

Здоров'я, безпека та добробут



5
клас

ЗМІСТ



МОДУЛЬ 1. ДОБРОБУТ

§1. Добробут — добре буття	4
§2. Добробут людини і суспільства.....	8

МОДУЛЬ 2. ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ

§3. Навчаємося впродовж життя.....	12
§4. Мої знання та вміння.....	18
§5. Мої сильні та слабкі сторони.....	23
§6. Мої інтереси та захоплення.....	29
§7. Цілі та їх досягнення.....	33
§8. Менеджмент навчання — керування часом.....	37

МОДУЛЬ 3. ДОБРОБУТ І ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

§9. Дбаємо про безпеку.....	42
§10. Безпечний простір.....	45
§11. Безпека на дорозі.....	50
§12. Безпека в побуті.....	56
§13. Безпека відпочинку.....	62
§14. Допомога в небезпечних ситуаціях.....	67
Перевір себе.....	70

МОДУЛЬ 4. ДОБРОБУТ І ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я

Розділ 1. Фізичне здоров'я і фізичний розвиток

§ 15. Здоров'я і його складники	74
§ 16. Спосіб життя і фізичний розвиток	78
§ 17. Рухова активність і відпочинок.....	82
§ 18. Харчування і здоров'я	88
§ 19. Безпека харчування.....	93
§ 20. Смачна та корисна їжа.....	97
§ 21. Самопочуття.....	101
§ 22. Захворювання. Чинники ризику	104

Розділ 2. Емоційне здоров'я та етична поведінка

§ 23. Емоційний стан та емоційне здоров'я.....	110
§ 24. Ефективне спілкування.....	119
§ 25. Взаємодія і співпраця	126
§ 26. Етична поведінка	130

МОДУЛЬ 5. ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ

§ 27. Підприємливість	134
§ 28. Ідеї та можливості	139
§ 29. Ресурси	144
§ 30. Гроші та бюджет	149
§ 31. Моє майбутнє.....	154

Перевір себе	158
---------------------------	------------

Словник	163
----------------------	------------



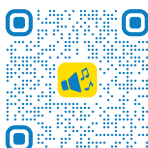
Державний Гімн України

*Музика М. Вербицького,
слова П. Чубинського*

Ще не вмерла України і слава, і воля,
Ще нам, браття молодії, усміхнеться доля.
Згинуть наші воріженьки, як роса на сонці.
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.

Приспів:

Душу й тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду.

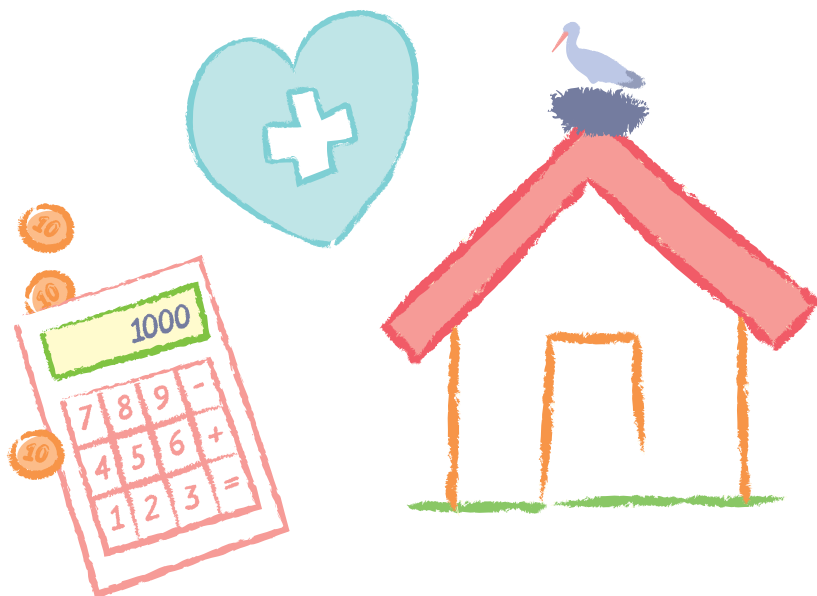


Олена Шиян, Ольга Волощенко, Василь Дяків,
Олександр Козак, Алевтина Седоченко

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 5 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.02.2022 № 140)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Р е д а к ц і й н а к о л е г і я :

Гриньова М. В. — доктор педагогічних наук, професор, ректор Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, лауреат Державної премії в галузі науки і техніки України;

Страшко С. В. — кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти та фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;

Успенська В. М. — кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти, відмінник освіти України, керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти КЗ "Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти"

*Підручник створено відповідно до модельної навчальної програми
"Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)"*

для закладів загальної середньої освіти

*(авт. Шиян О. І., Волощенко О. В., Гриньова М. В., Дяків В. Г., Козак О. П.,
Овчарук О. В., Седоченко А. Б., Сорока І. З., Страшко С. В.)*

Шиян О. І.

Ш55 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 5 кл. закл. загал. серед. освіти / О. І. Шиян, О. В. Волощенко, В. Г. Дяків, О. П. Козак, А. Б. Седоченко. — Київ : Світич, 2023. — 176 с. : іл.

ISBN 978-966-8506-41-3

Метою підручника є фізичний, психічний, духовний та соціальний розвиток учня/учениці. Поданий навчальний матеріал формує активну громадянську позицію, підприємливість, вчить етичної поведінки, відповідальності за добробут, здоров'я та безпеку, за навколишнє середовище, сприяє формуванню самозарадності учнів.

УДК 613/614:336:17 (075.3)



Інтерактивний електронний
додаток до підручника —
на сайті svitdovkola.org/zbd5

Любий п'ятикласнику! Люба п'ятикласнице!

У твоїх руках підручник з нового навчального предмета “Здоров'я, безпека та добробут”. Назва нова, але зміст тобі близький і знайомий. Адже він стосується твого здоров'я, поведінки та взаємодії з іншими людьми в різних життєвих ситуаціях. У початковій школі ти вивчав / вивчала ці теми на уроках “Я досліджую світ”. Цього року ти продовжиш досліджувати питання, пов'язані з твоїм здоров'ям і безпекою, а твої знання стануть ґрунтовнішими.

Ти дізнаєшся, що необхідно робити для досягнення добробуту — свого та своєї спільноти, з'ясуєш, як планувати свій час і досягати успіхів, як відповідати за власну безпеку, як спілкуватися ефективно.

Вивчаючи цей курс, ти розмірковуватимеш на різні звичні й водночас несподівані теми.

Умовні позначення



Виконайте вправи разом, обговоріть.



Прочитай пояснення і підказки, корисні поради, лайфхаки.



Зверни увагу.



Запиши в зошиті.



Додай до портфолію або плану саморозвитку.



Виконай домашнє завдання.

Запрошуємо тебе у світ здоров'я, безпеки та добробуту!

Авторський колектив

МОДУЛЬ 1 • ДОБРОБУТ

§ 1. Добробут — добре буття

Що таке добробут? Чому добробут важливий?

Що спільного між словами: благо, гаразд, достаток, повна чаша, благодать, процвітання, щастя? Усі вони є синонімами слова “**добробут**”, яке об’єднує два поняття: “добро” і “буття”.

З давніх-давен люди прагнули добробуту і докладали чимало зусиль, щоб досягти його. Раніше цим словом називали передусім матеріальну забезпеченість, статки. Нині поняття “добробут” означає набагато більше. Люди можуть розуміти його по-різному. Спробуємо разом дійти спільного бачення.

1. Учителька записала на аркуші паперу слово “Добро” і попросила п’ятикласників і п’ятикласниць дібрати споріднені слова. Діти почали складати мапу думок.



Доповніть мапу думок усім класом.



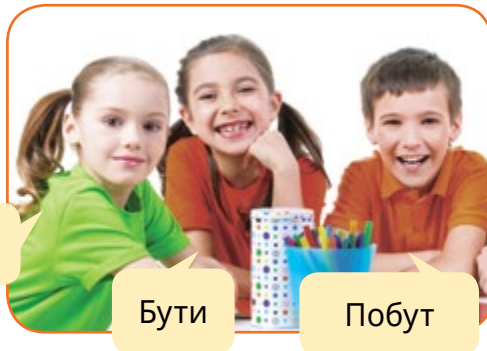
Складай **мапу думок** для узагальнення та впорядкування інформації. Так тобі буде легше запам’ятати і зрозуміти матеріал. Також використовуй цей спосіб для пошуку рішень та ідей.

2. Учителька Олена Анатоліївна запитала учнів та учениць, як вони розуміють слово “буття”. Ось що відповіли діти.

Жити

Бути

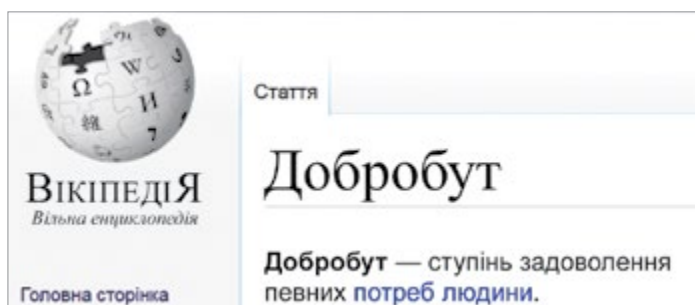
Побут



А як думаєш ти? Поясни, що таке добробут, за запропонованою формулою.

ДОБРО + БУТТЯ =

3. “То що ж таке добробут?” — запитав Кирило. Учителька запропонувала відшукати відповідь у доступних джерелах. Хлопчик прочитав визначення в українській Вікіпедії.

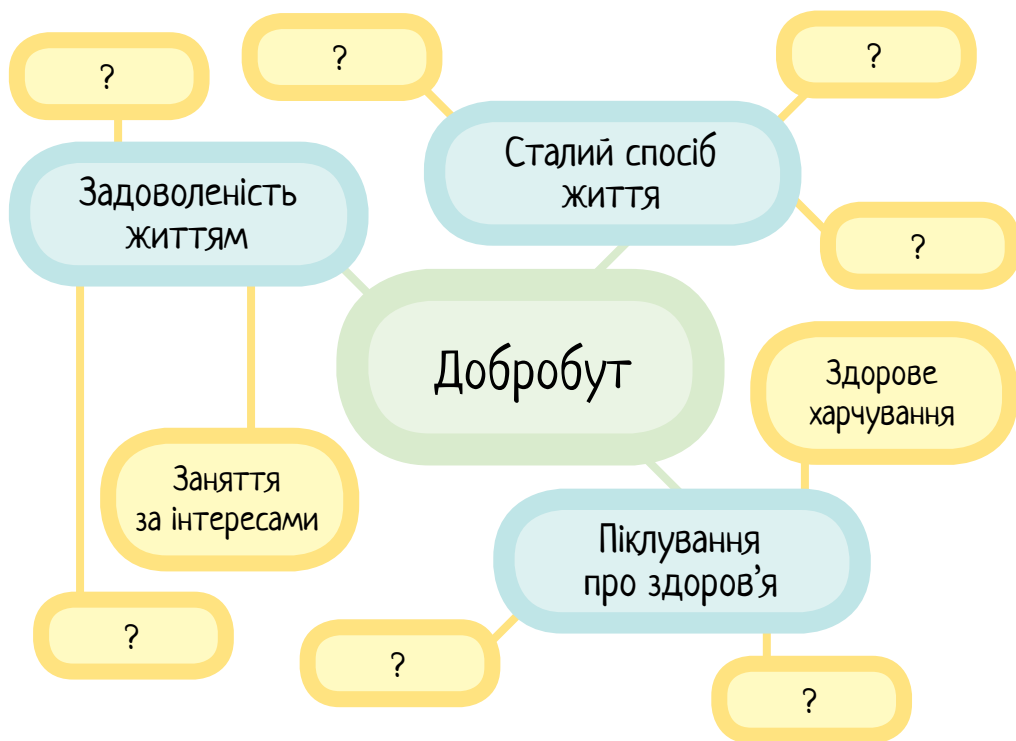


Олена Анатоліївна розповіла дітям про сучасне розуміння добробуту людини і його складників, оприлюднене 2020 року Європейською Комісією в документі *LifeComp*, над яким працювали освітяни та вчені з країн Євросоюзу.

Добробут людини — це стан задоволення від життя, фізичне, психічне й соціальне здоров'я, а також дотримання сталого способу життя (*LifeComp*, 2020).

Яке визначення тобі зрозуміліше? Поясни, чим різняться ці два тлумачення. Чи є в них терміни, які тобі ще не знайомі?

4. Розглянь запропоновану мапу думок і подумай, як кожний із зазначених складників може формувати твій добробут. Доповни мапу думок своїми ідеями.



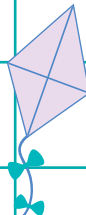
- ☀ Обговоріть у класі такі питання.

- 😊 Як пов'язані між собою складники добробуту?
- 😊 Чи є серед них більш і менш важливі?
- 😊 Чому добробут важливий?
- 😊 Що таке сталий спосіб життя?

Сталий спосіб життя — це зменшення використання природних ресурсів задля збереження Землі для майбутніх поколінь. Такий спосіб життя називають ще екологічним, життям у гармонії з природою.

- ☀ Склади свій список дій, які допоможуть реалізувати три основні складники добробуту. За бажання презентуй його однокласникам та однокласницям.

5. Кирило та Мар'ян обговорювали, із чим пов'язане їхнє відчуття добробуту. Хлопчики склали чималий список. Поміркуй, яких складників добробуту стосуються запропоновані активності. Накресли та заповни таблицю в зошиті.

Дії	Задоволеність життям	Піклування про здоров'я	Сталий спосіб життя
Спілкування з родиною	✓	✓	
Спілкування з однолітками			
Заняття в басейні			
Прогулянки з домашнім улюбленцем			
Написання віршів			
Приготування домашнього фруктового морозива			
Відвідування гуртка робототехніки			

Отже, коли ми говоримо про добробут, то маємо на увазі таке життя, коли людина почувається щасливою. А що робить нас щасливими? Звісно, у всіх різні потреби та інтереси. Але є й спільні. Це — безпека і здоров'я, задоволеність життям і комфорт, можливість розвивати свої здібності й таланти, вміння успішно виконувати завдання й досягати мети. І кожен вид діяльності людини може впливати на кілька або й на всі складники добробуту.



6. Поміркуй над запитанням “Чому добробут важливий?” і напиши коротке есе. Оціни свою роботу.

§2. Добробут людини і суспільства

Чому кажуть, що добробут — буття для добра?

Від кого залежить добробут?

Що я можу зробити для власного добробуту
і добробуту інших?

Добробут не з'являється сам собою. Це — результат думок і справ людини, її ставлення до інших і світу навколо. Для особистого добробуту важливим є суспільний добробут, коли людям доступні не лише їжа, дах над головою та освіта, а й умови для розвитку та самореалізації (творчі гуртки та спільноти, спортивні та науково-технічні центри тощо).

☀ Чи можна досягти добробуту, нічого не роблячи?

☀ Чи можна навчитися створювати добробут для себе та інших?

1. Віднови прислів'я та поясни, як ти його розумієш.



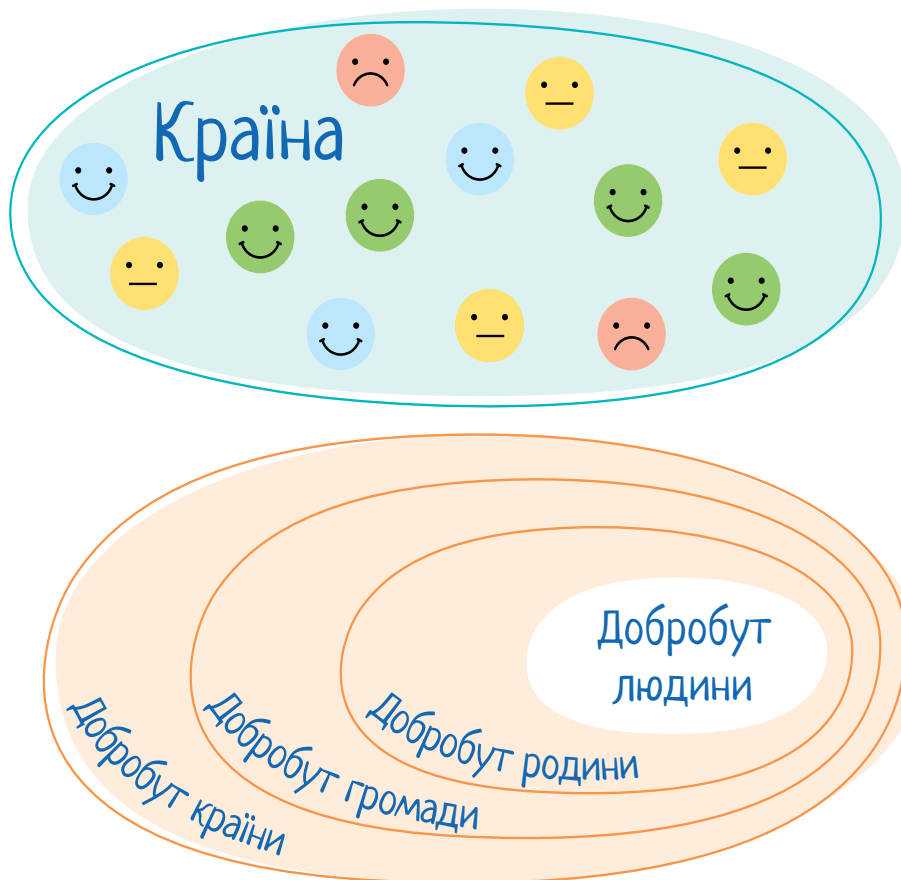
2. П'ятикласники та п'ятикласниці обговорювали, як добробут людини пов'язаний з добробутом суспільства. Разом вони дійшли висновку, що суспільний добробут країни залежить від добробуту її громадян і громадян.

