**ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ВОДІ.** ( 5 годин)

**Заняття 1. Тема. Уміння триматися на воді – запорука безпеки. Особливості купання в морі, річці та ставку** *( вересень )*

**Мета**: познайомити дітей з ставленням народу до уміння плавати, показати позитивні сторони уміння плавати, вчити триматися на воді і використовувати ці уміння, розширити знання дітей про особливості купання в різних водоймах.

**Хід бесіди**

**1.    Вступне слово вчителя.**

**2.** Життя  людини завжди було тісно пов’язане з водою. Це й не дивно, адже вода вкриває понад 70 % поверхні нашої планети. Ще з давніх-давен у багатьох народів світу високо цінувалося вміння плавати. А плавання – один з найкорисніших видів руху. Адже коли людина пливе, працюють майже усі групи м’язів, а от хребет, навпаки, розвантажується.

**2. Бесіда про значення уміння плавати.**

Пам’ятайте! Уміння триматися на воді – запорука самоврятування. Нерідко трапляється, що люди після аварії корабля кілька днів перебували у відкритому морі і залишилися живими. Тому кожна людина повинна вміти плавати або хоча б триматися на воді.

Коли діти ще не вміють добре плавати, у пригоді їм стають надувні іграшки, матраци та автомобільні камери. Вони приносять задоволення і допомагають освоїти деякі рухи плавця.

v  ***Хто з вас ще не вміє плавати і користується саме таким допоміжними засобами?***

Разом з тим, вони створюють додаткові небезпеки. Раптовий вітер або швидка течія можуть легко підхопити надувний плавзасіб разом з дитиною і віднести далеко від берега. Крім цього, вітер і хвилі можуть перевернути надувний матрац або круг. Тому треба користуватися ними під наглядом дорослих і не відпливати далеко від берега.

-          ***Які з плавзасобів є найнебезпечнішими?***

Для навчання дітей плаванню найнебезпечнішими вважаються надувні нарукавники, що мають декілька ізольованих камер з повітрям, та пінопластові дошки і жилети. Вони допомагають утримувати тіло на поверхні води.

Для тих, хто навчився добре плавати, маска, трубка та ласти відкривають нові можливості. Але й користуючись ними, потрібно бути дуже обережним.

-          ***Дайте поради  щодо безпечного використання ластів та трубки.***

Слід пам’ятати, що не можна плавати з трубкою під час великих хвиль, тому що трубку заливатиме водою. Плавати треба уздовж берега та під наглядом дорослих, щоб вчасно могла надійти допомога.

***3.*Бесіда про випадки небезпеки на воді.**

***- Чи може потонути людина, яка вміє плавати?***

На жаль, тонути можуть не тільки плавці-початківці, а й ті, кому здається , що вони вже добре тримаються на воді. Причиною цього може стати судома, переляк, травма або втома.

 Коли у воді судома зводить м’язи, це лякає людину. На якусь мить розладнується дихання, втрачається координація рухів, голосову щілину зводить спазм. Цього буває, часом, досить, щоб захлинутись.

Судомам потрібно правильно протидіяти. Коли звело литку, слід захопити рукою пальці ноги, сильно притягти їх до себе і, незважаючи на біль, тримати так певний час.

Найбільший ворог кожного, хто почав тонути, - паніка. Вона відбирає останні сили, а з ними – і надію на порятунок. В таких ситуаціях не варто розгублюватися, а слід діяти. Спершу – покликати на допомогу.

Потрібно пригадати, що людина може відпочивати на воді, тобто тіло може стати легшим за воду.

У критичній ситуації на воді не треба піднімати голову і руки над водою. Слід пам’ятати, що вага тіла у воді набагато менша, ніж у повітрі. Не бійтеся занурити у воду голову, залишивши на поверхні тільки рот і ніс. При цьому з’явиться додаткова сила, що виштовхуватиме тіло з води. Але  це треба вміти робити. Тому необхідно вчитися утримувати тіло на воді.

