**Орієнтовні завдання *з основ здоров’я* для виконання вдома**

**6 клас**

***Завдання 1.*** *Потренуйся розпізнавати конфліктні ситуації в реальному житті. Для**цього поспостерігай за людьми, а відтак опиши один конфлікт за таким планом:*

1. Хто є учасниками конфлікту?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Які їхні цілі?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Це конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Який стиль поведінки учасників конфлікту (пасивний,

агресивний, упевнений)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Який спосіб розв’язання конфлікту вони обрали? Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Завдання 2.*** *Використовуючи наведені нижче поради попрактикуйся опановувати себе і вгамовувати гнів.*

***Установи попереджувальну сигналізацію***

• Уяви світлофор у своїй голові.

• Його червоне світло вмикатиметься тоді, коли треба зупинитись і подумати.

• Не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що злять тебе.

***Полічи до десяти (або далі)***

• Починай глибоко дихати і повільно лічити про себе.

• Не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш.

• Продовжуй слухати опонента.

• Дивись йому в очі.

***Практикуй самопереконання***

Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі кілька слів:

«Це не впливає на мене...»

«Мені не треба з цим боротися».

«Я можу це владнати».

«Мені приємно, що я тримаю себе в руках».

***Зміни точку зору***

Поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача.

Подумай:

• Чи варто гніватися через це?

• Чи справді ця людина хоче тобі зашкодити? (Ти ж, наприклад, не

будеш сердитися на малюка за те, що він тебе штовхнув?)

• Чи є інший спосіб отримати те, що хочеш?

***Завдання 3.* Прочитай інформацію.**

***«Ти-повідомлення»*** передбачає наступ і звинувачення. Лунають звинувачення на адресу опонента, згадуються минулі конфлікти, суб'єктивно і негативно оцінюється все, що робив або робить опонент. Це також твердження у формі заборон і погроз. Часто звучить займенник «Ти» (що і дає назву цьому типу мовної поведінки) і частка «не»: «Ти ніколи не приходиш вчасно...», «Ти нічого не робиш для нас хорошого...» і т.п.; а також: «Більше не приходь ...», «Ніколи не бери мої книги...» і т.п.

***«Я-повідомлення»*** полягає в тому, що людина враховує, перш за все, цінність вже сформованих стосунків і бажання зберегти їх, не дивлячись на розбіжності, які виникли. Така стратегія передбачає висловлення власних почуттів та переживань, звернення до спільного позитивного досвіду, загальних успіхів у минулому. Найчастіше в такій мові звучить займенник «Я».

 Мовна поведінка типу «Я-повідомлення» передбачає таку послідовність кроків:

*Коли я бачу (або чую), що (як) ти...*

*Я відчуваю...* (опис власних почуттів, пов'язаних з ситуацією, що виникла)

*Тому що...* (думки, спогади про спільні цінності, бажання зберегти дружні або приятельські взаємини тощо)...

*Тому в майбутньому мені б хотілося...*

***Запам’ятай кроки та протягом тижня у будь-якій конфліктній ситуації дотримуйся кроків «Я-повідомлення». Опиши свій досвід.***

***Завдання 4.*** *Відпрацювання навичок формування міжособистісних стосунків*

1. Оберіть людину, стосунки з якою ви хотіли б покращити.
2. Складіть план покращення міжособистісних стосунків.

***Завдання 5.*** Розпитай у батьків, які небезпечні компанії існували у їхньому підлітковому середовищі. Що сталося з членами цих компаній, коли вони виросли?

***Завдання 6.*** Проаналізуй групи, до яких належиш, за зразком, наведеним у першому рядку.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Що це за******група?*** | ***Як часто ви******зустрічаєтесь?*** | ***Що вас******об’єднало?*** | ***Чи******комфортно******тобі у цій******групі?*** | ***Особливі******правила*** |
| *Туристичний**гурток* | *Двічі**на тиждень* | *Любов**до пригод,**спорту,**природи* | *Так* | *Не палити, не**вживати алкоголю,**допомагати**одне одному* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Завдання 7.*** *Продовжіть речення:*

«Коли мене немає, мої друзі...»;

«Вважають, що мої друзі...»;

«Порівняно з іншими сім'ями, моя сім'я...»;

«Члени моєї сім'ї поводяться зі мною, як із...»;

«У моїй сім'ї стосунки...»;

«Коли я згадую про школу,...»;

***Завдання 6.*** Уяви, що у вашому класі з’явився новий учень. Напиши записку новачку, який потерпає від самотності від того, що не має друзів.

***Завдання 9.*** Де розташовані вентилі, що перекривають воду у твоєму помешканні? Потренуйся закривати їх у присутності батьків. Обговори з батьками правила користування газовою плитою, побутовими електроприладами, які використовує родина.