Чи погоджуєшся ти з цим?

Чому? Обґрунтуй свою думку.



- ☀ Роздивіться дві різні схеми, що демонструють залежність добробуту суспільства від добробуту людини. Поміркуйте, як їх можна пояснити.



Добробут суспільства тісно пов'язаний із добробутом кожної людини, яка є частиною цього суспільства (LifeComp, 2020).

3. Обговори з однокласниками та однокласницями, як добробут нашої країни може бути пов'язаний з особистим добробутом її громадян і громадян.

- ☀ Наведи приклади, як ти дбаєш про свій добробут і добробут інших. Хто допомагає тобі в цьому? Як саме?

4. Прочитай описи ситуацій. Поміркуй, хто з дітей дбає про свій добробут і добробут інших.



У ліцеї, де навчаються Володя й Марічка, запровадили активні перерви: діти можуть виходити на шкільне подвір'я, але обов'язково мають перевзуватися. Володя не хотів змінювати взуття. Марічка зауважила, що це погано впливає на добробут інших, і попросила Володю дотримуватися правил поведінки.



Після екскурсії вчителька сказала дітям, що о 14:00 усі мають бути в автобусі. Діана разом зі своєю подругою Дариною залишилися фотографуватися біля скульптур. Уся група чекала на них. О 14:10 Роман запропонував зателефонувати однокласникам, оскільки автобус уже мав від'їжджати.

✧ Пригадай ситуації, у яких твої дії позитивно вплинули на добробут однокласників та однокласниць. Поділися розповіддю про це у класі.

5. Яна запитала Романа: "Що, на твою думку, означає добре буття нашого класу?". Як, на твою думку, міг відповісти хлопчик?
6. П'ятикласники та п'ятикласниці обговорювали, що вони можуть зробити для добробуту класу. Усі пропозиції вони записали.
1. Принести вазони з рослинами.
 2. Відремонтувати парти.
 3. Оформити живий куточок.
 4. Контролювати свої емоції під час спілкування.
 5. Дотримуватися правил поведінки та спілкування у класі.
 6. За можливості допомагати одне одному.

Створіть плакат ідей для добробуту вашого класу.





7. Учителька намалювала на дошці “Шкільне дерево добробуту”. Вона запропонувала учням та ученицям знайти гілку свого класу й записати на ній, що в класі вже є, а на листочках — що хотілося б мати. Виконайте таке завдання і ви.



Використовуй “**дерево рішень**” для того, щоб проаналізувати якусь проблему або знайти рішення.

Крона дерева — те, чого ти прагнеш досягти або проблема, яку намагаєшся розв'язати.

Коріння та стовбур — що для цього треба зробити, які знання та вміння опанувати, які риси характеру розвинути.

8. Поміркуй, від кого насамперед залежить твій добробут у школі.
- ☺ Від адміністрації школи.
 - ☺ Від класного керівника / класної керівниці.
 - ☺ Від нас самих.
9. Опитай своїх рідних і дізнайся, що вони вважають добробутом. Що ти вже робиш для їхнього доброго буття?

МОДУЛЬ 2 • ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ

§3. Навчаємося впродовж життя

Уміння вчитися — це як?
 Чи можна навчатися із задоволенням?
 Як навчатися ефективно?

Ми навчаємося не лише щоб уміти читати, писати й рахувати. **Навчання** — це постійне дослідження й пізнання світу. **Уміння вчитися** — це здатність самовдосконалюватися, розвивати свої здібності та світогляд.



Протягом життя людина постійно навчається чогось нового, адже життя змінюється і потребує опанування нових знань і вмінь.

Пригадай, що ти дізнався / дізналася про добробут на попередніх уроках. Проаналізуй, чи існує зв'язок між навчанням і добробутом. Чи можна досягти добробуту, не навчаючись?

1. Перехід із початкової школи в середню, звичайно, викликає хвилювання. Проте в тебе вже є здобутки в навчанні.

☀ Згадай, чого ти навчився / навчилася у 1–4 класах.

☀ Чого тобі хотілося б навчитися у 5 класі?

☀ Створи дві мапи думок:

- 😊 твої здобутки в початковій школі;
- 😊 твої очікування від навчання у 5 класі.



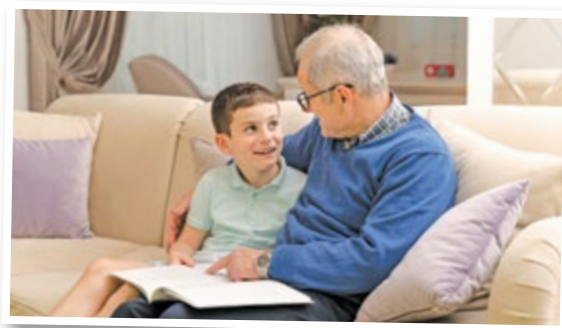
2. Учитель розповів п'ятикласникам і п'ятикласницям про зміни, які можуть відбуватися з ними на початку нового навчального року: ставлення дорослих, розпорядок дня, маршрут до школи, багато нових учителів та учительок, уроків, нові однокласники та однокласниці, хвилювання, втома.

Обговоріть, що змінилося у вашому житті, коли ви перейшли до 5 класу. Розкажіть, що ви відчуваєте.

У кожного в житті відбуваються зміни. Не варто цього боя-
тися: ти обов'язково впораєшся. Але для цього потрібно докла-
дати чимало зусиль. А люди, що поруч, допоможуть подолати
труднощі.

3. Олег поскаржився своєму дідусеві, що під час виконання
домашнього завдання він швидко втомлюється. Які поради міг
дати дідусь онукові?

☀ Що ти робиш, коли
відчуваєш утому?



Якщо ти виконуєш домашні завдання, фізичні вправи або
хатню роботу, граєшся, переглядаєш інформацію в гаджеті, чи-
таєш, то з часом відчуваєш утому. Нехай тебе це не лякає. Адже
втома — нормальна реакція організму, сигнал, захист від пере-
вантаження.

Що робити, аби впоратися з утомою? Для цього існують два
важливих правила.



1. Необхідно змінити діяльність, пе-
реключитися на щось інше. Напри-
клад, після виконання домашнього
завдання можна подрімати або при-
святити час своєму хобі.
2. Обов'язково треба визначити три-
валість перепочинку. Це допоможе
зробити все, що необхідно, і не хви-
люватися, що на щось не вистачить
часу.

4. На запитання “Уміння вчитися — це як?” п’ятикласники та п’ятикласниці дали такі відповіді. Доповни їх своїми думками.

Це вміння організовувати власне навчання.

Це вміння виокремлювати необхідну інформацію та працювати з нею.



Це вміння, яке необхідне мені в житті, тому що від нього залежить, чого я зможу досягти.

5. Прочитай, яка ситуація виникла в Наталі. Як ти думаєш, чому так сталося? Чи пов’язана ця ситуація з умінням учитися? Обґрунтуй свою думку.



Наталія виконувала домашнє завдання і не змогла зробити мультимедійну презентацію з інформатики. Дівчинка звернулася по допомогу до старшої сестри, але та їй відмовила, адже працювала над власним проектом і не мала часу на іншу роботу.

Тоді Наталія попросила маму допомогти їй із презентацією. Мама сказала, що дівчинка мусить виконати завдання самостійно, адже це її робота. Розмову почув тато Наталки. Він дуже здивувався: “Наталю, невже ти не можеш упоратися з домашнім завданням сама?”. “Ні”, — відповіла дівчинка.

6. Оціни та поясни, наскільки в тебе сформоване вміння вчитися.





7. Прочитай текст, подумки виділи нову для тебе інформацію та занотуй у зошиті. Підкресли те, про що хочеться дізнатися більше, та за бажання досліди ці теми у вільний час.

Уміння вчитися — одне з найцінніших умінь 21 століття, і воно не обмежується лише навчанням у школі.

Навчаючись самостійно, людина задовольняє свою допитливість і вдосконалюється, розвиває власні здібності й досягає певної мети, а тому ще й отримує задоволення.

Щоразу, коли ми починаємо навчатися, визначальною є відповідь на запитання: “Навіщо?”. Варіанти “Щоб знати” і “Мені подобається навчатися” мотивують не всіх.

Дослідження поведінки людей, які вміють учитися краще за інших, дає змогу зробити певні висновки.

По-перше, вони багато читають. Читання — це таке ж тренування для мозку, як фізичні вправи — для тіла.

По-друге, люди, які вміють учитися, навчають інших. Найефективніший спосіб навчатися — частину часу вивчати нове, а частину присвятити поясненню матеріалу іншій людині. Також можна відкласти книжку і записати все, що запам’яталося.

І, нарешті, для ефективного навчання потрібно правильно робити перерви. Відпочинок допомагає мозку довго зберігати отриману інформацію. Нещодавні дослідження доводять, що перерви мають бути частими й короткими. Для нашого мозку потрібно 30–50 хвилин активного навчання, а потім невеличка перерва. Чи не в такий спосіб організоване навчання у школі?



8. Сформулюй 1–2 запитання за текстом із попереднього завдання. Постав їх комусь із класу та послухай відповіді.

Коли вивчаєш якусь тему або досліджуєш проблему, міркуй і відповідай на запитання.

- ☀ Що відбувається?
- ☀ Чому це відбувається?
- ☀ Що є причиною, а що — наслідками?
- ☀ Що можна зробити для розв'язання проблеми?



Відповіді отримують ті, що ставлять запитання. А розв'язують проблему ті, що шукають способи розв'язання.

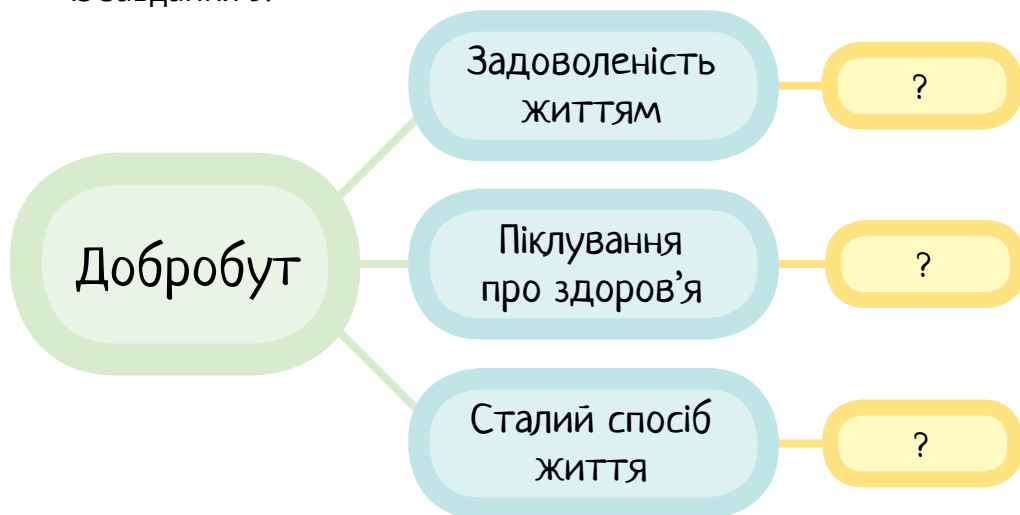


9. Учні та учениці 5 класу на перерві прийшли до своєї першої вчительки. Марина Дмитрівна зраділа й попросила дітей дати поради першокласникам і першокласницям — як навчитися вчитися. Доповни поради власними та поясни, чому це важливо.

- ☀ Ділися своїми знаннями з друзями / подругами та рідними, тому що так ти краще запам'ятовуєш інформацію.
- ☀ Уважно слухай розповідь учителя / вчительки і заготовуй інформацію схематично (наприклад, у вигляді мапи думок). Потім тобі буде легше все пригадати.
- ☀ Знаходь час для своїх улюблених занять і гуртків.
- ☀ Дотримуйся розпорядку дня, вчасно лягай спати і правильно харчуйся.



10. Визнач, яких складників добробуту стосується кожна з порад із завдання 9.



11. Прочитай прислів'я про знання.

- 😊 Знання збираються по краплині, як вода в долині.
- 😊 Мудрий ніхто не вродився, а навчився.
- 😊 До булави треба голови.
- 😊 Вік живи — вік учись.
- 😊 Не кажи — не вмію, а кажи — навчусь!



- ☀️ Виберіть із запропонованих прислів'їв одне та обговоріть. Наведіть приклади з власного життя, які підтверджують чи спростовують зміст обраного прислів'я.

12. За одним із прислів'їв із попереднього завдання напиши есе. У ньому дай відповіді на подані запитання.

- ☀️ Чи погоджуєшся ти зі змістом прислів'я?
- ☀️ Які приклади з твого досвіду або з життя інших людей підтверджують чи спростовують зміст обраного прислів'я?
- ☀️ Чи варто керуватися цим прислів'ям у житті?

§4. Мої знання та вміння

Що таке знання та вміння
і навіщо вони людині?

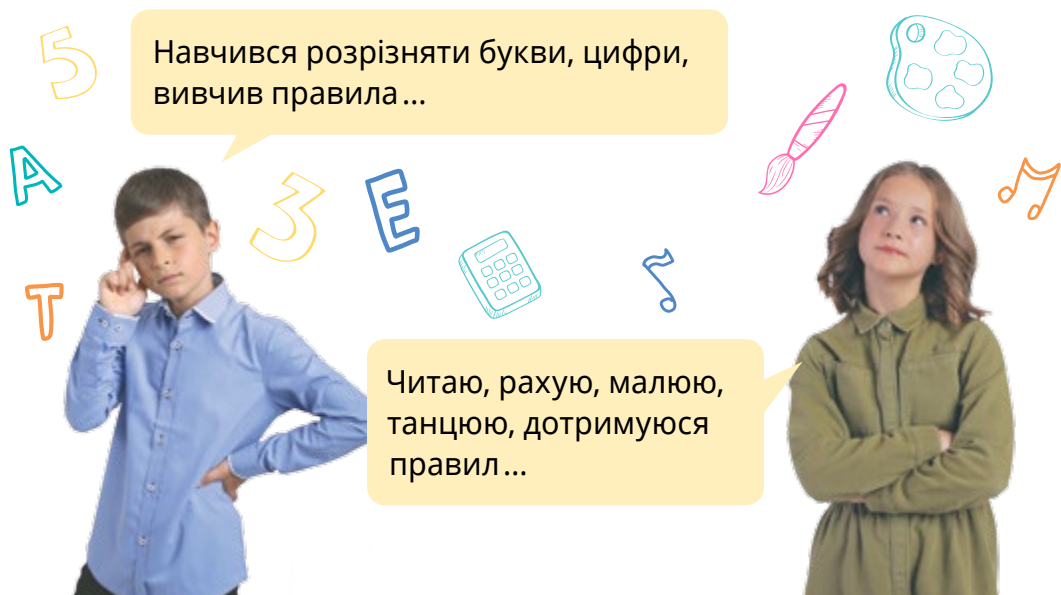
Пригадай, як ви здобували нові знання у початковій школі. Спершу вивчали абетку. Потім ви вчилися збирати з літер склади, слова, читати речення й тексти. Ви часто все повторювали, щоб не забути. На кожному уроці ви здобували все більше нової інформації, яка ставала дедалі складнішою. Це потребувало зусиль, уваги та розуміння.

Зараз ти можеш самостійно читати великі тексти і книжки. А починалося все з вивчення абетки. Отже, опановуючи вміння читати, ти постійно застосовував / застосовувала на практиці багато знань, набутих раніше.

Багато людей вважають, що знання мають сенс саме тоді, коли їх використовують на практиці. Чи згоден / згодна ти з таким твердженням?

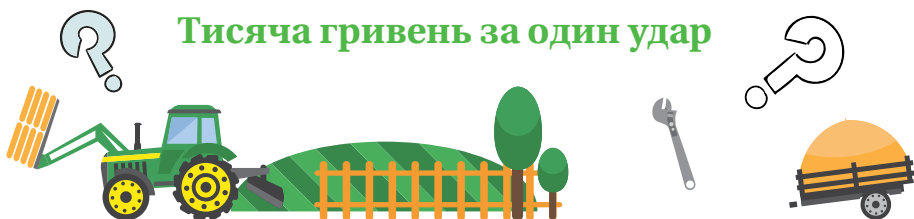
Спробуємо з'ясувати, що таке знання і що таке вміння, та як вони пов'язані між собою.

1. Учителька поставила дітям два запитання і почула такі відповіді. Які це могли бути запитання? Сформулюй їх.