Найлегше відпочивати на воді в положенні «медуза». Воно доступне навіть тим, хто не вміє плавати.

Для цього на невеликій глибині треба набрати в легені повітря і лягти на воду животом догори, розслабивши руки та ноги. Тіло спочатку почне занурюватися у воду, але через кілька секунд неодмінно спливе на поверхню.

Після того, як навчитеся лежати на воді в положенні «медуза», спробуйте положення «зірочка». Лягаючи на воду, вдихнути повітря, широко розвести руки і ноги, щоб тіло нагадувало форму зірки. Це збільшить його плавучість, і воно менше занурюватиметься. Щоб тіло не занурювалося , треба повністю розслабитися і вільно триматися на воді.

**4.Бесіда про особливості купання в різних водоймах.**

На нашій планеті можна зустріти різні водойми – ставки, озера, річки, моря, океани. Збираючись купатися, людина повинна знати особливості купання в різних водоймах.

Наприклад, збираючись поплавати у річці, треба пам’ятати що температура води може бути низькою, особливо якщо це гірська річка. Вода в річці постійно рухається, що завдає незручності тим, хто плаває. Причому течія в деяких місцях може бути занадто  великою для початківців.

Купаючись у морі, пам’ятайте, що хвилі можуть віднести вас далеко від берега і ви не зможете повернутися назад. Море – це глибока водойма.

Найчастіше нам доводиться плавати у ставках. Збираючись це зробити, спочатку виберіть місце, обстежте дно. Вода в ставках завжди тепліша ніж у річках, стояча, але не завжди чиста.

***- У якій водоймі вам доводилося купатися? Які ваші враження?***

Навчіться плавати самі і навчіть цьому інших, добре вивчіть правила поведінки на воді і дотримуйтесь їх. Ось тоді ріки, озера, моря даруватимуть вам лише радість і здоров’я.

**5.Підсумок**.

***- Чому так важливо вчитися плавати?***

***- Які з плавзасобів є небезпечними і чому?***

***Чи може потонути людина, яка вміє плавати?***

**Заняття 2. Тема. Допомога утопаючому. Рятувальні прийоми та засоби надання першої долікарняної допомоги потерпілому *(листопад)***

**Мета: познайомити дітей з рятувальними прийомами та основними правилами надання першої домедичної допомоги утопаючому, вчити надавати таку допомогу.**

**Хід бесіди**

**1.Вступне слово вчителя.**

Знаходячись на відпочинку біля водойми, потрібно бути уважним і до інших людей. Не завжди на березі може знаходитися рятівник. Хтось із вас може сам врятувати життя іншій людині.

**2.Бесіда про правила порятунку утопаючого.**

Побачивши, що людина тоне, можна допомогти їй:

Ø  простягнути руку ( якщо стоїте на мілині, а хтось міцно тримає вашу руку )

Ø  кинути рятувальний засіб

Ø  сповістити рятувальників або покликати на допомогу дорослих.

РЯТУВАЛЬНИМ ЗАСОБОМ МОЖЕ БУТИ ВСЕ, ЩО ЗБІЛЬШУЄ

ПЛАВУЧІСТЬ ЛЮДИНИ!

-          ***Назвіть, що можна кинути у воду людині на допомогу?***

-          ***Що треба робити з людиною після того, як витягли її на берег?***

Витягнувши людину на берег, не гайте часу. Коли потерпілий при свідомості, його важливо заспокоїти, перевдягти в сухе. Потерпілим, шкіра яких набула синюватого відтінку, і вони перестали дихати під водою, або в них зупинилося серце, необхідно негайно, - не пізніше, як через 5 хвилин з часу клінічної смерті, розпочати реанімаційні заходи. Передусім слід швидко очистити дихальні шляхи і шлунок. Для цього людину кладуть животом на стегно зігнутої в коліні ноги, щоб звисала голова, і ритмічно, кілька разів натискають між лопатками. Очистивши рот і горло від блювотних мас, води, мулу, слизу, потерпілого кладуть горілиць і , відхиливши голову назад, роблять штучне дихання «ротом у рот» або «ротом у ніс» і закритий масаж серця ( після кожного вдування повітря потерпілому 3-4 рази натискають між середньою і нижньою третиною грудини). Потерпілого слід якомога швидше зігріти, енергійно промасажувати руки й ноги, розтерти тіло сухою тканиною, потім тепло вкутати, обкласти грілками. Навіть якщо людині стало краще, її все рівно негайно треба відправити до лікарні.

