вивчити конспект,

переглянути : (4) Серцево-легенева реанімація дорослого: непрямий масаж серця і штучне дихання - YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=gNCYMZd1bQU>

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

11.10 тема уроку : Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самопомоги.

Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки[1]заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками. Практична : Відпрацювання технік психологічної самодопомоги в гострих стресових ситуаціях”

Завдання : Опрацювати матеріал з сайту, ст9-22

https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0_%D0%97%D0%A8%D0%A0.pdf

18.10 Тестування , Тема уроку : Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини. Практична Відповідальність щодо розповсюдження у соціальних мережах роликів/меседжей ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці. Аналіз свого способу життя та особистих 31 цілей · Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя”

Завдання : Параграф 1-3 , читати

25.10 Тема уроку :Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.

Завдання : Читати параграф 28, 29. Виписати в зошит : Рівні та критерії видів загроз.

01.11 Тема уроку” Глобальні загрози породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я.”

Завдання опрацювати параграф 30-31

08.11 Тема роуку “Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини.”

Завдання Читати парграф 5

15.11 Тема уроку :” Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.”

Завдання Вивчити конспект, опрацювати параграф 6-7, вивчити конспект

22.11 Тема : Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Практична робота № 3 «Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму».

Завдання параграф 8 читати, доробити практичну на ст. 47.

Що необхідно зробити в практичній?

1.Записуємо як звичайно, Практична робота , тема, мета, обладнання, Хід роботи (не переписуємо).

2. Далі малюємо табличку (на ст.48) в зошит

яку ви одержали з цього виробового дня. Складіть у зошит таблицю.

Список продуктів, що були з'їдені	Калорійність 100 г продукту, ккал	Маса продукту, г	Калорійність про- дукту з урахуван- ням маси, ккал
Загальна калорійність продуктів за добу			

3.Заповнюємо табличку вписуючі страви із меню наведеного нижче.

4. Користуємось сайтом який показує калорійність 100гр продукту і калорійність необхідної нам маси- <https://www.tablycjakalorijnosti.com.ua/stravy/fritata-hryby-yaytsya-pomidory-syr>

5. Виходячі з того, що денна потреба підлітка в енергії складає

Стать	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г
		усього	з них — тваринні	усього	з них — тваринні	
Хлопці	2900	100	60	100	20	400
Дівчата	2600	90	54	90	18	360

зробити висновок чи здатне це меню забезпечити потреби підлітка враховуючі , що загальне число яке ми отримуємо складає приблизно 75% денної потреби.

29.11 Тема : “**Види моніторингу фізичної складової здоров’я. Показники фізичного здоров’я. Практична робота № 4 «Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров’я».**

Завдання Опрацювати параграф 9, виконати практичну на ст.55. Надіслати до

Директор КУ Сумської ЗОШ №6
Людмила НОВИК

Меню
на 24.01. 2022 р.

Сніданок 1-11 класи

Назва блюда	Вихід, г	Ціна
1. Салат з квасолею, огірків з цибулою.	45	2.97
2. Фріттата (с).	50	4.56
3. Фрітте куряче варене	40	6.91
4. каша гречана з тебрюком (ММ, Л)	120	3.10
5. чай з медом	200	0.40
6. квіти шкварчані.	30	0.84
7. апельсини	124	5.22

24.01.

Сніданок 1-11 класи (пільгове харчування)

Назва блюда	Вихід, г	Ціна
1. Салат з квасолею, огірків з цибулою.	45	2.97
2. Фріттата (с).	50	4.56
3. Фрітте куряче варене	40	6.91
4. каша гречана з тебрюком (ММ, Л)	120	3.10
5. чай з медом	200	0.40
6. квіти шкварчані.	30	0.84
7. апельсини	124	5.22

24.01.

Група продовженого дня (обід)

Назва блюда	Вихід, г	Ціна
1. Салат з св. капусти, моркви		
2. та дел. горосетку.	100	2.84
3. борщ з картопля (ММ, Л, С)	250	4.34
4. вареники з картопля (ММ, Л, П)	70	9.40
5. каша пшениця (ММ, Л, П)	120	1.25
6. каша з картопля (ММ, Л)	180	4.43
7. квіти шкварчані.	30	0.84
сдобно	42	0.80

24.01.

Щадне харчування

Назва блюда	Вихід, г	Ціна
фрітте куряче варене	40	6.91

24.01.

Кухар
Жанна КОВАЛЬОВА

СУ

БОТИ!!

06.12 Тема уроку “Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення.”

Завдання читати параграф 12

13.12 Тема уроку “ Критерії і мотиви для вибору професії.

Профорієнтація. Практична робота № 5 Виявлення професійних схильностей.”

Завдання опрацювати параграф 13, виконати практичну роботу надіслати до п'ятниці

20.12 Тема “Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.”

Завдання опрацювати параграфи 14-15