2. Прочитай цікаву притчу та обговори зі своїми однокласниками та однокласницями, чого вона навчає.



Тисяча гривень за один удар

У фермера перестав працювати трактор. Усі його спроби полагодити двигун були марні. Нарешті він покликав фахівця. Той оглянув трактор, підняв капот і все ретельно перевірів. Потім узяв молоток і лише один раз легенько вдарив десь під капотом. І — диво! Мотор заторохтів, ніби й не було несправності.

Коли майстер подав фермеру рахунок, той, здивовано глянувши на нього, обурився:

— Ти хочеш тисячу гривень лише за один удар молотком?!

— Шановний, я зараз усе поясню, — сказав майстер. — За удар молотком — тільки десять гривень. А дев'ятсот дев'яносто я беру за мої знання, завдяки яким я вдарив у потрібному місці.

Фермер замислився.

Майстер продовжив:

— Окрім того, я заощадив твій час. Я впорався з несправністю дуже швидко. Хтось інший витратив би багато часу — день або два. А так ти вже сьогодні, просто зараз можеш далі працювати на своєму тракторі.



Фермер усміхнувся і заплатив майстрові.

☀️ Дай відповіді на запитання.

- 😊 Яка основна думка притчі?
- 😊 Що тебе вразило?
- 😊 Чи можеш ти сьогодні використати ідею притчі для формування власного добробуту?



3. П'ятикласники та п'ятикласниці розмірковували над тим, хто яку професію хоче здобути в майбутньому. Прочитай, як про це написали Северин і Поліна.



Северин

— Коли я виросту, я хочу стати ветеринаром. Я дуже люблю тварин. У мене вдома є кішка Кнопа і двоє песиків — Сем і Рем. Я їх годую, вичісую, мию, гуляю з ними щодня. Кнопу я знайшов біля під'їзду, зовсім маленьку і беззахисну, і взяв її додому. Відтоді я вирішив стати ветеринаром і допомагати тваринам. Адже вони, як і люди, можуть хворіти. Тож тваринам теж потрібні гарні лікарі.

— Коли я виросту, я хочу стати ландшафтною дизайнеркою. Мені подобається спостерігати за рослинами. Я доглядаю домашні квіти, а в нас їх чимало! Моя мама — квітникарка, вона вирощує квіти. Я допомагаю їй оздоблювати квітковими композиціями приміщення для різних свят. Мій батько — агроном, він розповідає мені, як краще вирощувати різні рослини. Я хочу створити гарний парк у своєму місті, щоб там можна було відпочивати, гратися і влаштовувати різні веселі фестивалі.

Поліна



- ☀ Які знання та вміння, на твою думку, потрібні Северину, щоб опанувати професію ветеринара, і Поліні, щоб стати ландшафтною дизайнеркою? Обговори з однокласниками та однокласницями.

- ☀ Результати обговорення запиши в таблицю в зошиті.

Професія	Знання	Уміння
Ветеринар		
Ландшафтна дизайнерка		

4. А ким ти хочеш стати в майбутньому? Поміркуй, які професійні знання та вміння будуть тобі потрібні. Як про це можна дізнатися більше?

Хрещений Северина Богдан — менеджер із роботи з персоналом у великій компанії. Він розповів, що вони з колегою підбирають персонал сучасними методами — визначають наявність важливих для роботи ключових знань і вмінь, так званих *hard skills* і *soft skills*.



Hard skills (тверді вміння) — спеціальні вміння, які можна перевірити й оцінити, наприклад, через складання іспитів або виконання тестів. Це те, що можна вивчити.

Наприклад:

- ☀️ уміння готувати їжу;
- ☀️ знання іноземних мов;
- ☀️ знання мов програмування;
- ☀️ уміння керувати автівкою.

Роботодавці передусім оцінюють “жорсткі” навички. Адже програміст, який не вміє програмувати або робить це погано, не зможе створювати якісні комп’ютерні програми та ігри.

Soft skills (м’які вміння) — важливі для будь-якої спеціальності загальні вміння. Їх складно виміряти через тести або іспити, але вони виявляються в особистісному розвитку та у взаємодії з іншими людьми.

Наприклад:

- ☀️ уміння спілкуватися з іншими;
- ☀️ уміння працювати в команді;
- ☀️ уміння концентрувати увагу;
- ☀️ творче мислення;
- ☀️ критичне мислення.

“М’яким” умінням нині також приділяється велика увага. Адже програмісту / програмістці, що вміє програмувати, але не вміє працювати в команді, буде складно створювати великий проєкт, у якому задіяно багато людей.



5. Поміркуй, які “тверді” та “м’які” навички можуть знадобитися тобі в майбутній професії. Заповни таблицю в зошиті.

Моя майбутня професія	
Hard skills (тверді вміння)	Soft skills (м’які вміння)



6. За бажання розпитай рідних, які навички потрібні їм у їхній професійній діяльності.



7. Уляна запропонувала однокласникам та однокласницям створити портфоліо, у якому зберігатимуться роботи, що свідчать про здобуті знання та вміння. Започаткуй такий проєкт і ти.

Орієнтовна структура портфоліо

1. Титульний аркуш “Це Я”
(колаж — мої фотографії, моя сім’я тощо).
2. Мій розпорядок дня.
3. Що я вмію і люблю робити.
4. Моя творчість: участь у гуртках, секціях і клубах.
5. Мої успіхи в навчанні.
6. Мої досягнення.
7. Мої плани та мрії.
8. Що я вважаю для себе важливим.



Регулярно наповнюй своє портфоліо — і згодом ти зможеш побачити, як змінюються твої інтереси, знання та вміння. Це допоможе тобі ставити цілі для власного розвитку та слідкувати за своїми досягненнями.

§5. Мої сильні та слабкі сторони

Як дізнатися про свої сильні та слабкі сторони?

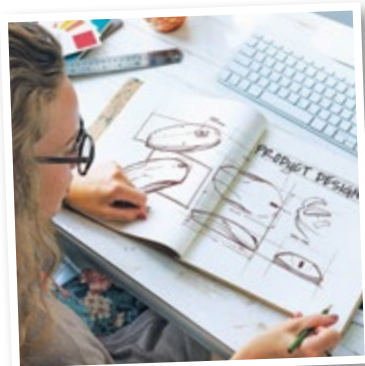
Кожна людина з дитинства має схильність до успішного розв'язання життєвих завдань і прагнення досягти добробуту. І в нас уже змалечку є певні здібності й таланти. Проявляються вони, коли ми виконуємо різноманітні справи. А щоб розвивати свої здібності й досягати успіхів, необхідні бажання, мотивація, натхнення та постійна праця.

Не завжди все вдається добре. Інколи ми припускаємося помилок, а інколи відчуваємо радість і натхнення та прагнемо розвивати свої знання та вміння. Часто трапляється, що сьогодні в нас усе валиться з рук, але наступного дня до нас повертається бажання знову взятися до справи.

1. Пригадай справу, виконання якої принесло тобі задоволення. Які риси твого характеру чи вміння допомогли тобі? Що з цього ти вважаєш найважливішим для себе?

Сильними сторонами називають риси характеру, таланти, здібності та вміння людини, проявляючи які, вона почувається впевнено. Розвиток сильних сторін сприяє особистісному зростанню й самовдосконаленню. Він допомагає тобі досягати успіхів у подальшому житті та професійній діяльності.

Наприклад, якщо твоєю сильною стороною є вміння малювати, то, розвиваючи свої здібності, ти зможеш стати художником / художницею. А ще матимеш змогу успішно використовувати свої вміння у таких професійних сферах, як веб-дизайн, дизайн інтер'єру або одягу, ландшафтний дизайн, декорування.



2. Єва відвідала майстер-клас, на якому її навчили визначати свої сильні сторони. Для цього потрібно дати відповіді на запитання. Спробуй і ти це зробити.

- ☀ Що мені вдається робити просто й невимушено?
- ☀ За що мене хвалять однокласники та однокласниці?
- ☀ Яке моє найбільше досягнення у школі за місяць навчання? Чому я так вважаю?
- ☀ Як я можу використати свої сильні сторони в навчанні? А поза школою?
- ☀ Від виконання яких справ я отримую задоволення?
- ☀ Що я можу робити довго, не помічаючи часу (окрім ігор і спілкування з друзями)?
- ☀ Що надає мені впевненості в собі та своїх силах?
- ☀ Результати яких моїх робіт і справ мені подобаються?
- ☀ Які мої риси цінують інші?



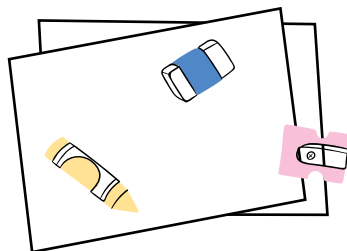
Ти вже знаєш, що ставити запитання та шукати на них відповіді — дієвий спосіб навчитися знаходити рішення в різних ситуаціях. Така робота добре розвиває критичне та аналітичне мислення.

Тепер ми разом з'ясували, що **метод запитань** допомагає ще й пізнавати свої сильні сторони та визначати шлях їх розвитку. Його також можна використовувати для визначення цілей і складання планів.

3. Пограйте у гру “Мої сильні сторони”.

Підготуйте:

- аркуш 1 — “Мої сильні сторони”;
- аркуші 2 і 3 — “Сильні сторони (ім'я однокласника/однокласниці)”.



Завдання:

- 😊 Запиши на аркуші 1 свої три сильні сторони.
- 😊 Переверни аркуш текстом донизу, так, щоб не було видно, що там написано, і відклади.
- 😊 Заповни аркуші 2 та 3: запиши сильні сторони двох однокласників/однокласниць, що сидять поруч із тобою.
- 😊 Переверни аркуші текстом донизу і передай тим, кого ти описував/описувала.
- 😊 А тепер прочитай, що написали про тебе твої однокласники/однокласниці. Порівняй їхні записи зі своїми.

4. Учні та учениці 5 класу вирішили застосувати свої сильні сторони на практиці. Діти виявили, що всі вони схильні до творчості й власноруч виготовляють оригінальні речі. Прочитайте початок їхньої розмови та інсценуйте можливе продовження.

— Я люблю вітражний розпис — створення прозорих картин на склі за допомогою спеціальних фарб.

— Моє хобі — амігурумі. Я в'яжу гачком або спицями різні іграшки: тваринок і чоловічків.

— Я захоплююся фелтінгом — валянням із вовни. Обожаю створювати незвичайний одяг, аксесуари, прикраси та іграшки!

— А мені цікава флористика — створення композицій, букетів, картин з природних матеріалів — квітів, трав, листя, сухоцвітів.

— Ми могли б організувати у школі ярмарок.

— Чудово! А ще можна влаштувати кілька майстер-класів.

— Авжеж! Зможемо навчити інших дітей.

— А в тебе є ідеї?



Своїми **слабкими сторонами** люди вважають такі риси характеру, що спричиняють відчуття невпевненості й напруження. Вони заважають людині досягати успіху, через них можуть виникати проблемні ситуації або конфлікти.

Що може бути слабкою стороною людини? Невміння вчитися, безвідповідальність, неорганізованість тощо.

Слабкі сторони часто називають зонами розвитку. Це означає, що слабкої сторони можна позбутися, розвиваючи певні навички. Наприклад, звичка планувати свій день або тиждень допоможе стати зібраними та побороти неорганізованість.

Варто поміркувати, над якими слабкими рисами ти хочеш попрацювати і як це зробити. Потім скласти план і діяти.

5. Спробуй визначити свої слабкі сторони (зони розвитку), відповівши на запитання.

- ☹️ Що я роблю не дуже добре? Що мені важко робити? Що мені заважає виконувати справи?
- ☹️ Від яких справ я не отримую задоволення, засмучуюся, втомлююся?
- ☹️ Які справи мені хочеться завершити якнайшвидше?
- ☹️ Коли я відчуваю невпевненість у своїх силах?
- ☹️ Результати яких моїх справ мені не подобаються?
- ☹️ Які риси мені радять розвивати люди, що поряд?



Пам'ятай, що ідеальних людей не буває. У всіх нас є свої сильні та слабкі сторони. Знати їх і розуміти — важливий крок до саморозвитку і самовдосконалення.

6. З'ясовуючи свої сильні сторони, 10-річний Тарас засмутився. На запитання друзів, що сталося, хлопчик відповів: “Здається, я зовсім не маю сильних сторін. Усе, за що беруся, не доводжу до кінця — бракує чи терпіння, чи знань. Я ніяк не можу придумати для себе цікаву справу. І в навчанні також не досягнув ще успіхів”.

Оля порадила Тарасові прочитати притчу про зневіру і ще раз пошукати свої сильні сторони. Прочитай цю притчу і ти.

Притча про зневіру

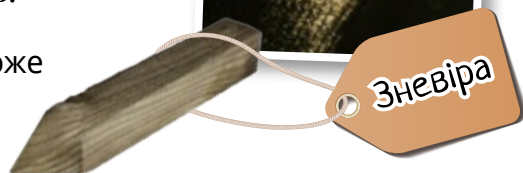
Багато років тому злий чаклун вирішив похвалитися і виставив на загальний огляд усі інструменти свого ремесла. Він акуратно склав їх у скляній вітрині й прикріпив до них ярлики, щоб усі знали, що це таке, і яка вартість кожного з них.

Що це була за колекція! Тут були і блискучий Кинджал Заздрості, і Молот Гніву, і Капкан Жадібності. На полицях були дбайливо розкладені всі знаряддя Страху, Гордині, Ненависті. Усі інструменти лежали на гарних подушечках. І всі, кому випадало їх бачити, були вражені або здивовані.

На найдальшій полиці лежав маленький непоказний і досить пошарпаний дерев'яний клин з ярликом “Зневіра”. На диво, він коштував більше, ніж усі інші інструменти разом узяті.

На запитання, чому чаклун так високо цінує цей предмет, той відповів:

— Це єдиний інструмент у моєму арсеналі, на який я можу розраховувати, якщо всі інші виявляться безсилими. — І він з ніжністю погладив дерев'яний клин. — Адже, якщо мені вдається ушкодити ним голову людини, це робить її вразливою до всіх інших засобів.



- ☀ Обговоріть, як ця притча може допомогти Тарасові.

7. Володя аналізував свої сильні та слабкі сторони і записав висновки. Прочитай і поміркуй, що ти можеш порадити Володі.



— Я дуже добре розмовляю англійською. Я вільно читаю, дивлюся мультфільми й фільми цією мовою. Знання англійської мені стане у пригоді, адже я хочу працювати в ІТ, а там без неї ніяк. У вільний час я з друзями граю у футбол. Я вправний футболіст. Але я не дуже люблю читати книжки. У школі треба читати великі за обсягом тексти. І мені це не дуже вдається.

8. Склади план свого розвитку: що ти робитимеш для підсилення своїх сильних сторін, а що для того, аби позбутися слабких?
9. Чи зацікавила тебе тема про слабкі та сильні сторони? Про що ти розповіси рідним і друзям?

10. Визнач і запиши 5 своїх рис, якими ти пишаєшся.

Попроси членів своєї родини або інших дорослих, друзів теж визначити 5 твоїх рис, які вони в тобі шанують. Порівняй записи. Можливо, твої рідні, знайомі, друзі бачать у тобі те, про що ти навіть не здогадуєшся!



§6. Мої інтереси та захоплення

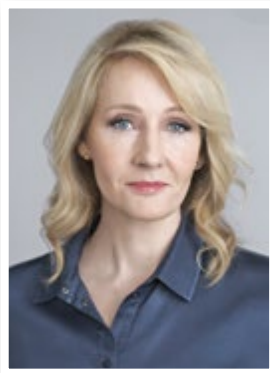
Як мої інтереси та захоплення допомагають мені розвиватися? Чи можуть захоплення допомагати в навчанні?

Відомо, що третину свого життя людина витрачає на сон і ще стільки ж — на навчання або роботу. Свій вільний час вона може присвячувати своїм захопленням, або хобі. **Хобі** — це “заняття до душі”, яке поліпшує настрій, допомагає впоратися з фізичною та емоційною втомою, заряджає енергією і дарує задоволення.

Захоплення зазвичай пов’язані зі схильностями, здібностями, сильними сторонами людини. Хобі додає впевненості, допомагає концентруватися й занурюватися в улюблену справу, шукати інформацію, знаходити однодумців, досліджувати світ, розширювати світогляд.

Часто захоплення та хобі людей стають їхньою професією. Наприклад, Джоан Роулінг, авторка книжок про Гаррі Поттера, з дитинства писала невеликі оповідання. Завдяки цьому захопленню вона з часом стала відомою письменницею, твори якої читають мільйони людей.

Хобі також допомагають нам розвивати різні риси, уміння та навички.



Наприклад:

- ☺ футбол і туристичні походи тренують витривалість, спритність, уміння працювати в команді;
- ☺ шахи — пам’ять та аналітичне мислення;
- ☺ малювання і фотографування розвивають творче мислення;
- ☺ читання — уміння грамотно говорити;
- ☺ іноземні мови — пам’ять і логічне мислення.

Чи маєш ти вже своє захоплення (хобі)? Розкажи.