-          ***Кому з вас доводилося робити штучне дихання?***

**3.Практична робота**

Діти об’єднуються парами і тренуються робити штучне дихання.

**4.Підсумок**.

***- Що може бути рятувальним засобом для утопаючого?***

***- Які дії треба зробити після того, як витягли людину на берег?***

**Заняття 3**

**Тема. Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку *(грудень)***

**Мета**: познайомити дітей з правилами поведінки на кризі, способами врятування людини у випадку, коли вона провалюється під лід.

**Хід бесіди**

**1.Вступне слово вчителя.**

Деякі небезпеки наче дозрівають до сезону, у кожної з них свій термін. Одна з небезпек – це тонкий лід. Він може підвести нас восени, взимку і навесні. Щоб цього не трапилось, треба дотримуватись правил безпеки.

**2.Ознайомлення з правилами безпечної поведінки на льоду.**

1.        Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

2.        Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

-            лід може бути неміцним біля стоку води;

-            тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;

-            обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу – під снігом лід завжди тонший;

-            особливо обережно спускайтеся з берегів: лід може нещільно з’єднуватись із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

3.        Візьміть з собою палицю для того, щоб перевірити міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з’являється  вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки прийшли. Причому, перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.

4.        Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.

5.        Якщо ви на лижах, і вам треба прокладати лижню, кріплення лиж відстебніть, палиці тримайте в руках, але петлі від лижних палиць не накидайте на кисті рук.

6.        Якщо лід почав тріщати та з’явилися характерні тріщини – негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно.

7.        Пробийте ополонки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду ( рекомендується відстань між ними 5м). треба мати на увазі, що лід складається з двох шарів: верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину можна лише знявши спочатку верхній прошарок неміцного льоду.

8.        Безпечним вважається лід:

-            для одного пішохода – зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 см;

-            для влаштування катка – не менше 10-12 см (масове катання – 25 см)

-            масова піша переправа може бути організована при товщині льоду не менше 15см.

-            Для переправи вантажного автомобіля – 30-35см, трактора – 40-60 см.

**3.Бесіда про способи рятування, якщо сам провалився на льоду.**

***- Чи може людина без допомоги врятуватися з-під льоду? Що для цього треба знати?***

***Якщо ви провалились на льоду:***

o   Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювались до вас і врятувались;

o   Намагайтеся не обламувати крайки льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне – пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори;

o   Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітись, будьте обережні до самого берега, а там, не зупиняйтеся, поки не опинитесь в теплі.

o   Температура тіла в холодній воді буде швидко падати, тому намагайтеся це зробити якомога швидше.

**4. Бесіда про способи рятування іншої людини, яка  провалився на льоду.**

***- Яку допомогу ми можемо надати іншій людині, без небезпеки для свого життя?***

***Якщо на льоду провалилась інша людина***

o   Негайно крикніть, що йдете на допомогу;

o   Наближатись до ополонки можна лише повзком, широко розкинувши руки. Буде краще, якщо ви можете підкласти під себе лижі, дошку, фанеру – збільшуючи площу опори – і повзти на них, до самого краю підповзати не можна, інакше у воді опиняться двоє.. паски або шарфи, будь-яка дошка або жердина, санки, лижі зможуть врятувати людину. Кидати, зв’язані паски або шарфи  треба за 3-4 м;

o   Якщо ви не один, тоді взявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому. Діяти в цей час треба швидко і рішуче: потерпілий швидко заклякає у холодній воді, мокрий одяг тягне його вниз;

o   Подавши постраждалому підручний засіб рятування, треба витягти його на лід і повзком вибиратися з небезпечної зони. Потам його слід захистити від вітру, швидко доставити у тепле місце, розтерти, переодягти у сухе і напоїти чаєм.