***Завдання 10.*** Разом з батьками складіть список лікарських засобів, які мають входити до складу домашньої аптечки.

***Завдання 11.***Разом із батьками намалюй план евакуації свого будинку чи квартири. Познач виходи з кожної кімнати і місце зустрічі після евакуації.

***Завдання 12.*** *Разом з батьками виготовіть ватно-марлеву пов'язку і продемонструй однокласникам при зустрічі.*

Слід узяти відрізок марлі завдовжки 100 см і завширшки 50 см. У середній частині відрізка на площі 30х20 см покласти рівний шар вати завтовшки приблизно 2 см. Вільні від вати кінці марлі по всій довжині відрізка з обох боків загорнути, закриваючи вату; кінці марлі (близько 30-35 см) з обох боків посередині розрізати, утворюючи дві пари зав'язок; зав'язки закріпити стежками ниток (обшити).



***Завдання 13.*** Заповніть таблицю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Засіб пожежогасіння*** | ***Що ним можна гасити?*** | ***Як правильно його******використовувати?*** |
| Пісок |  |  |
| Вода, пожежний кран |  |  |
| Вуглекислотний вогнегасник |  |  |
| Порошковий вогнегасник |  |  |
| Вовняна ковдра |  |  |

*Обговори з батьками такі питання:*

* Які засоби пожежогасіння є у вашому будинку? Де вони зберігаються?
* Чи вміють ваші батьки ними користуватися?
* Що потрібно робити, щоб запобігти пожежі?

***Завдання 14.*** *Пограй у крос-тест (усно) та склади алгоритм дій «****Твої дії під час пожежі»*** *(письмово). Якщо забув(ла) правила, зазирни в підручник.*

**1.** Тебе вогнем «відрізало» від виходу, а ти знаєш, що сусіди вже викликали рятувальників. Тобі треба зателефонувати пожежним (6) чи ні (7)?

2. Як ти вважаєш,щоб спуститися вниз із верхнього поверху, треба скористатися ліфтом (8) чи сходами (9)?

3. Як ти думаєш, під час пожежі можна вистрибувати вище першого (10), третього (11) чи п’ятого (12) поверху?

1. Із дверей сусідньої квартири тягне димом. Чекатимеш що буде далі, (13), чи одразу намагатимешся зясувати причину (14)?
2. Ти відчинив двері с квартири в коридор, а там усе затягло димом. Пробиратимешся крізь дим (15) чи зачинишся у своїй квартирі (16)?
3. Молодець. Це необхідно зробити щоб повідомити рятувальників, у якій ти квартирі (2)
4. Незважаючи на те що пожежні прибули на місце, вони можуть не знати, що тебе «відрізало » вогнем. Тому якщо є така можливість, обов’язково зателефонуй і повідом про себе і тих хто поруч із тобою (1).
5. Дуже небезпечно користуватися ліфтом під час пожежі. Він може зупинитися між поверхами, або на тому поверсі, де палає вогонь, чи загорітися під впливом високої температури. (2)
6. Правильно. Під час пожежі треба спускатися тільки сходами (3)
7. Якщо є необхідність, можна вистрибнути із вищих поверхів.
8. Це максимальна висота, яка вважається більш-менш безпечною (4)
9. Якщо в низу асфальт і немає рятувального брезенту, ризик такого стрибка для життя перевищує ризик від перебування в приміщенні. Нероби цього, якщо є хоч найменша змого залишитися там, чи вибратися іншим способом.
10. Це дуже небезпечно. Можливо сусіди вже знепритомніли, й не можуть собі допомогти, загасити пожежу чи викликати рятувальників. Якщо не зреагувати одразу, можна втратити дорогоцінний час (4).
11. Правильно. Може, у них просто підгоріла картопля, але краще перестрахуватися (5)
12. Якщо в коридорі багато диму, це означає, що на твоєму або на нижніх поверхах пожежа. Безпечніше залишатись у своїй квартирі (5)
13. Правильно. Треба одразу повідомити пожежних, потім зачинити двері, заткнути вологими ганчірками всі щілини (у тому числі й витяжні отвори), завісити двері мокрою тканиною. Потім зачинити й так само ізолювати всі двері між входом і тією кімнатою, де ти чекатимеш на допомогу, вийти на балкон чи відчинити вікно і подавати сигнали рятувальникам (17)
14. Ти дістався кінця, і якщо не збився з правильного маршруту, то не розгубишся в подібній ситуації.

***Запиши правильну послідовність кроків.***

**Використані ресурси:**

<https://naurok.com.ua/test/osnovi-zdorov-ya/klas-6>

<https://www.schoollife.org.ua/category/fajly/lessonshealth/classhealth5/page/3/>

<http://autta.org.ua/>