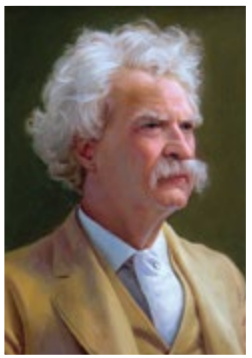
1. Дізнайся про інтереси та захоплення відомих людей.

Відомий бізнесмен і винахідник Ілон Маск ще в дитинстві захоплювався комп'ютерними науками і займався програмуванням. Його надзвичайно надихали книжки, зокрема наукова фантастика. Змалку хлопчик мріяв утиліти фантастику в реальність — нині він це робить. І книжки вже пишуть про нього!



Коли жила Ольга Кобилянська, вважалося, що жінкам не треба мати добру освіту. Проте дівчинка вважала інакше. Вона багато читала і ще підлітком почала писати вірші та оповідання. У своїх творах вона зображала жінок сильними та інтелігентними. Згодом стала відомою письменницею.

Перша ракетка України Еліна Світоліна в дитинстві займалася різними видами спорту, а в 13 років ухвалила остаточне рішення про кар'єру тенісистки. Тепер Еліна має власний благодійний фонд і допомагає дітям, що мріють професійно займатися тенісом.



Марк Твен любив вести скрапбуки — альбоми з вклеєними малюнками, вирізками з газет, фото тощо. Але йому не подобалося мати справу з клеєм, який постійно висихав, псував папір і взагалі дратував. Тому Марк Твен вигадав скрапбук із самоклеїмими сторінками і в 1873 році навіть запатентував його. Винахід був прибутковим і приніс письменнику п'яту частину доходу від книжок.

☀ Як, на твою думку, захоплення та інтереси відомих людей допомагали/допомагають їм розвиватися?

2. Учні та учениці 5 класу склали мапу інтересів “Наші захоплення”. Розглянь її та дай відповіді на запитання.



- ☀ Хто з дітей має не одне захоплення?
- ☀ Чим захоплюються твої однокласники та однокласниці?
- ☀ За бажання складіть мапу інтересів вашого класу.

3. Поміркуйте, як ваші захоплення допоможуть зробити життя класу цікавішим. Обговоріть, чи можна завдяки інтересам і хобі підвищити добробут класу або громади.

4. Поміркуйте в парах, які вміння та навички розвивають ці хобі.

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 😊 Вишивання | 😊 Рибальство |
| 😊 Стрільба з лука | 😊 Робототехніка |
| 😊 Співи | 😊 Колекціонування |
| 😊 Виготовлення іграшок | 😊 Плавання |
| 😊 Оригамі | 😊 Фотографування |



Захоплення і хобі існують не тільки для того, щоб гарно проводити вільний час. Вони допомагають розвивати сильні сторони та позбуватися слабких. Приділяй час своїм хобі, займайся наполегливо та системно, додавай свої роботи й записи про досягнення в портфоліо, помічай свій прогрес і радій успіхам!



5. Заповни в зошиті таблицю інтересів “Мої захоплення — мої помічники” за зразком. Поміркуй, чи можуть твої захоплення допомогти тобі в навчанні та спілкуванні. Як саме? А в командній роботі?

Захоплення, інтереси	Сучасні танці
Які риси та вміння я розвиваю завдяки своєму захопленню	Пластичні рухи, добра фізична підготовка, витривалість, уважність, швидка реакція
Як мої захоплення можуть допомогти мені в навчанні	Можу добре концентруватися на завданнях. Гарна фізична підготовка допомагає менше втомлюватися на уроках
Що я можу зробити, щоб розвинути свої захоплення	Удосконалювати свою фізичну форму на уроках фізкультури



§7. Цілі та їх досягнення

Для чого визначати цілі? Як досягти своєї мети?
Як спланувати своє навчання відповідно до своїх цілей?

Чи є в тебе мрія? Що треба зробити, аби вона здійснилася?

Щоб відповісти на ці запитання, варто з'ясувати, що таке мрія і що таке мета, або ціль.

Мрія — це велике бажання, уявлення про щось, що має бути в майбутньому. Мрія може так і залишитися нездійсненим бажанням, а може стати реальністю. Мрія починає втілюватися в життя в той самий момент, коли ти вирішив / вирішила її здійснити. Твоя наполегливість і рішучість перетворює мрію на мету або ціль, якої ти хочеш досягти.

Для здійснення мрії можна визначити одну мету або декілька цілей. Але головне — не кількість цілей, а те, як вони визначені та сформульовані. Адже від цього залежить, наскільки легко і чи взагалі можливо їх досягти.

Далі ти дізнаєшся, як правильно визначати цілі. А ще — як планувати своє навчання або особистісний розвиток відповідно до своїх цілей.

1. Пройди лабіринтом і прочитай, як називають людину, яка вміє визначати цілі та досягати їх.



2. Діти обговорювали, навіщо потрібно визначати цілі. З якими твердженнями ти погоджуєшся? Чому?

Цілі підвищують
упевненість у собі.

Цілі допомагають позбутися шкідливих
звичок і набути корисних.



Цілі допомагають ухвалювати правильні рішення,
а не рухатися за натовпом.

☀ Навіщо людині визначати цілі? Вислови свою думку.



3. Євген прочитав, що в бізнесі досягати цілей допомагає метод *SMART*. Він полягає у визначенні мети за певними критеріями. Обговоріть і проаналізуйте, для яких особистих та спільних цілей ви зможете застосувати цей метод.

Система визначення цілей **S.M.A.R.T.**



Specific
Конкретна

Опишіть кінцевий результат:
чого саме ви хочете досягти.



Measurable
Вимірна

Визначте критерії, за якими
можна буде оцінити результат.



Achievable
Досяжна

Обирайте реальні завдання, які
ви справді зможете виконати.



Relevant
Актуальна

Постійно запитуйте себе:
“Чому я цього хочу?”.



Time-bound
Обмежена часом

Визначте точну дату, коли ваші
цілі мають бути досягнені.

7. Прочитай вислови про здійснення мрій.

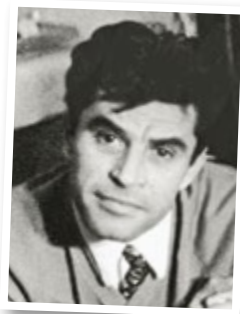


Мрії здійснюються у тих, хто працює, поки мріє.

*Горацій Джексон Браун (нар. 1940 р.),
американський письменник*

Мрія дає нуль, якщо не зробити її життям.

*Григор Тютюнник (1931–1980),
український письменник*



☀ Як ти розумієш кожен із цитат? Чи є між ними зв'язок? Якщо так, то який? Поясни.



8. Згадай, що таке сильні та слабкі сторони (зони розвитку). Допоможи Наталі визначити і сформулювати цілі, які допоможуть їй здійснити свою мрію. Скористайся методом SMART.



— Я можу цікаво розповідати історії та переконувати людей. Це моя сильна сторона. А ось написання творів, які були б так само цікавими, як мої історії, мені не дуже вдається. Отже, це не є моєю сильною стороною. Я мрію стати журналісткою і впевнена, що вміння писати захопливі тексти дуже важливе для цієї професії. Тому я вирішила опанувати літературну майстерність.



☀ Пригадай свої цілі, визначені на цьому уроці, та за бажання створи колаж. Оціни результат.

§8. Менеджмент навчання — керування часом

Як спланувати свій час ефективно?

Як краще готувати страву: за рецептом чи навмання? Що було б, якби потяги ходили без розкладу? Як легше збирати речі в подорож — за підготовленим списком чи без нього?

Рецепти, розклади, списки — це все інструменти планування. Вони допомагають нам ефективно використовувати свої ресурси — гроші, час тощо — та бути впевненими в результаті.

Для складання плану теж необхідні зусилля та час на розмірковування, аналізування. Та пам'ятаймо: 1 хвилина планування економить 10 хвилин плідної роботи. Тож з'ясуймо, як ефективно планувати свій час і не потрапляти на гачок “пожирачів часу”.



1. Інсценуйте діалог. Поміркуйте та визначте, яке вміння не сформоване у Віктора. Які поради ви можете дати хлопчику?

Олег. Дивися, Віктор іде. Запросимо його завтра з нами в кіно?

Богдана. О, точно! Завтра ж неділя, він має бути вільний.

Олег. Вікторе, привіт! Гайда до нас.

Богдана. Слухай, друже, ми завтра йдемо в кіно. Ходімо з нами?

Віктор. Класна думка... але... не можу... Не маю часу...

Олег. Як?! Завтра ж неділя, школи немає, та й гуртків теж.

Віктор. Та в мене, друзі, уроки не зроблені на понеділок...

Богдана. Ну ще ж сьогодні є час. Зроби, там же небагато!

Віктор. Та як? Сьогодні йду до бабусі, не встигну. А завтра поки прокинуся, поки батькам допоможу, тоді уроки... Може, наступного разу...



Ми виконуємо завдання набагато швидше, коли робимо це зосереджено. Якщо тобі важко концентруватися, не засмучуйся — це вміння можна розвинути. Спробуй розв'язувати графічні загадки, наприклад, “знайди відмінності” або “знайди, що заховано”. Проходь графічні лабіринти, розглядай картини з оптичними ілюзіями.

*Оптичні ілюзії
на картині
Роберта Гонсалвеса
“У відкритому морі”*



2. Катерина — тайм-менеджерка, яка допомагає організовувати й планувати діяльність. Вона вирішила навчити Віктора та його друзів планувати свій час ефективно. Для початку дівчина порадила записати свій погодинний розклад на день. А щоб це було легше зробити, запропонувала використовувати органайзери.

Розгляньте фото різних органайзерів. Пригадайте, де ви їх бачили, чим вони цікаві. Визначте, що в них спільного. Для чого потрібен кожен із них?



3. Проаналізуй розклад, який склав Віктор. Чи можеш ти сказати, що твій розпорядок дня подібний? Чи є відмінності? Чим вони обумовлені? Обґрунтуй.

Мій розклад

7:30	підйом
7:30 – 7:45	ранкова гімнастика
7:45 – 8:00	водні процедури
8:00 – 8:15	сніданок
8:15 – 8:30	дорога до школи
8:30 – 13:30	уроки та перерви
12:15 – 12:30	другий сніданок
13:30 – 13:45	дорога зі школи додому
14:00 – 14:15	обід
14:15 – 15:15	відпочинок на свіжому повітрі
15:15 – 16:30	виконання домашніх завдань
16:30 – 17:00	дорога до центру дитячої творчості
17:00 – 18:30	участь у гуртках за інтересами
18:30 – 19:00	дорога додому
19:00 – 19:15	вечеря
19:15 – 21:15	вільний час для хобі та спілкування
21:15 – 21:30	водні процедури
21:30 – 7:30	сон



☀ Тепер склади свій погодинний розклад на день.

4. Далі Катерина порадила Віктору та його друзям детальніше розписати справи, заплановані на другу половину дня, і визначити найважливіші. Зроби це й ти.

Як визначити найважливіші справи та спланувати час на них? Скористайся методом запитань і відповідей.

- ☀ Що я здобуду, якщо впораюся із цією справою вчасно?
- ☀ Що я втрачу або не отримаю, якщо не зроблю цю справу, зроблю не повністю або невчасно?
- ☀ Чи залежить від цієї справи наступна?
- ☀ Чи потрібна мені допомога інших людей?
Чи маю я заздалегідь звернутися до них?
- ☀ Як я маю діяти, аби виконати цю справу ефективно, не гаючи часу?



5. Катерина також розповіла, що за часом треба стежити. Виявляється, існує багато “пожирачів часу”, які відвертають нашу увагу від справ і змушують марнувати час.

- ☀ Обговоріть у класі, про яких “пожирачів” ідеться.
- ☀ Результати обговорення оформи у вигляді хмари слів.

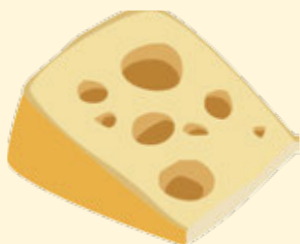
6. З “пожирачами часу” можна успішно боротися. Прочитай список порад. Доповни його своїми пропозиціями.

1. Плануй свій час і виконуй заплановане.
2. Плануй час на роботу і час на відпочинок.
3. Концентруйся на одній справі, не роби кілька справ одночасно.
4. Виокремлюй найважливіші справи, які треба виконати передусім.



Якщо головними “пожирачами” твого часу є гаджети — вимкни всі сигнали повідомлень на комп’ютері та смартфоні, коли навчаєшся або виконуєш важливі справи.

Якщо не знаєш, як розпочати велику важливу справу, використовуй **метод швейцарського сиру**. Уяви, що ця справа — великий і важкий кавалок сиру. Почни з найпростішого, зроби щось невелике — ось і з’явилася перша “дірка” у твоєму уявному швейцарському сири. Щодня роби якусь частину роботи — “дірочки” у сири. Дуже скоро ти помітиш, що у твоєму уявному швейцарському сири з’явилася вже велика кількість “дірок”, а сам сир став легшим.



7. Марійка упродовж дня мала погодувати морську свинку, прибрати у власній кімнаті, виконати домашнє завдання, відвідати танцювальний гурток, почитати книжку, повчитися на уроках у школі, умитися, поїсти, поспати.



Допоможи дівчинці впорядкувати справи й визначити приблизну тривалість кожної, зважаючи на власний досвід.

Добре спланувати будь-яку справу тобі допоможе **метод візуалізації результату**. Спробуй уявити результат справи в деталях — що це буде, який вигляд матиме, яку принесе користь тощо. Намалюй це, добери і наклеї світлини тощо, створивши “дошку візуалізації”. Це допоможе тобі краще зрозуміти, що потрібно для досягнення результату та як діяти. Візуалізація результату добре мотивує на його досягнення!

8. За бажання створи свою “дошку візуалізації”.

МОДУЛЬ 3 • ДОБРОБУТ І ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

§9. Дбаємо про безпеку

Хто відповідає за мою безпеку?

Особиста безпека є важливим складником добробуту людини. Від безпеки залежить відчуття впевненості й захищеності. Людина може ефективно навчатися, працювати, відпочивати і спілкуватися в умовах, коли її життю і здоров'ю нічого не загрожує. Саме в безпеці людина успішно розвивається, адже тоді всі її сили та енергія спрямовані на розвиток, а не на захист від небезпеки.

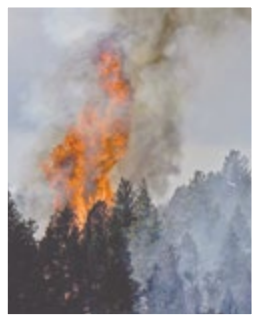
Існує чимало професій, представники / представниці яких відповідають за безпеку людей. Утім, чи є безпека завданням тільки тих, хто професійно про неї дбає?



1. Поміркуйте над описаними проблемами. Обговоріть їх.

Які наслідки може спричинити спалювання сухої трави або розведення вогнища в лісі?

Це може стати причиною пожежі — великої небезпеки для природи, життя тварин і людей. Гаситимуть пожежу вогнеборці, та виникне вона саме через необережні та безвідповідальні дії інших людей.



Якими можуть бути наслідки незнання або недотримання правил дорожнього руху?

Це може спричинити дорожньо-транспортну пригоду, небезпечну для здоров'я та життя і того, хто порушує правила, й інших людей. Патрульна поліція розв'язуватиме проблемну ситуацію, та спричинить її саме безвідповідальна поведінка водія або пішохода.

Безпека залежить не тільки від роботи спеціалістів / спеціалісток — поліцейських, рятувальників, пожежників тощо, а й від поведінки та дій усіх людей.

Безпека є особистою відповідальністю кожної людини.



2. Розгадай ребуси.



☀ Поясни, на які складники добробуту впливає безпека.

3. Петра зацікавило, що таке безпека людини і для чого вона потрібна. Відповідь він знайшов на одному з вебсайтів.

Особиста безпека — стан захищеності від загроз життю, здоров'ю та добробуту людини.

Доповни цю інформацію, скориставшись доступними достовірними джерелами (словниками, книжками, вебсайтами).

4. Переглянь відео “З чого починається безпека”.

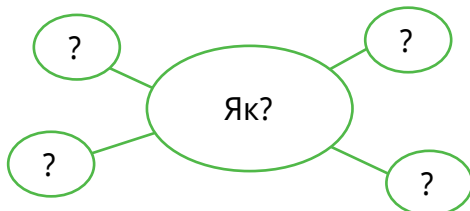
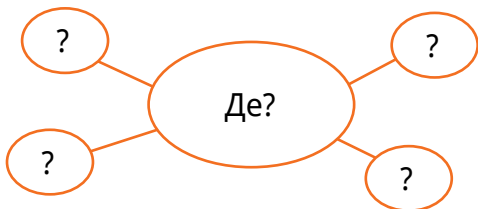
svitdovkola.org/zbd5/video1



☀ Про які ознаки безпеки розповідається у відео?
Що тебе вразило найбільше?



5. Склади в зошиті мапу думок “ДЕ та ЯК я дбаю про свою безпеку”.



6. Оберіть твердження, з якими погоджуєтесь, і поясніть.