**5.Підсумок.**

***- Який лід вважається безпечним для людини?***

***- Що треба робити, коли сам провалився під лід?***

***- Що треба робити, щоб врятувати людину, яка провалилася під лід і сама не в змозі вибратися?***

**Заняття 4. Тема*.* Правила безпечної поведінки на воді та біля води *(березень )***

**Мета:** познайомити дітей з правилами поведінки на воді,  їх значимістю, вчити дотримуватись їх, познайомити дітей з можливими випадками  при купанні в водоймищах,  довести, що жартувати на воді не варто, розвивати увагу, допитливість, виховувати бережливе ставлення до свого життя.

**Хід бесіди**

**1.Вступне слово вчителя.**

У жаркий літній день виникає бажання скупатися, поплавати у прохолодній воді. І це зрозуміло, адже вода – чудовий засіб для відпочинку і загартування. Проте, купання небезпечне, коли не виконуються правила поведінки на воді.

**2.Ознайомлення з правилами поведінки на воді і біля водойми.**

***Існують такі правила*** :

1.            Перше купання слід починати у тиху сонячну погоду, коли вода добре прогрілася.

2.            Купатися можна лише у спеціально відведених місцях: на пляжах, водних станціях.

3.            Не можна купатися поодинці.

4.            Не можна купатися у невідомих місцях.

5.            Купатися потрібно під наглядом дорослих.

6.            Не можна купатися у заборонених місцях.

7.            Перебувати у воді можна не більше 20 хвилин.

8.            Небезпечно плавати на надувних автомобільних камерах, дошках.

9.            Не можна купатися одразу після того, як попоїв або довго засмагав на сонці.

10.        Не можна купатися у ріках зі швидкою течією, біля мостів.

11.        Не слід запливати за обмежувальні буї, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються.

12.        Небезпечно плавати там, де багато водяної рослинності, та пірнати з каміння, яке знаходиться під водою.

13.        Тим, хто не вміє плавати, не можна заходити у воду вище пояса.

14.        Не можна штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано.

15.        Не можна пустувати у воді. Це дуже небезпечно.

**3.Бесіда про наслідки порушень деяких правил**.

***- Які з цих правил порушували ви?***

***- Які порушення ви спостерігали на пляжах?***

Нічого доброго немає в нерозумних «жартах», коли, переважно підлітки, притоплюють силоміць один одного. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно.

Втопитись можна і тоді, коли, приміром, розімлівши на сонці, людина стрибає у холодну воду, або якщо надміру поїсть. Тому лікарі постійно застерігають: купатися слід не раніше, як через 2 години після вживання їжі. Дуже часто топляться люди, які перебувають у нетверезому стані. Адже вони втрачають самоконтроль, не можуть швидко зорієнтуватися, оцінити небезпеку, зарадити собі.

Небезпечно пірнати на значну глибину без акваланга. Нестача кисню викликає втрату свідомості.

Неправильне поводження на воді призводить до травм. Стрибаючи вниз головою з човнів чи мостів, берегових урвищ, можна вдаритися об дно чи камінь. Не обов’язково при цьому зламається хребет ( хоча і це можливо ), але навіть короткочасного розладу дихання , непритомності достатньо, щоб захлинутися водою.

Найчастіше призводить до нещасних випадків на воді переляк, страх. Коли у воді судома зводить м’язи, це лякає людину. На якусь мить розладнується дихання, втрачається координація рухів, голосову щілину зводить спазм. Цього, часом, буває цілком достатньо, щоб захлинутися.

Нічого доброго немає і в нерозумних «жартах», коли, переважно підлітки, притоплюють силоміць один одного. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно.

