***Перший урок 2020-2021 навчального року.***

Тема. **«ЗДОРОВ’Я - НАЙЦІННІШИЙ СКАРБ ЖИТТЯ!»**

**Мета:** узагальнити знання учнів про здоров‘я;

* ознайомити з новими правилами поведінки в умовах карантину та пояснити їх;
* ознайомити з правилами респіраторної гігієни;
* виховувати почуття відповідальності за збереження свого здоров‘я.

**Матеріали та обладнання:** презентація, відеоролики, тести, картки з завданням, проектор.

**ХІД УРОКУ**

**І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ.**

Доброго дня! Щиро вітаю всіх з Днем знань, нарешті через довгий час ми з вами зустрілися. Скажіть будь ласка, як ваше самопочуття, чи сумували ви за школою, друзями, уроками? (Відповіді учнів)

Дякувати Богу ми з вами всі здорові і живемо в мирі та злагоді, то ж давайте почнемо наш урок з молитви «Отче Наш», щоб Бог і надалі допомагав нам і уберіг від недуг.

(Молитва «Отче Наш» (https://www.youtube.com/watch?v=NYeRS\_tNlBo))

**ІІ. ОГОЛОШЕННЯ ТЕМИ ТА МЕТИ УРОКУ**

Попередні 4 роки наш перший урок присвячувався темі Україна, її незалежність, мир, єдність. А як ви вважаєте про що саме ми будемо говорити сьогодні (Відповіді учнів).

Отже тема нашого першого уроку присвячується здоров’ю і звучить вона так **«ЗДОРОВ’Я - НАЙЦІННІШИЙ СКАРБ ЖИТТЯ!»**

Лозунг нашого навчального року «Здоровим бути модно!».

Через пандемію, яка вразила світ ми змушені були працювати дистанційно, щоб зберегти своє здоров’я. На сьогоднішній день за кількістю хворих на Ковіт населені пункти поділили на зони «червона, помаранчева, жовта і зелена» У залежності від зони діють певні епідеміологічні обмеження. Так, як ми з вами в помаранчевій зоні, то маємо можливість зустрітися у школі, але обов’язково дотримуватися правил.

Сьогоді перед нами стоїть завдання:

узагальнити знання учнів про здоров‘я;

* ознайомити з новими правилами поведінки в умовах карантину та пояснити їх;
* ознайомити з правилами респіраторної гігієни;

**ІІІ. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ**

З давних-давен здоров’я вважалося найціннішим скарбом. Чому?

А чи знаєте ви приказки про здоров’я?

Давайте поділимося на 3 команди і спробуємо прочитати приказку з хмари – слів.

*(Без****здоров'я****немає щастя. Доки****здоров'я****служить, то людина не тужить. Вартість****здоров'я****знає лише той, хто його втратив.)*

Уявіть собі, що ви заблукали і перед вами три дорозі. Кожна може вивести з лісу за певної умови.

1. Червоною дорогою підеш – велике багатство знайдеш та здоров’я втратиш.
2. Жовтою дорогою підеш – половину багатства знайдеш і половина здоров’я втратиш.
3. Зеленою дорогою підеш – нічого не знайдеш, але здоров’я збережеш.

Покажіть колір дороги якою ви підете та поясніть свій вибір.

Більшість з вас обрали здоров’я і це чудово.

**Існує багато різних факторів які впливають на здоров’я людини:**

**Спосіб життя**

* Куріння
* Вживання алкоголю
* Незбалансоване харчування
* Стресові ситуації (дистрес)
* Шкідливі умови праці
* Гіподинамія
* Низька фізична активність
* Споживання наркотиків, зловживання ліками
* Напружені сімейні відносини
* Напружені психоемоційні відносини на роботі
* Низький культурний і освітній рівень

**Зовнішнє середовище**

* Забруднення повітря канцерогенами та іншими шкідливими речовинами
* Забруднення води канцерогенами та іншими шкідливими речовинами
* Забруднення грунту
* Різкі зміни стану атмосфери
* Підвищені геліокосмічні, радіаційні, магнітні та інші випромінювання

**Генетичні чинники**

* Схильність до спадкових хвороб
* Спадкова схильність до тих чи інших захворювань

**Охорона здоров'я**

* Неефективність профілактичних заходів
* Низька якість і несвоєчасність медичної допомоги

Щоб бути здоровим треба вести здоровий спосіб життя, дбати про екологію, розвивати медецину і це все у кожого з вас в руках.