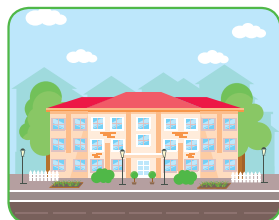
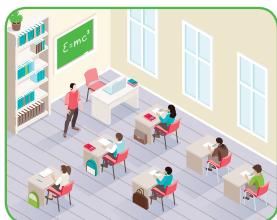
- ☺ Удома та в школі не завжди безпечно.
- ☺ Людина не почувається безпечно, якщо не довіряє іншим.
- ☺ Безпека дитини залежить лише від дорослих.
- ☺ Кожна людина відповідальна за свою безпеку.

7. Хто, на твою думку, відповідає за безпеку в школі? Поясни свої міркування.

Директор / директорка

Я

Учні та учениці



Батьки

?

Бути відповідальними означає розуміти наслідки своїх вчинків, думок і слів та усвідомлювати необхідність дій задля здоров'я, безпеки та добробуту.

8. Оціни, наскільки відповідально ти ставишся до безпеки у твоєму класі, та наведи приклади, які це підтверджують.



9. Кому і за що ти хочеш подякувати за свою безпеку в школі?

§ 10. Безпечний простір

Чому інколи ми відчуваємося безпечно, а інколи — ні?

Одне й те саме місце може бути для нас і безпечним, і небезпечним. Це залежить від багатьох чинників. Наприклад, від того, чи облаштоване це місце відповідно до вимог безпеки, від природних умов, від дій інших людей, що там перебувають, від нас самих, нашого фізичного й психологічного стану. Тобто на безпеку людини впливає сукупність зовнішніх та особистісних чинників.

Варто розрізняти безпеку й відчуття безпеки.

Безпека — відсутність загроз або захищеність від загроз, що існують у середовищі.

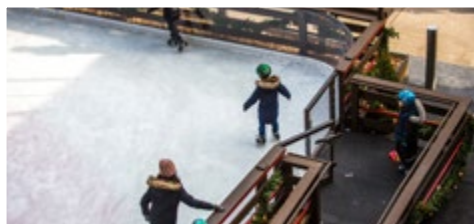
Відчуття безпеки — упевненість людини у своїй безпеці, відчуття захищеності від загроз.

Небезпека — наявність загроз здоров'ю, життю й добробуту людини.

Відчуття небезпеки — відчуття тривоги та страху через очікування загроз.

Заасфальтована доріжка, яка видається цілком надійною, може приховувати ризик провалля ґрунту. А цілковито безпечна порожня вулиця вночі може нас лякати, тобто ми сприймаємо її як загрозу.

1. Обговоріть у класі, яка небезпека може ховатися на об'єктах, зображених на світлинах.



- ☀ Поміркуйте, що можна зробити, аби перебування на цих об'єктах стало більш безпечним.



2. Поміркуй, де ти почуваєшся безпечно, а де — ні. Заповни в зошиті таблицю, записавши в неї слова з довідки. Доповни перелік власними прикладами.

Місця, у яких я почуваюся безпечно	Місця, у яких я відчуваю небезпеку

Довідка: школа, моя квартира / мій дім, автобус, ліс, амбулаторія, магазин, автобусна зупинка, подвір'я біля дому, бібліотека, торговельний центр, кінотеатр, пішохідна доріжка край дороги, проїжджа частина дороги, шкільне подвір'я, дитячий ігровий майданчик, стадіон, ковзанка, пляж.



☀ Поцікався, як виконали завдання твої однокласники та однокласниці. Так само, як ти, чи інакше? Чому?

3. До школи завітали патрульні поліцейські — пан Максим і пані Аліна. Вони запитали: “Що вам потрібно для того, аби почуватися в безпеці?”. Ось що відповіли діти.

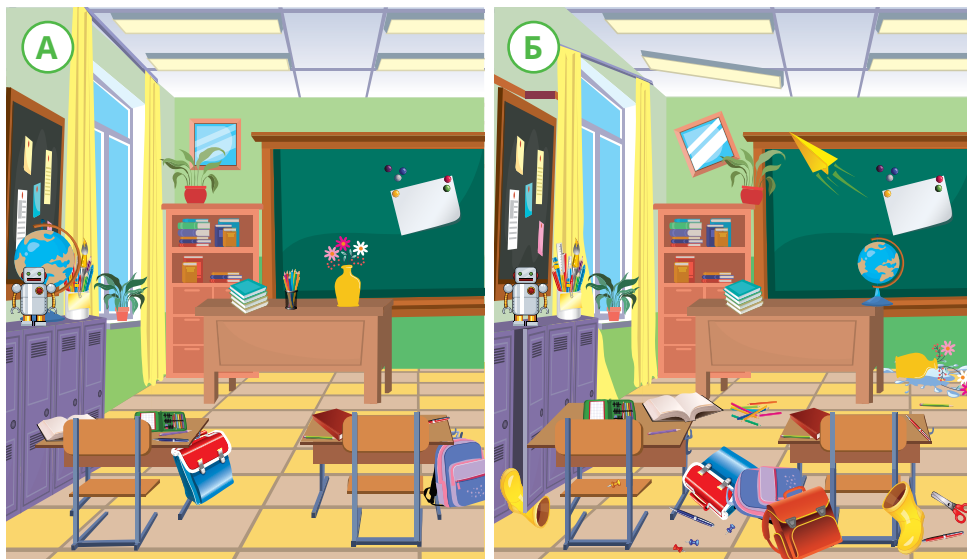
Ніщо не має шкодити
моєму здоров'ю.

Вулиці мають бути
доглянуті й добре освітлені.



Навколо мене мають бути люди, яким я довіряю.

А якою була б твоя відповідь?



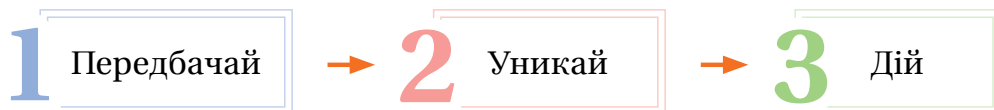
- ☀ Які загрози очікують на дітей у класі, що на малюнку Б?
- ☀ Які проблеми можна усунути власними силами, а коли варто звернутися по допомогу до фахівців?

Аудит — це перевірка з метою виявлення помилок, недоліків, невідповідностей для їх усунення. Аудит проводиться за попередньо розробленим планом.

- 

Елементи приміщення	Що може спричинити небезпеку?	Як уникнути небезпеки?
Двері	Зламаний дверний замок	Полагодити замок
Освітлення	Погано закріплена лампа на стелі	Викликати електрика

Важливо ставити собі запитання: що я можу передбачити, чого мені треба уникнути та як я маю діяти? Це є принципами безпеки життєдіяльності. Їх можна умовно зобразити у вигляді алгоритму.



Алгоритм — це чітко визначена послідовність дій, спрямованих на досягнення певного результату.



6. Поліцейська запропонувала п'ятикласникам і п'ятикласницям обговорити ситуації, які можуть виникнути дорогою до школи чи дому. Змодельюйте свої дії за алгоритмом “Передбачай — уникай — дій”, дотримуючись принципів безпеки життєдіяльності.



Ситуація 1. Закінчилися уроки в школі, ти збираєшся додому, але бачиш у вікно, що раптом здійнявся буревій.



Ситуація 2. Ідучи повз автобусну зупинку, ти бачиш безпритульного собаку, який поводить себе агресивно.



Ситуація 3. Твої друзі граються з м'ячем на тротуарі біля проїжджої частини і кличуть тебе долучитися.

У конкретних життєвих ситуаціях чимало залежить від нас. Щоб почуватися безпечно, ми маємо вміти прогнозувати можливі загрози. Важливо власними силами запобігати небезпекам, зменшувати їх ризики чи уникати їх.



7. Олег зобразив територію поблизу свого дому та провів шлях до школи. На шляху та довкола нього хлопчик став шукати безпечні й небезпечні місця. Пошукай їх на малюнку. Що з наведеного списку вдалося знайти?



- | | |
|---|---|
| 1. Світлофори | 8. Транспортні зупинки |
| 2. Нерегульовані пішохідні переходи ("зебри") | 9. Проїжджа частина дороги з трьома і більше смугами руху |
| 3. Підземні переходи | 10. Залізничні переїзди |
| 4. Надземні переходи | 11. Трамвайні колії |
| 5. Перехрестя без позначення переходу | 12. Ями на дорогах |
| 6. Довгий шлях без пішохідних переходів | 13. Ремонтні роботи на дорогах |
| 7. Велосипедні доріжки | |
8. Намалюй свій шлях із дому до школи та познач об'єкти з поданого вище списку відповідними числами. Небезпечні місця виділи кольором.

§ 11. Безпека на дорозі

Місця підвищеної небезпеки на дорозі: як поводитися?
Які небезпечні ситуації можуть виникнути у транспорті
та як поводитися в таких випадках?

Людина може пересуватися в різний спосіб: пішки або транспортним засобом, тобто бути пішоходом, пасажиром чи водієм. Якими способами і в яких ролях можна пересуватися у твоєму віці?

Пішоходи, пасажирів та водії мають дотримуватися правил дорожнього руху. Як ти думаєш, чи однакові ці правила для всіх?



Правила дорожнього руху можуть відрізнятися залежно від:

- ✱ **виду транспорту** (згадай, як треба обходити трамвай, а як — автобус чи тролейбус);
- ✱ **учасників дорожнього руху** (для водіїв різних видів транспорту і для пішоходів).



Недотримання правил безпеки на дорозі зазвичай призводить до виникнення небезпечних ситуацій.

Але такі ситуації можуть виникати незалежно від самої людини, наприклад, коли інші не дотримуються правил або ж через несправність транспортного засобу. Отже, безпека на дорозі залежить від відповідальної поведінки всіх учасників дорожнього руху: і водіїв, і пасажирів, і пішоходів.

1. Коли ти перейшов/перейшла до 5 класу, змінився твій розпорядок дня. Можливо, змінилися і шляхи пересування. Проаналізуй свій розклад: скільки часу ти витрачаєш на дорогу?

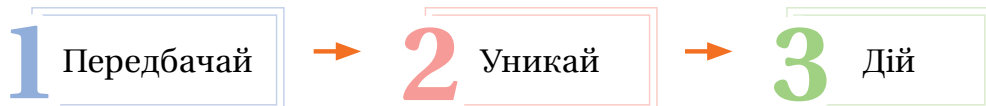
Аналіз — це дослідження, ретельне вивчення ситуації, об'єкта, думки, висловлювання, явища.

2. Пригадай, як правильно переходити дорогу — проаналізуй малюнки.



У будь-якій ситуації — зокрема на дорозі — потрібно дотримуватися принципів безпеки життєдіяльності (пригадай § 10).

Алгоритм реалізації принципів безпеки життєдіяльності



Уяви, що ти поспішаєш до школи й маєш перейти дорогу. Машин немає, до пішохідного переходу кілька метрів. Як вчинити?

Передбачай

Машини немає, але вона може з'явитися, і тоді перехід дороги може стати небезпечним і для пішохода, і для водія. Може статися дорожньо-транспортна пригода.

Уникай

Небезпеки за будь-яких обставин треба уникнути: недалеко є пішохідний перехід і варто пройти до нього кілька метрів. Можна “виграти” 1–2 хвилини, якщо перейти дорогу в недозволеному для цього місці. Але це небезпечно для всіх учасників дорожнього руху. Тому не варто наражати ні себе, ні інших на небезпеку.

Дій

Треба перейти дорогу на пішохідному переході, а потім можна вже підбігти до школи.

3. Що передбачати, чого уникати і як діяти, щоб дорога була безпечною? Проаналізуємо можливу поведінку в різних ситуаціях і визначимо правила безпечної поведінки разом із сестрою та братом — Олесею та Русланом. Рушаймо!

Руслан та Олеся цього року перейшли до 5 класу. Тепер вони навчаються в іншому приміщенні школи. Побільшало самостійних пересувань пішки і поїздок транспортом.





У дітей багато цікавих і корисних справ. Руслан тричі на тиждень займається співами, а Олеся в ці самі дні відвідує танцювальний гурток. Тож вони разом поспішають повернутися після уроків додому, щоб вирушити до Будинку дитячої та юнацької творчості.

Діти можуть дійти зі школи додому пішки або під'їхати маршрутною. Іноді їх забирає автівкою мама. Сьогодні вони вирішили поїхати маршрутною.

Коли діти підійшли до зупинки, то побачили чергу.

- ✿ Як ти порадиш їм вчинити? Поясни свою відповідь.
- ✿ На що дітям варто звернути увагу на зупинці?



4. Оберіть та обговоріть одну із ситуацій. Чим небезпечні дії дітей?

Ситуація 1. Діти обрали пересування на транспорті

Маршрутка під'їхала до зупинки, на якій діти мали виходити. Але в цей час вони були далеко від дверей. Зупинившись, водій маршрутки почекав і знову рушив.

— Ой! — вигукнула Олеся. — Ми ще не вийшли!

І вони разом із Русланом стали швидко пробиратися до виходу, штовхаючи інших людей у салоні.

Ситуація 2. Діти обрали пересування пішки

Дорогою додому діти мали скористатися надземним переходом. Руслан запропонував просто перебігти проїжджу частину дороги.

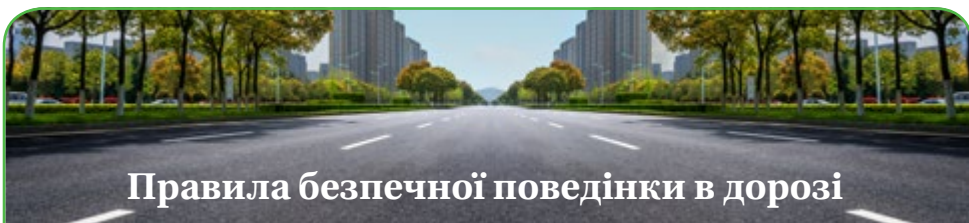
Ситуація 3. Дітей забирає автівкою мама

Діти сіли на заднє сидіння. Олеся пристебнулася паском безпеки, а Руслан почав захоплено розповідати мамі про день у школі, а пристебнутися забув. Аж раптом він побачив на дорозі друга, відчинив вікно і став махати хлопчикові рукою. Мама пригальмувала.

5. Удома Руслан і Олеся розповіли бабусі, як діставалися додому. Бабуся запропонувала їм повторити правила безпечної поведінки в дорозі.

— Ми давно їх знаємо, — відповіли діти.

Прочитай правила, які вони назвали.



Правила безпечної поведінки в дорозі

1. Заходити у громадський транспорт і виходити з нього треба після повної зупинки.
2. У громадському транспорті треба заздалегідь готуватися до виходу — підходити до дверей.
3. Не можна під час руху автівки виставляти руки чи голову у відчинені вікна.
4. Не можна під час руху транспорту без необхідності ходити по салону, штовхати інших пасажирів і створювати перешкоди.
5. Під час поїздки автомобілем треба пристібатися пасками безпеки.
6. Не можна під час руху заважати водію.
7. Переходити дорогу можна на зелене світло або, якщо світлофора немає, просто пішохідним переходом: “зеброю”, підземним або надземним.

— Добре, — сказала бабуся. — Але знати й виконувати — не завжди одне й те саме.

- ✧ Які з названих правил діти виконували, а які — ні?
- ✧ А які правила знаєш і виконуєш ти?

6. Після занять у гуртках, які тривали півтори години, Руслан і Олеся йшли додому. Надворі сутеніло. Діти звернули увагу на те, що в темряві погано видно людей і предмети, особливо там, де недостатнє вуличне освітлення. Вони згадали про світловідбивальну стрічку, яку дала їм бабуся під час розмови про правила дорожнього руху.

— Ось і у пригоді стала, — сказала Олеся й причепила стрічку собі на рукав.

- ☀ Поміркуй, де найкраще розміщувати світловідбивальні стрічки. Обґрунтуй свою думку.

Нині світловідбивальні стрічки, наклейки та жилети можна купити практично скрізь або виготовити самостійно. Люди прикріплюють стрічки та стікери до одягу, на роликові ковзани, скейтборди, велосипеди, рюкзаки, щоб водії могли їх краще бачити в темний час доби.



Подивись відео про створення світловідбивача власноруч.

svitdovkola.org/zbd5/video2



Дорога — місце підвищеної небезпеки. Нехтування правилами дорожнього руху та необачність можуть стати причиною дорожньо-транспортної пригоди. Тож завжди і за будь-яких обставин дотримуйся цих правил.

Не ризикуй своєю безпекою і безпекою інших.

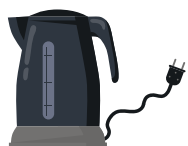
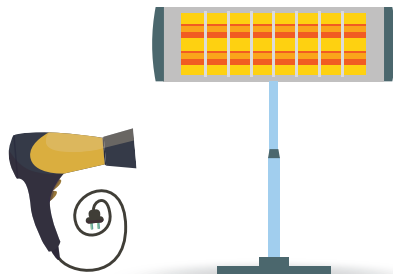


7. Склади вірш або сенкан про безпеку на дорозі.

