

Основи здоров'я 10 клас

Теми для самостійного опрацювання до 22 жовтня 2025 року

1. Захист життя під час обстрілів, бомбардувань.
2. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.
3. Невідкладна домедична допомога
4. Психологічна самодопомога
5. Самореалізація особистості.
6. Поняття життєвого самовизначення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності:

Учні: називають і розпізнають:

- шляхи і правила евакуації, види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій, дії під час хімічної та радіаційної небезпеки;
- види й ознаки вибухонебезпечних предметів, ідентифікує загрози;
- ознаки небезпечних територій, позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міні» та інші);
- визначення стану потерпілого, види і наслідки кровотеч. невідкладна допомога при кровотечах,
- алгоритм рятування людей під час пожежі, з-під завалів;
- емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях, травматичний стрес та ПТСР;
- поняття життєвого самовизначення;
- складові самореалізації і життєвого самовизначення;

Учні пояснюють:

- правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі;
- перша допомога у надзвичайних ситуаціях;
- невідкладна медична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.
- техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-мязова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг.
- робота зі страхами і тривожними думками.
- критерії і мотиви для вибору професії, необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці.

Перевірка: підсумкове тестування