Вивчаючи біологію ви знаєте, що крім живих організмів у світі ісує ще багато бактерій та вірусів, які також можуть приносити шкоду здоров’ю. І от ми звами і весь світ бориться з серйозим вірусом COVID-19.

Скажіть

1. Чому COVID-19 називається саме коронавірусом?

2. Чому важливо залишатися вдома?

Переглянемо відео, що ж таке Коронавірус: <https://www.youtube.com/watch?v=tI1uCGYVnGk&feature=emb_title>

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ.**

Що ж треба знати про Ковіт, щоб уберегти своє здоров’я.

<https://www.youtube.com/watch?v=cCs7ZCV2hfE>

Саме основне нам необхідно ознайомитися з новими правилами поведінки в школі під час пандемії.

* **Кожного ранку перед тим, як йти до школи нехай батьки виміряють температуру. У разі підвищеної температури 37,2 залишайтеся вдома і повідомте про це класного керівника.**
* **Вхід до закладу освіти буде можливий лише у захисній масці або респіраторі. Крім того кожен повиен мати з собою 3 захисні маски, кожна в індивідуальному пакеті. Використані маски загорнути в пакет і викинути у спеціальний відведений контейнер.**
* У період карантину до закладу не допускатимуть батьків або супроводжуючих осіб – крім тих, які супроводжують осіб з інвалідністю.
* **На заняттях захисні маски або респіратори можна не використовувати.**Водночас під час пересування приміщеннями закладу носіння масок є обов’язковим.
* На вході обов’язково обробити руки антисептичними засобами.
* Обов’язково зберігати дистанцію.
* Вразі погіршення самопочуття повідомити класного керівника та медичного працівника.

Щоб зменшити ризик зараження використовуються різні засоби індивідуального захисту.

Давайте переглянемо відео, як правильно використовувати та утилізувати маски та рукавички. (<https://www.youtube.com/watch?v=pVcM984MQPw>)

В основному ми пригадали, що таке COVID-19 та ознайомилися з новими правилами поводження під час пандемії.

Тож для закріплення та перевірки наших знань давайте підключимося до wifi та пройдемо тест. Для цього пройдіть за посиланням [**https://vseosvita.ua/test/start/vnh013 та введіть vnh013**](https://vseosvita.ua/test/start/vnh013%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8C%20vnh013) **або відскануйте qr код**



ЗАПИТАННЯ №2

Чи сумували ви за школою?

Так

Ні

Не знаю

ЗАПИТАННЯ №3
Як називається вірус, який вразив усі країни?

Свинний грип

Коронавірус

Курячий грип

Пневмонія

ЗАПИТАННЯ №4

**У якій країні вперше розпочалася епідемія?**

Україна

Італія

Китай

Японія

ЗАПИТАННЯ №5
Чи віриш ти в серйозність захворювання?

Так

Ні

ЗАПИТАННЯ №6

На які зони за кількістю хворих на ковід поділяють населену територію?

фіолетова

жовта

синя

оранжева

коричнева

червона

зелена

ЗАПИТАННЯ №7

У якій зоні знімаються майже всі обмеження?

червоній

зеленій

оражевій

жовтій

ЗАПИТАННЯ №8

**Правильна відповідь:** маска, рукавички, дизенфектор

ЗАПИТАННЯ №9 **Під час пандемії COVID-19, ВООЗ рекомендує дотримуватися відстані не менше [Правильно: 1]метру**.

**Пояснення:**

ЗАПИТАННЯ №10
Новий коронавірус передається від людини до людини ...

краплинним шляхом

контактним шляхом

через взуття

через веб-камеру

ЗАПИТАННЯ №11
Люди можуть інфікуватися COVID-19, зачепивши рукою поверхню або предмет з вірусом, а потім торкнувшись власного **[Правильно: рота]**, **[Правильно: носа]** чи **[Правильно:очей]**

ЗАПИТАННЯ №12
Один із найбільш ефективних способів захиститися і запобігти поширенню інфекції – пам’ятати про правила фізичної **[Правильно: дистанції ]**і щоденної **[Правильно:гігієни]**.

**V. ПІДСУМОК УРОКУ**

Протягом навчального року нам необхідно слідкувати за новинами, що стосується Коронавірусу, не панікувати в разі чого, а дотримуватися норм і правил гігієни, збагачувати свій імунітет.

 Тож бажаю всім міцного зоров’я та успіхів у навчанні.