§ 12. Безпека в побуті

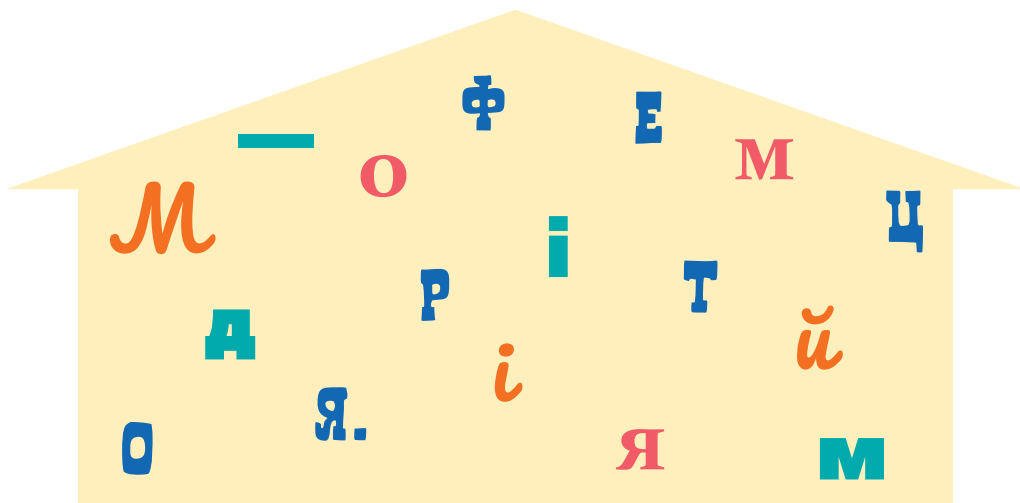
Які небезпеки можуть спіткати тебе у твоїй домівці?
Як поводитися в разі пожежі?

Навколо нас безліч приладів, якими ми користуємося в побуті. Вони допомагають нам покращити власний добробут, проте за певних умов можуть стати небезпечними для життя та здоров'я.



Як зробити наш побут безпечним? Для цього необхідно пам'ятати правила безпеки в побуті й дотримуватися їх. У молодших класах ми ознайомлювалися з ними, а сьогоднішній урок є продовженням теми. Адже ти дорослішаєш, починаєш використовувати складніші прилади, а це потребує більшої уваги та відповідальності.

1. Віднови прислів'я та поясни його значення.



☀ Чи завжди ти відчуваєшся захищеним/захищеною у своєму домі? Через що може виникнути відчуття небезпеки?

2. Розглянь серію малюнків українського художника Олександра Шатохіна і придумай назву.



1



2



3



4



5



6

- ✧ Хто з дітей наражається на небезпеку? Поясни свою відповідь.
- ✧ Що ти можеш порадити цим дітям? А дорослим?

3. Обговорюючи небезпеки, які можуть підстерігати вдома, Данило сказав, що щось може випадково загорітися. Наталя відповіла, що в більшості випадків пожежі вдома стаються через необачність мешканців і мешканок. Чи погоджуєшся ти з думкою дівчинки? Наведи приклади необережної поведінки в побуті, яка може призвести до пожежі.

4. Наталя розповіла, що її родич Андрій — пожежник. Остап запропонував запросити родича Наталі на онлайн-зустріч і взяти в нього інтерв'ю. Ось які відповіді почули діти.

— Важко працювати там, де люди нехтують своєю безпекою. Наприклад, не дбають про належний стан електроприладів, про шляхи евакуації. Часто буває складно під'їхати до місця пожежі, оскільки шлях перекривають автомобілі, які мешканці паркують у дворах дуже близько до будинків.

— Спорядження пожежника-рятувальника важить близько 30 кг. Це — штани, куртка, ремінь, каска, підшоломник, маска, рукавиці, сокира і карабін. Пожежник має вдягти свій спеціальний одяг за 20 секунд.

— У нашій пожежній частині завжди наготові 20 сучасних пожежно-рятувальних машин, обладнаних усім необхідним.

✿ Якими могли бути запитання? Сформулюй їх.

✿ А на які запитання тобі хотілося б почути відповіді?

5. Пожежник Андрій запропонував переглянути мультфільм про поведінку під час пожежі та обговорити, чи правильними були дії його персонажів. Подивись і ти цей мультфільм. Вислови та обґрунтуй свою думку.

svitdovkola.org/zbd5/video3



Варто наголосити, що під час пожежі люди часто гинуть не від вогню чи високої температури, а від диму та газів, що виділяються у процесі горіння.

Щоб не отруїтися цими газами, треба навчитися захищати органи дихання. Для цього згодиться будь-яка зволожена тканина — сорочка, футболка, рушник тощо. Важливо не залишатися в задимленому приміщенні та не використовувати ліфт під час пожежі.

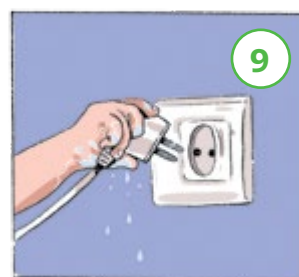
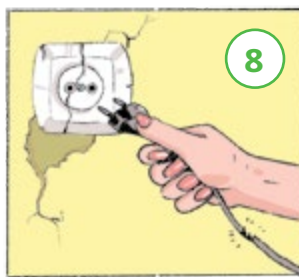
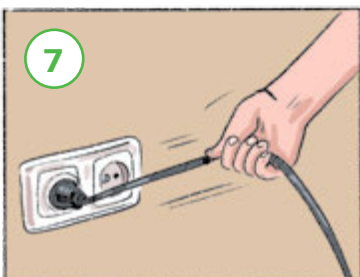


6. Перевір, чи знаєш ти, як поводитися під час пожежі. Обери правильні твердження.

- А** Якщо ти прокинувся/прокинулася від шуму пожежі й запаху диму, не сідай у ліжку, а скотися з нього на підлогу та повзи до дверей. Якщо двері гарячі, не відчиняй їх.
- Б** Щільно зачини двері, усі щілини та отвори заткни будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, і повертайся поповзом у глибину приміщення.
- В** Якщо у приміщенні надто багато диму — відчини всі вікна, щоб дим мав куди вийти.
- Г** Розкрий чи розбий вікно, висунься, глибоко вдихни повітря та голосно клич на допомогу.
- Ґ** Якщо пожежа застала тебе у висотному будинку, пам'ятай, що тобі треба якомога швидше вибратися з нього, а ліфт для цього — найкращий засіб.
- Д** Якщо маєш біля себе телефон — терміново повідом про виникнення пожежі рідним і зателефонуй за номером 101.
- ☀ Якщо ти обрав/обрала твердження **Б** і **Ґ**, повернись до того, що розповів пожежник Андрій, і зроби висновки.



7. Пригадай правила поводження з електроприладами. Розглянь малюнки Олександра Шатохіна і поясни, про які правила безпеки йдеться.



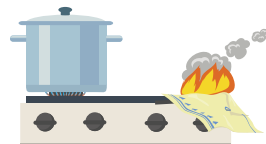
- ✱ На яких малюнках дії персонажів можуть призвести до небезпечних ситуацій, а на яких небезпека вже виникла? Змодельуйте, як із неї вийти.



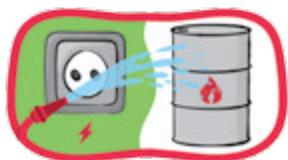
8. Змодельуйте свої дії в кожній із ситуацій відповідно до алгоритму “Передбачай — уникай — дій”.

Ситуація 1. Ти переглядаєш удома відео, аж раптом відчуваєш запах диму.

Ситуація 2. Ти вирішив/вирішила потішити рідних і готуєш на кухні вечерю. Загорівся рушник, який лежав поблизу газової плити.



Ситуація 3. Ти сам/сама вдома, і прасуєш одяг. Раптом шнур праски заискрився та спалахнув.



Пам'ятай!
Не можна використовувати воду для гасіння:

- ☀ електромережі та електроприладів, бо це може призвести до враження електричним струмом;
- ☀ бензину, нафти або олії — ці речовини плавають на поверхні води, тому не згаснуть, а розбризкаються, що призведе до поширення пожежі.



9. Переглянь мультфільм про те, як поводитися під час пожежі.

svitdovkola.org/zbd5/video4



10. Пригадай, як ви проводили у класі аудит приміщення (§ 10). Обстеж свою кімнату або всю квартиру. Заповни таблицю в зошиті.

Елементи приміщення	Що може спричинити небезпеку?	Як уникнути небезпеки?

§ 13. Безпека відпочинку

Як зробити зимовий відпочинок безпечним?

Зима — чудовий час для відпочинку, поїздок у гори, зимових розваг — катання на ковзанах, лижах, санчатах. Але взимку бувають складні погодні умови — мороз, ожеледиця, снігопади, заметілі. І недотримання правил поведінки на природі може бути доволі небезпечним.



1. За морозної погоди треба пам'ятати про правила, виконання яких дасть змогу захиститися від переохолодження та обмороження. Прочитай їх.
 - ☀ Уникай перевтоми: коли людина втомлена, то втрачає тепло швидше.
 - ☀ Для посилення кровообігу рухай руками, пальцями ніг.
 - ☀ Якщо довго перебуваєш на вулиці, обов'язково знаходь можливість кожні пів години – годину заходити в тепле приміщення.
 - ☀ Не торкайся металу — особливо язиком. Ти ризикуєш обморозити шкіру в місці контакту, а язик ще й прилипне.
 - ☀ Намагайся не носити важкого. Важка ноша може перетиснути судини, унаслідок чого можливе обмороження.
 - ☀ Дбай про те, щоб мобільний телефон був завжди зарядженим. Завжди май при собі повербанк або зарядний пристрій, адже на холоді заряду батареї вистачає ненадовго.
 - ☀ Стеж за прогнозом погоди. Не виходь із дому без нагальної потреби, якщо погодні умови несприятливі.

Уживання алкоголю та куріння збільшує імовірність негативного впливу холоду на організм людини.





2. Володя довідався, що 11 грудня відзначають Міжнародний день гір, і запропонував своїм рідним здійснити похід на гору Хом'як — вершину гірського масиву Горгани, що в Карпатах. Володя ознайомився з порадами для тих, хто збирається в одноденний похід на природу взимку. Прочитайте та обговоріть їх у групах.

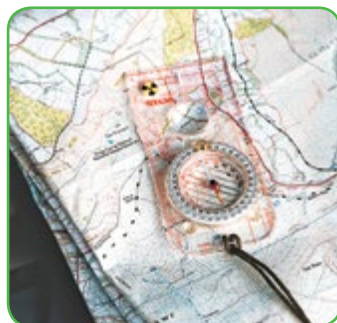
Одяг має бути багат шаровий, теплий і в достатній кількості. Джинси і міські куртки не допоможуть на сильному морозі. Варто взяти 2–3 пари рукавиць, адже вони можуть губитися чи промокати. При температурі -20°C і вітрі обмороження можна отримати миттєво.

Взуття має бути зручним, теплим і більшим на один розмір. Тісне взуття спричиняє погіршення кровообігу, що може призвести до обмороження пальців.



Їжа має бути поживною. Обов'язково візьми термос із гарячим солодким чаєм (рідина у звичайній пляшці може замерзнути). Не забувай пити чай, щоб уникнути зневоднення. У кишені поклади енергетичні “снеки” — батончики зі злаками та сухофруктами. Це допоможе швидко поновити сили у складних погодних умовах або якщо не буде можливості повноцінно поїсти.

Орієнтування. Треба обов'язково заздалегідь вивчити маршрут за допомогою карти, навігатора або спеціального додатка в телефоні. У похід треба взяти і карту, і компас, і телефон, на якому встановлені карти та додатки для орієнтування на місцевості.



Прогноз погоди. За тиждень до поїздки починай на спеціальних сайтах відстежувати погоду, стан снігового покриття й силу вітру в тих місцях, куди збираєшся вирушити. Якщо очікується негода — сильний вітер чи мороз, опади — залишайся вдома. Адже ти не зможеш насолодитися зимовою погодою, а ймовірність наразитися на небезпеку дуже велика.

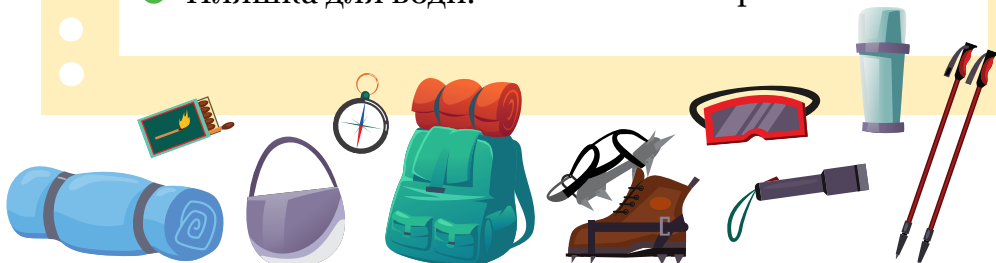
Пам'ятай, що погода в горах нестійка та може різко змінюватися. Якщо мандрівка вже розпочалась, а погода зіпсувалася, то краще повернутися.

Неможливо уникнути всіх на світі небезпек, але можна зменшити їх ризик. Будьмо обережними та обачними!



3. Батько Володі сказав, що в одноденний гірський похід важливо взяти деякі речі, і став складати список. У яких ситуаціях знадобиться в горах кожна з цих речей? Розкажи. Доповни список.

- | | |
|---|---|
| 😊 Рюкзак. | 😊 Термос (1–2 літри) для чаю / теплої води. |
| 😊 Бахіли. | 😊 Каремат. |
| 😊 Сонцезахисні окуляри або лижна маска. | 😊 Трекінгові палиці. |
| 😊 Кішки, снігоступи. | 😊 Ліхтарик. |
| 😊 Пляшка для води. | |



Добре почуватися в поході, витримувати різні навантаження в суворих умовах зими і не хворіти допомагають здоровий спосіб життя, спорт і регулярне загартовування.



4. Володя пригадав розповідь шкільної медсестри про те, як надавати допомогу при обмороженні. Але він не запам'ятав ознак обмороження й пошукав в інтернеті. Ось що хлопчик знайшов.

Симптоми обмороження розвиваються під час тривалого перебування на морозі. Спочатку людині стає дуже холодно. Потім вона відчуває поколювання, її шкіра блідне і втрачає чутливість. Пізніше місце обмороження набуває синюшного відтінку.

Ознайомтеся з правилами допомоги під час обмороження. Змодельуйте ситуацію.

Що робити при обмороженні



Треба одразу звернутися до лікаря!



У жодному разі не розтирай шкіру снігом, не занурюй вражені кінцівки в гарячу воду та не прикладай їх до батареї.



Поки чекаєш на допомогу, можна для зігрівання накласти на обморожене місце ватно-марлеву чи бавовняну пов'язку.



Якщо одяг мокрий, його треба зняти. Укрий постраждалу людину ковдрою, дай теплого чаю.



5. Під час прогулянки карпатськими стежками Володя милувався красою гір: “Мамо, поглянь, скільки тут ялин! А ми цього року поставимо живу ялинку вдома?”. “Ти думаєш, варто? — замислилася мама. — Хіба не шкода цих зелених красунь?”

Чи доводилося тобі колись чути вислів “поведінка, дружба до навколишнього середовища”? Як ти розумієш ці слова? Поясни та наведи приклади.

6. Прочитай поради. Яких із них ти дотримуєшся?

Як бути дружніми до довкілля.**Практичні поради**

Використовуй енергоощадні лампи. Це зекономить витрати на електроенергію.



Сортуй сміття. Окремо зібрані відходи — це не сміття, а вторинна сировина.



Звертай увагу на склад продуктів харчування.



Частіше ходи пішки. Так ти підтримуватимеш гарну фізичну форму, а в атмосферу потраплятиме менше шкідливих речовин.



Віддавай непотрібні речі тим, кому вони можуть знадобитися.



Вимикай з розетки електроприлади.



Щоб менше забруднювати довкілля пластиком, намагайся не купувати виробів з нього.



Віддавай перевагу продуктам з еко-маркуванням, адже вони перевірені та безпечні.



Намагайся не використовувати одноразових товарів — вони засмічують довкілля.



Удома має бути водолічильник. Це зекономить кошти і допоможе більш раціонально використовувати воду.



7. Склади список речей, які потрібні для катання на ковзанах, лижах або санчатах. Що ще треба передбачити та підготувати для безпечного та дружнього до довкілля зимового відпочинку на природі? Запиши або намалюй.

§ 14. Допомога в небезпечних ситуаціях

До кого і як звертатися в разі небезпеки?

У морозні дні водойми покриваються кригою і стають особливо привабливими — виникає навіть бажання пройтися або покататися на ковзанах. Та чи варто це робити?

Досвідчені рибалки виходять на лід, тільки якщо кілька днів тримається міцний мороз. Вони ретельно перевіряють, чи не тріщить крига, чи не виступає десь вода. По льоду пересуваються дуже обережно, завжди маючи при собі довгу мотузку на випадок, якщо знадобиться порятунок.

Але через глобальне потепління зими вже не такі морозні, як колись. Лід стає тоншим, і людина ризикує опинитися у крижаній воді. Щороку ми чуємо про такі випадки, які часто, на жаль, закінчуються трагічно.