Втопитись можна і тоді, коли, приміром, розімлівши на сонці, людина стрибає у холодну воду, або якщо надміру поїсть. Тому лікарі постійно застерігають: купатися слід не раніше, як через 2 години після вживання їжі. Дуже часто топляться люди, які перебувають у нетверезому стані. Адже вони втрачають самоконтроль, не можуть швидко зорієнтуватися, оцінити небезпеку, зарадити собі.

Небезпечно пірнати на значну глибину без акваланга. Нестача кисню викликає втрату свідомості.

Неправильне поводження на воді призводить до травм. Стрибаючи вниз головою з човнів чи мостів, берегових урвищ, можна вдаритися об дно чи камінь. Не обов’язково при цьому зламається хребет ( хоча і це можливо ), але навіть короткочасного розладу дихання , непритомності достатньо, щоб захлинутися водою.

**4.Підсумок**

***- Чому не можна купатися зразу після вживання їжі?***

***Чому не можна хапати під водою інших за ноги?***

***- Чому не можна стрибати з каміння у воду?***

**Заняття 5. Тема. Дія води на організм людини. Як правильно купатися *(травень)***

**Мета:** познайомити дітей з умовами перебування у воді, небезпечними для здоров’я, вчити дотримуватись цих правил.

**Хід бесіди**

Вступне слово вчителя.

Життя  людини завжди було тісно пов’язане з водою. Це й не дивно, адже вода вкриває понад    70 % поверхні нашої планети. Ще з давніх-давен у багатьох народів світу високо цінувалося вміння плавати.

2.Бесіда про дію води на організм людини.

Плавання у воді – один з найкорисніших видів руху. Адже коли людина пливе, працюють майже усі групи м’язів, а от хребет, навпаки, розвантажується.

Дія води на організм людини сприяє загартовуванню. Якщо людина щодня обливається холодною водою чи хоча б протирається мокрим рушником, то вона краще може протистояти різним захворюванням.

*Хто з вас протирається мокрим рушником щодня? Хто навчив це робити?*

*Хто бачив, як люди обливаються холодною водою і навіть взимку купаються?Як ви гадаєте, навіщо вони це роблять?*

**3.Бесіда про правила купання.**

Щоб відпочинок на воді приніс користь, потрібно вміти правильно купатись.

Перед купанням потрібно підготувати організм до охолодження. Температура повітря повинна бути не нижча 20 0- 250 С, а води – 180 – 200 С.

Після тривалого перебування на сонці треба заходити у воду поступово, щоб організм зміг звикнути до нижчої температури.

Час перебування у воді слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин. Тривале перебування у воді може призвести до переохолодження. У такому стані часто виникають судоми, а іноді настає зупинка дихання, втрата свідомості. Купатися щоразу можна не більше 20 хвилин, а не до «дрижаків» та посиніння губ.

*Хто з вас перебував у такому стані? Ваше враження?*

Втративши під водою орієнтацію «низ-верх», треба випустити декілька пухирців повітря і пливти за ними.

Не слід запливати за обмежувальні буї. За ними, як правило, трапляються вири, сильні течії, корчі та інші небезпеки, тому за них запливати не можна. Безпечними для купання є місця з піщаним дном, де прозора вода, не мулисте дно, не багато рослинності. Якщо у воді багато рослинності, вона буде заважати плавати, чіплятиметься за руки і ноги.

Небезпечно пірнати з каміння, яке знаходиться під водою. З часом воно заростає дрібними водоростями і стає слизьким, тому ставати на нього небезпечно.

Під час купання можуть виникати судоми м’язів.  Тому краще плавати уздовж берега, щоб у разі небезпеки можна було покликати на допомогу.

Не можна жартома кликати на допомогу, тому що в разі біди люди не звернуть уваги на крики про допомогу, подумають, що це жарт. Не можна пустувати і жартувати на воді (нишком підпливати, лякати друзів, хапати їх за ноги тощо ) . Адже людина може злякатись і захлинутись.

4.Підсумок

*- Якою повинна бути температура води і повітря при купанні7*

*- Чому не можна купатися до «синіх губ»?*

- Чому не можна жартома кликати на допомогу?