Безпека людини часто залежить від неї самої. Сьогодні обговоримо, як уникати небезпечних ситуацій і як поводитися, якщо вони виникають.

1. Наведи приклади небезпечних ситуацій, які можуть виникнути у школі, на прогулянці, на дорозі чи в побуті. Запропонуй способи виходу із цих ситуацій.
2. Дорогою до школи Маргарита та Марко побачили, що озеро вже вкрите кригою. "Яка краса!" — вигукнула дівчинка. А хлопчик запропонував піти покататися на блискучій поверхні. "Хіба ти не знаєш, що це небезпечно? — здивовано мовила Маргарита. — Можемо після школи піти на ковзанку, що на центральній площі. А озером краще милуватися з берега!"

Аж раптом діти почули якийсь галас і побачили, що до озера їде машина служби порятунку. Що ж сталося? Хтось таки вирішив пройтися першою кригою, та опинився у воді. Уявіть себе на місці Маргарити і Марка та змодельуйте свої дії.



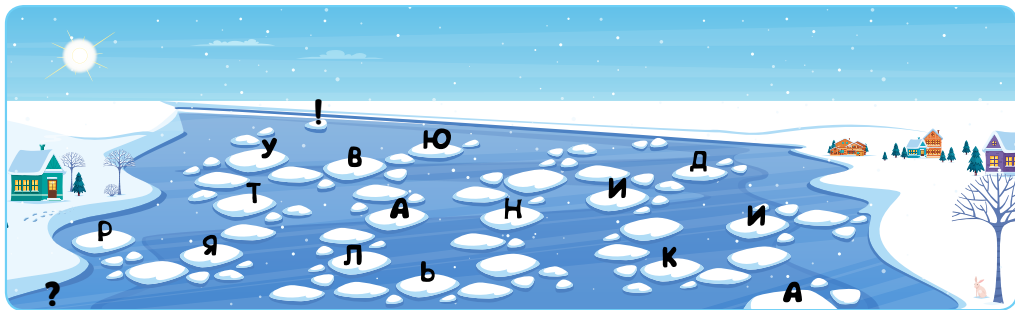
3. Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, — надзвичайно складна та небезпечна справа, тому потребує особливої зосередженості, зібраності, умінь і виважених дій. Що ж робити, якщо стали свідками такої небезпечної події? Прочитай.

Побачивши людину, яка тоне:

- одразу голосно кличте на допомогу дорослих;
- негайно зателефонуйте у службу порятунку за номером 101;
- зробіть так, щоб людина у воді вас помітила;
- якщо поблизу є довга жердина чи дошка, спробуйте простягнути її з берега так, щоб людина могла вхопитися за неї і триматися;
- очікуючи на бригаду служби порятунку, залишайтеся на березі водойми.



4. “Пройди” крижинками від одного берега до іншого. Довідайся, як називають людей, які працюють удень і вночі, та завжди готові прийти на допомогу в будь-якій небезпечній ситуації.



5. Які рятувальні служби ти знаєш? Пригадай їх назви й номери телефону. У яких небезпечних ситуаціях треба до них звертатися?

Пам'ятай, що про небезпечні ситуації треба обов'язково повідомляти дорослим — батькам, рідним, педагогам.



Кожна людина відповідальна за власну безпеку і має знати, як діяти в небезпечних ситуаціях, як не наражати на небезпеку ані себе, ані тих, хто поряд.



6. Об'єднайтеся у групи та обговоріть описані ситуації. Як ви діяти б у кожній із них? Наскільки доцільно в кожній із цих ситуацій викликати відповідні служби? Змодельуйте ваші дії.



Ситуація 1. Катаючись на саморобній ковзанці, дитина впала й розбила підборіддя. З рани йде кров. Поряд є аптека.

Ситуація 2. Йдучи повз сміттєві баки, ви побачили, що загорілося сміття й полум'я перекидається на сусідні об'єкти. Навколо — жодної дорослої людини.

Ситуація 3. Заходячи в будинок до свого друга, ви відчули їдкий запах газу.

Ситуація 4. Йдучи містом, ви зауважили, що за вами йде незнайома людина, і вас це непокоїть.

✧ Запропонуйте власну ситуацію та її розв'язання.

7. Склади речення з поданих слів і довідайся, яку настанову дала дітям учителька.

життям!

обережні,

своїм

Будьте

не ризикуйте

ПЕРЕВІР СЕБЕ

1. Батько попросив дітей пригадати, які цілі вони визначили для себе цього року, та спробували відповісти на запитання:



- ⚙ Яких цілей уже вдалося досягти?
- ⚙ Які сильні сторони допомогли в цьому?
- ⚙ Що заважало?

Пригадай і ти свою мету, яку сформулював/сформулювала цього року, та дай відповіді на ці запитання.

2. Мама зауважила, що саме час формулювати цілі на наступний рік. Визнач за допомогою методу *SMART* мету, яку вважаєш найважливішою для себе в наступному році.



Конкретна
(чого я хочу досягти?)



Вимірна
(як оцінити результат?)



Досяжна
(чи можливо її досягти?)



Актуальна
(чому зараз?)



Обмежена часом
(скільки часу знадобиться?)



3. Ірина поділилася з однокласниками та однокласницями тим, що дуже чекає Нового року та трохи хвилюється. Адже їхня сімейна традиція — за святковим столом ділитися своїми досягненнями за рік. Дівчинка навіть розпочала складати свій список.

Мої досягнення

- Самостійно ходжу до школи.
- Звикла вимикати з розетки прилади, які не використовую.
- Навчилася плавати.
- Знаю свої сильні сторони.

На які складники особистого добробуту позитивно вплинуть досягнення Ірини?

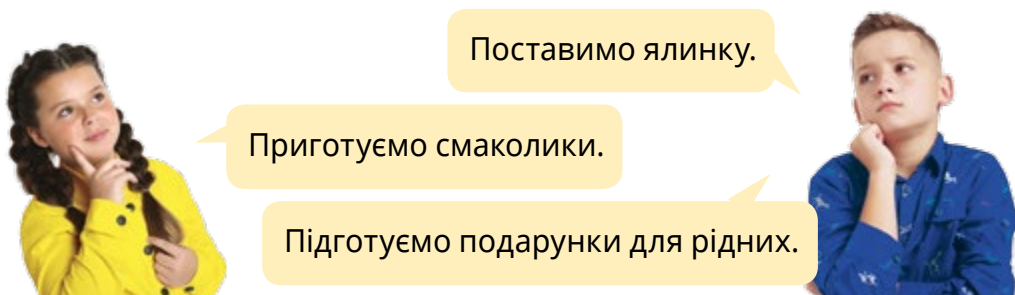
4. Склади список своїх досягнень, які пов'язані зі складниками особистого добробуту.

Задоволеність
життям

Піклування
про здоров'я

Сталий спосіб
життя

5. Ірина разом зі своїм братом Артемом уже почали розмірковувати над тим, що вони можуть зробити для підтримки добробуту своєї оселі й родини у святкові дні, та планувати час на підготовку до Нового року. Допоможи дітям скласти розклад. Заповни таблицю в зошиті.



№ з/п	Дія	Термін виконання	Залучення інших членів родини

6. Ірина приготувала новорічний подарунок для своєї родини — рамку з фотографією спільного літнього відпочинку.

Щоб роздрукувати світлину, дівчинці довелося пройти кілька кварталів. Пригадай, яких правил дорожнього руху мала дотримуватись Ірина. Визнач правильні твердження.



- ☺ Переходити дорогу можна на зелене світло або, якщо світлофора немає, просто пішохідним переходом: “зеброю”, підземним або надземним.
- ☺ Перед тим, як переходити дорогу, треба спочатку подивитися направо, а потім — наліво.
- ☺ Коли переходиш дорогу, можна розмовляти по мобільному телефону.
- ☺ Не можна переїжджати дорогу на велосипеді, самокаті тощо. Треба встати з транспортного засобу та йти, везучи його поряд.

7. Передсвяткові клопоти захопили родину. Коли бабуся з Артемом уже допікали святковий пиріг, а Ірина з дідусем закінчували вбирати ялинку, дідусь побачив на столі бенгальські вогні. “Це може бути небезпечно!” — серйозним голосом сказав він.



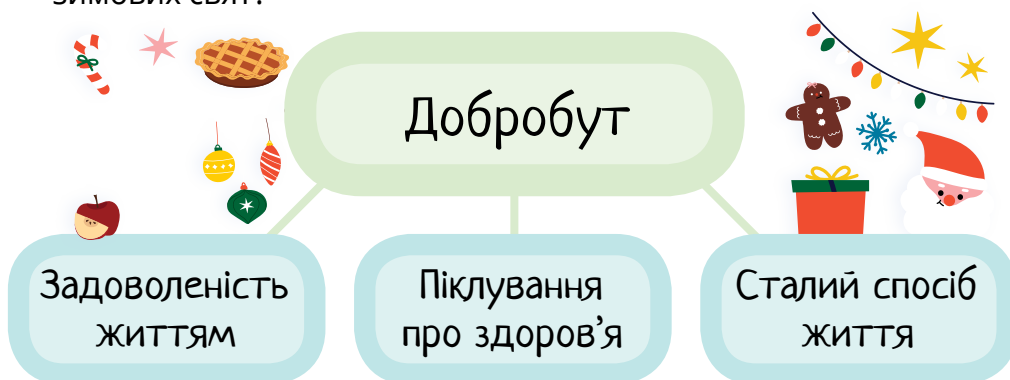
Артем увімкнув телевізор, щоб дивитися новорічну програму. Але натрапив на обговорення питання, що робити, якщо вдома почалася пожежа. А що ти знаєш про це?

8. Розглянь малюнок і знайди 7 загроз безпеці домівки.



☀ Які проблеми можна усунути самостійно? Як саме? А з чим зможуть упоратися тільки фахівці?

9. Що ти робиш для добробуту своєї оселі та рідних напередодні зимових свят?



10. Як ти плануєш підготовку до свят? Склади свій розклад передсвяткового дня.
11. Опиши свою роботу впродовж семестру.

МОДУЛЬ 4 • ДОБРОБУТ І ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

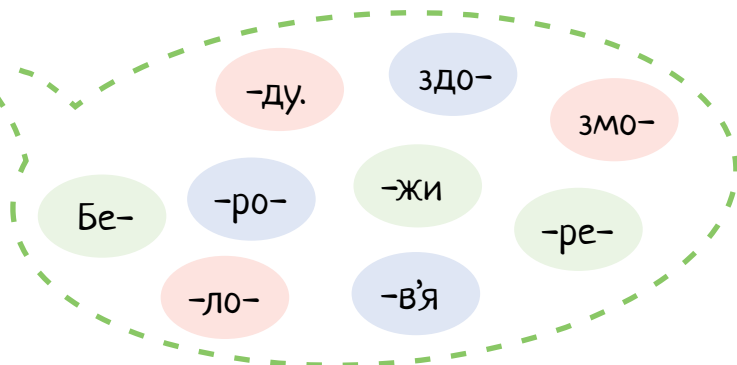
§ 15. Здоров'я і його складники

Що таке здоров'я?

Які складники здоров'я сприяють добробуту людини?

Хто відповідальний за моє здоров'я?

1. Люди здавна замислювалися про своє здоров'я. Про це свідчать народні прислів'я. Розшифруй одне з них.



Упродовж життя людина розвивається, веде активну діяльність. Але час від часу на її організм впливають несприятливі фактори, пов'язані з навколишнім середовищем та з діяльністю її самої. Тоді можуть виникати проблеми зі здоров'ям.

Ти вже знаєш, що здоров'я є одним зі складників особистого добробуту. Сьогодні ми з'ясуватимемо, що таке здоров'я, що і хто на нього впливає та як про нього дбати.

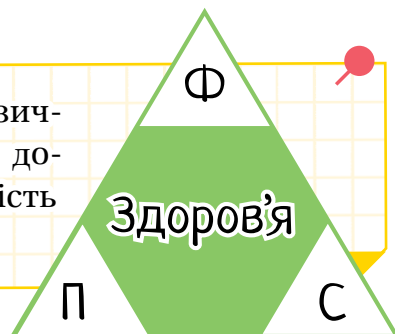
У всіх нас є базові потреби, які необхідно задовольняти. Насамперед це повітря, вода, їжа, сон — без них людина просто не виживе. Важливими також є особиста й фінансова безпека та, звісно, міцне здоров'я. Окрім цього, необхідно відчувати себе гідною людиною, важливою та значущою, здатною до самореалізації.

2. Учителька 5-А класу Олена Миколаївна попросила дітей намалювати квітку з вісьмома пелюстками і зазначити на них потреби людини. Намалюй і ти таку квітку в зошиті. Розмір кожної пелюстки має відображати, наскільки важливою сьогодні для тебе є зазначена на ній потреба.



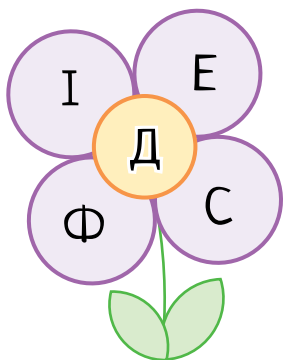
- ✧ Поцікався, як зобразили квітку потреб людини твої однокласники та однокласниці.
3. Христина презентувала свою роботу. Найбільшою пелюсткою в неї виявилася та, на якій написано “здоров’я”. Коли однокласники та однокласниці попросили це пояснити, дівчинка сказала, що вважає здоров’я найбільшою цінністю. Як ти розумієш поняття “здоров’я”? Запропонуй своє пояснення.
4. Прочитай, яке визначення поняття “здоров’я” дала Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ). Чи відповідає воно твоєму уявленню? Обговоріть це у класі.

Здоров’я — це стан повного фізичного, психічного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.





5. Бабуся Остапа — сімейна лікарка. Вона розповіла хлопчикові, що здоров'я — це не тільки фізичний стан: “Уяви, що твоє здоров'я — це квітка. У неї чотири пелюстки: фізичне, інтелектуальне, емоційне та соціальне здоров'я. А серцевина квітки — це духовне здоров'я”. Бабуся намалювала квітку і всі складники здоров'я позначила на ній літерами.



“Усі складники здоров'я важливі та взаємопов'язані. Будь-яка зміна одного з них неодмінно вплине на інші”, — наголосила бабуся.

Вона запропонувала Остапу назвати ознаки складників здоров'я. Хлопчик назвав кілька: відчуття бадьорості протягом дня, здорові зуби, апетит, гарний настрій, міцне волосся, задоволеність життям.

Обговоріть, яких складників здоров'я стосуються ознаки, які назвав Остап. Доповніть перелік.

Фізичне здоров'я — це стан організму та його систем. Важливо знати, як наш організм функціонує (працює) і як визначити, чи все гаразд.

Інтелектуальне здоров'я — здатність здобувати інформацію й застосовувати свої знання, аналізувати проблеми та ухвалювати рішення.

Емоційне здоров'я — здатність розуміти й реагувати на почуття — свої та інших. Воно пов'язане з адекватною самооцінкою та можливістю відчувати щастя.

Соціальне здоров'я — здатність до взаємодії з іншими. Важливо налагоджувати стосунки з людьми та усвідомлювати себе частинкою своєї спільноти.

Духовне здоров'я — стан, якому притаманна жага до життя, творчості, прагнення до пізнання та самопізнання. Важливо прагнути до гармонії з собою, займатися тим, що нам до душі.

Аби зрозуміти, як пов'язані між собою всі складники здоров'я, уяви піраміду з камінчиків. Вона тримається, якщо всі елементи (камінці) в балансі, рівновазі. Щойно один із камінчиків втрачає баланс, уся піраміда починає розсипатися.

Потренувати вміння знаходити баланс і рівновагу можна за допомогою таких ігор, як дженга й тумі-іші, або просто складаючи піраміди з морських камінців. Це також допоможе розвинути вміння концентруватися та обирати правильні рішення з-поміж багатьох варіантів. Спробуй!



6. Поміркуй, хто відповідальний за твоє здоров'я. Поясни, у чому саме полягає відповідальність цих людей. Що вони можуть зробити або роблять для твого здоров'я?
7. П'ятикласники та п'ятикласниці обговорювали зі шкільним психологом і медсестрою важливість відповідальної поведінки щодо особистого здоров'я. Діти виокремили 6 важливих кроків. Роздівіться схему та поясніть, як ви розумієте кожен із них.



8. А чи дбаєш ти про своє здоров'я? Як саме? Що є у твоїх планах? Запиши або намалюй у зошиті.

§ 16. Спосіб життя і фізичний розвиток

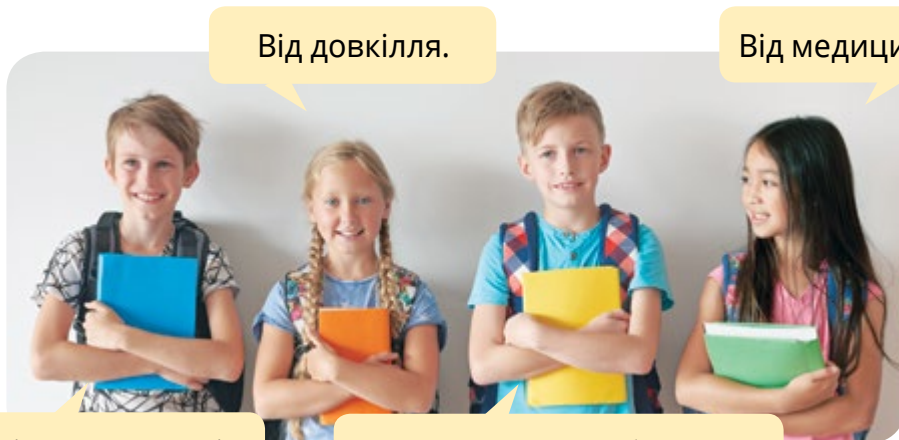
Чи впливає спосіб життя на фізичний розвиток?

Кожна людина хоче бути здоровою. Але хотіти замало. Щоб зберігати та зміцнювати своє здоров'я, треба докладати зусиль. Що і як впливає на здоров'я? Як ми можемо його покращувати чи погіршувати?

Так, часто це залежить від нас самих. Але як поєднати всі знання, уміння, навички, досвід і приклад інших, як умістити все в розпорядок дня, тижня, місяця, щоб досягти бажаного результату?

Це справжній виклик і для тебе, і для будь-якої дорослої людини. Сьогодні спробуємо з'ясувати, як із цим упоратися, та дослідити, що таке здоровий спосіб життя. Головне — зосередитися, запастися бажанням, старанністю й наполегливістю.

1. П'ятикласники та п'ятикласниці міркували, від чого ж найбільше залежить здоров'я людини.



Від спадковості.

Від нашого способу життя.

- ✧ Чию думку ти підтримуєш? Чому?
- ✧ Яка твоя думка з цього приводу? Поясни її.

2. Поки друзі дискутували, Роман пригадав кроки до відповідальної поведінки з попереднього уроку і зробив перший із них.

Як ти гадаєш, що саме зробив Роман?

3. Так, Роман знайшов інформацію і розповів у класі, що стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, які можна об'єднати в чотири групи. Стан навколишнього середовища впливає на здоров'я на 20%; спадковість — на 20%; рівень розвитку системи охорони здоров'я — на 10%; спосіб життя — на 50%. Намалюй у зошиті схему чи діаграму з цими даними і порівняй їх. Зроби висновок.
4. Учителька наголосила на тому, що всі чинники важливі, але найбільше впливає на стан здоров'я людини її спосіб життя. Обговоріть, що таке спосіб життя та як він впливає на добробут людини.

Способом життя називають повсякденну життєдіяльність людини: поведінку, звички, уміння, взаємодію з іншими людьми. Спосіб життя людини пов'язаний із її цінностями та переконаннями.



Спосіб життя людей у різні епохи суттєво відрізнявся. Вивчаючи історію, ти дізнаєшся, як саме він змінювався.

Спосіб життя сучасної людини є результатом стрімкого розвитку науки й техніки та зростання загального рівня добробуту. Зросла доступність і кількість харчових продуктів, знизилася потреба у фізичній праці. У побуті ми використовуємо дедалі більше техніки, зокрема — цифрової. Проте такі зміни можуть не лише позитивно, а й негативно впливати на наше здоров'я, особливо — на фізичний розвиток.

5. Прочитай розповідь про твою ровесницю Тетяну.

Десятирічна Тетяна прагне дотримуватися здорового способу життя, про який вона дізналася у школі.

Зранку Тетянці завжди хочеться довше полежати в ліжку. А батьки встигають і ранкову зарядку зробити, і вмитись, і сніданок приготувати. Тож вони запропонували дівчинці свою допомогу.

Дівчинка взяла з батьків приклад і почала робити ранкові вправи, хоча часом про них забувала. Вона також записалась у секцію легкої атлетики.

У вихідні родина активно проводить час. Вони всі разом гуляють у парку, ходять у походи або їздять на велосипеді.



Тетяна любить спільні з батьками сніданки й вечері, але зазвичай відмовляється від овочевих страв.

Чи не найважче дівчинці вчасно лягати спати, адже вона вже почувається дорослою, і хоче ввечері займатися своїми справами. Але зранку, не виспавшись, вона знесилена. Тож Тетяна вирішила привчати себе до розпорядку дня.

Дівчинці буває складно, але вона старається й досягає успіхів.

✿ А що вдається тобі?

✿ Як спосіб життя Тетяни впливає на її фізичний розвиток? Поясни свою думку та запиши в зошиті свої поради дівчинці.

Здоровий спосіб життя — це дії, спрямовані на збереження та зміцнення власного здоров'я, запобігання захворюванням, піклування про всі системи організму та поліпшення загального самопочуття.

Основні складники здорового способу життя



Позитивні
емоції

Особиста гігієна



Самоконтроль
стану здоров'я

Інтелектуальний
розвиток



Раціональне
харчування

Режим праці
та відпочинку



Відсутність
шкідливих
звичок

Фізична
активність
і загартовування



6. Прочитай, поміркуй і запиши, на які ознаки фізичного розвитку позитивно впливає здоровий спосіб життя.

Фізичний розвиток людини визначають за такими зовнішніми характеристиками, як зріст, вага, пропорції окремих частин тіла, а також за рівнем розвитку фізичних можливостей: м'язова сила, постава тощо.



§ 17. Рухова активність і відпочинок

Як досягти потрібного рівня рухової активності?
Який відпочинок є корисним?

У сучасному світі стає дедалі менше приводів для руху та фізичного навантаження. Зменшилась необхідність пересуватися пішки, адже існує транспорт. Ми менше працюємо фізично — це за нас роблять машини.

Коли людина весь день працює за комп'ютером, перебуваючи в одній позі, вона втомлюється. Знижується якість виконання завдань, погіршується настрій, підвищується збудливість нервової системи, виникають негативні емоції. Такий стан буває і в нас, коли ми впродовж 5–7 годин навчаємося в онлайн-режимі.

Подібні ситуації трапляються дедалі частіше. Що ж робити? Чи існують якісь загальні правила, незалежно від віку, статі, професії?

Ще давні греки казали: “Хочеш бути здоровим? Бігай. Хочеш бути розумним? Бігай. Хочеш бути сильним? Бігай”.

✧ Як ти гадаєш, чому давні греки так вважали?

Учені з Вермонтського університету (США) з'ясували, що 20 хвилин фізичних вправ допоможуть зберігати бадьорість і гарний настрій упродовж 12 годин! Фізично активні люди почувуються більш щасливими та задоволеними життям.

✧ А як ти підтримуєш свій гарний настрій?

1. П'ятикласник Данило з'ясував, що фізичні вправи підвищують рівень гормонів, відповідальних за гарне самопочуття, зниження рівня стресу та тривожності. Хлопчика вразили такі результати досліджень, і він почав складати пам'ятку для себе і своїх друзів. Обговоріть і доповніть список.

1. Починай день з ранкової зарядки.
2. Не пропускай уроків фізкультури.



Ранкова зарядка допомагає організму швидше прокинутися та отримати заряд бадьорості на весь день. Виконувати її треба щодня в добре провітреному приміщенні.



Перед початком випий склянку води. Виконуй вправи у спокійному темпі та стеж за правильним диханням.

Після зарядки приймай душ і приготуй корисний і смачний сніданок. Такий початок дня поліпшить настрій і позитивно вплине на працездатність.

Запам'ятай 5–6 нескладних вправ і виконуй їх упродовж дня, коли відчуваєш утому або необхідність “розім’ятися”. Така зарядка протягом 3–5 хвилин допоможе тобі добре почуватися — вона тренує м’язи і сприяє насиченню мозку киснем.

- ✱ У спортивній або танцювальній залі можна виконати більш енергійні вправи. Переглянь відео.

svitdovkola.org/zbd5/video5



Рухова активність — це будь-яка діяльність, що потребує руху. Наприклад: ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

2. Учителька запропонувала дітям проаналізувати, чи достатньо вони рухаються. Дай відповіді на запитання: “так” або “ні”.

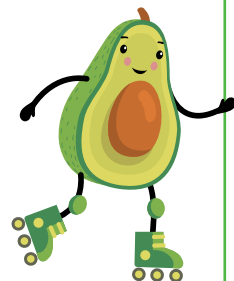
- А** Ти активно виконуєш вправи під час уроків фізкультури?
- Б** Щодня ходиш пішки не менше 30 хвилин?
- В** Займаєшся гімнастикою, плаванням, танцями тощо?
- Г** Допомагаєш виконувати роботу по господарству?
- Г** Віддаєш перевагу сходам замість ліфта чи ескалатора?
- Д** Не їдеш транспортом, коли можна дійти пішки?

- ✱ Якщо в тебе більше двох відповідей “ні”, поміркуй, як збільшити свою рухову активність.

✳ Спорт і рухливі ігри допомагають нам бути здоровими й мати гарну фізичну форму. Заняття спортом мають бути безпечними. Запам'ятай ці правила та завжди їх дотримуйся.

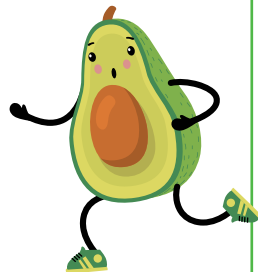
Їзда на велосипеді, самокаті, роликах тощо

- 😊 Їдь у напрямку руху інших транспортних засобів або пішоходів чи використовуй велосипедну доріжку.
- 😊 Вивчи дорожні знаки і правила дорожнього руху.
- 😊 Під час поворотів подавай рукою знак водіям і пішоходам.
- 😊 Якщо їдеш тротуаром чи пішохідною зоною, дай дорогу людям праворуч від себе.
- 😊 Використовуй світловідбивальну стрічку в темний час доби або в туман.
- 😊 Перед виїздом роздивись на мапі чи навігаторі свій маршрут. Визнач ділянки підвищеного ризику.
- 😊 Обов'язково надягай захисний шолом.
- 😊 Перед виїздом перевіряй справність свого транспортного засобу.



Біг і спортивна ходьба

- 😊 Уникай вузьких доріжок. Не вибігай на проїжджу частину.
- 😊 Використовуй світловідбивальну стрічку.
- 😊 Вивчи дорожні знаки.
- 😊 Стеж за ситуацією на дорозі під час руху.
- 😊 Уникай місць, де ти можеш впасти або потрапити в іншу небезпечну ситуацію. Наприклад, крига, сніг, мокра дорога.
- 😊 Заздалегідь роздивись на мапі або навігаторі свій маршрут і визнач ділянки підвищеного ризику.



Плавання і пірнання

- ☺ Не запливай далеко від берега, навіть якщо ти добре плаваєш і знаєш місце.
- ☺ Плавай там, де є спеціальні служби порятунку або люди, які можуть допомогти.
- ☺ Завжди плавай поряд з іншою людиною.
- ☺ Клич на допомогу, коли відчуваєш небезпеку.
- ☺ Перед тим, як плавати або пірнати, дізнайся глибину водойми. Не пірнай на мілководді.
- ☺ Біля басейну ходи, не бігай.
- ☺ Не плавай під час грози.



3. Фітнес-тренерка Юля порадила Софії більше рухатися, наприклад, ходити. Вона пояснила, що це корисно для здоров'я, але збільшувати кількість кроків треба поступово, і можна навіть досягти 10 000 на день.

Фітнес — стиль життя, що поєднує 3 складники:

- ☺ фізичне здоров'я — рухова активність, фізичні вправи;
- ☺ харчові звички — здорове і збалансоване харчування;
- ☺ емоційне здоров'я — уміння отримувати задоволення від життя.

Софія складала план, як збільшити щоденну кількість кроків.

1. Протягом тижня відстежувати за допомогою крокоміра або застосунку в смартфоні кількість кроків, зроблених щодня. Результати записувати.
2. Збільшувати цей показник на 1000 кроків кожні два тижні.
3. Знайти когось, хто теж хоче більше ходити, щоб було веселіше.



Як ти вважаєш, чи вдасться Софії досягти мети, якщо вона дотримуватиметься спланованих кроків?



4. У вихідні Олег з родиною вирушили на велопогулянку. А як ви відпочивали у вихідні? У групах пограйте у гру “Розкажи про свій відпочинок”. Спочатку розкажіть, де ви були. По черзі кидаючи кубик, відповідайте на запитання, номери яких випадатимуть на його гранях.

Запитання для гри

1. Чим тобі запам’ятався твій відпочинок?
2. Які емоції в тебе були?
3. Які відкриття для себе ти зробив / зробила?
4. Чи зробив / зробила ти фотографії або відео?
5. Чи хотілося б тобі повернутися туди знову? Чому?
6. Чим цей відпочинок був для тебе корисним?

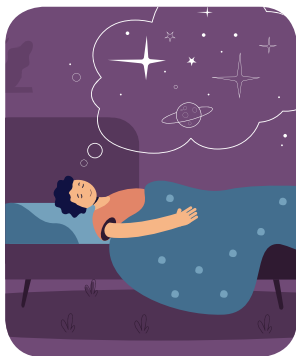


5. Після активної велопогулянки вся родина Олега відпочивала у вітальні.

— Цікаво! Відпочинок після відпочинку, — зауважив Олег.

Мама усміхнулась і пояснила, що відпочинок або дозвілля — це час для відновлення нормального стану організму. Зміна активного дозвілля на пасивне і навпаки дає організму можливість відпочити.

— Чудово, — зрадів Олег, — змінюватиму види відпочинку і можна буде не лягати спати.



— Ой ні, — похитав головою тато. — Нічний сон нічим замінити неможливо, він надзвичайно важливий для здоров’я. Регулярна нестача сну може призвести до поганих наслідків: погіршення пам’яті, уваги, координації та мовлення. А ще — до ослаблення імунітету і навіть до захворювань серця. А от про користь сну спробуй дізнатися і розповісти сам.

Розглянь плакат і допоможи Олегу виконати завдання.

8–10 ГОДИН СНУ ЗАРЯДЖАЄ!

Здоровий сон допомагає:

- Добре почуватися
- Досягати більшого
- Краще вчитися
- Мати гарний настрій





Сон відновлює твоє здоров'я.
Від нього залежить твій настрій та самопочуття.

Сон дає тобі енергію
для спортивних, творчих та інших досягнень.

Сон поліпшує роботу мозку, посилює увагу, пам'ять і кмітливість.

Сон додає сил
для розваг і допомагає насолоджуватися життям.

6. Розгадай шифрограму і прочитай побажання тобі від авторів цього підручника.

	е	р		ж		т	ь
		с		о			
	д	о		о		'	я !

е

в

р

Б

з

і

є

в

7. Чи хотілося б тобі збільшити рівень своєї рухової активності? Що для цього треба зробити?

Порадься з дорослими і склади план дій.

§ 18. Харчування і здоров'я

Як пов'язані харчування і здоров'я?
Що таке раціональне, збалансоване харчування?

Для твого здоров'я корисними є і дотримання розпорядку дня, і рухова активність, і позитивні емоції. А ще дуже важливою є вода, яку ти п'єш, і їжа, яку ти споживаєш щодня.

Чому людина має щоденну потребу в їжі? Так, їжа — це будівельний матеріал для нашого організму, з їжі ми отримуємо енергію. Нестача необхідних продуктів харчування призводить до захворювань. Водночас надмірне споживання теж має негативні наслідки.

Протягом 27 років у 195 країнах світу здійснювалося велике дослідження впливу харчування на здоров'я. Було виявлено, що неправильне харчування забрало — лише уявіть! — 255 мільйонів років здорового життя і спричинило найбільшу кількість смертей у всьому світі.

- ✱ Ознайомся з результатами дослідження на сайті Міністерства охорони здоров'я України.

svitdovkola.org/zbd5/link1



1. Ознайомившись із результатами дослідження на сайті МОЗ (Міністерства охорони здоров'я) України, Катруся дізналася, що люди часто вживають забагато солі та солодошів. Тим часом у їхньому раціоні бракує фруктів, цільнозернових продуктів, горіхів і насіння. Багато людей мають захворювання, пов'язані з тим, які продукти і в якій кількості вони вживають. Катруся згадала, які проблеми зі здоров'ям можуть виникати через неправильне харчування.

Прочитай і доповни перелік.

- ☹ Порухення роботи серця.
- ☹ Руйнування зубів.





2. Пограйте у гру “Гірлянда здоров’я”. Станьте в коло та візьміться за руки. По черзі називайте, що корисного для свого здоров’я ви зробили вчора.



Робив ранкову зарядку на свіжому повітрі.



На підвечірок з’їла фрукти замість цукерок.

3. Теодора замислилась: “Як правильно харчуватися? Як знайти потрібний баланс (співвідношення) різних продуктів, щоб не нашкодити здоров’ю, а покращити його?”. Що ти можеш відповісти на запитання дівчинки?

4. Під час презентації оновленого меню шкільної їдальні шеф-кухар Євген Володимирович розповів дітям, що експерти розробили рекомендації для збалансованого харчування. Їх подано у вигляді “Тарілки здорового харчування”. Директорка школи Світлана Володимирівна додала, що дотримання цих рекомендацій має стати харчовою звичкою.



Харчові звички — індивідуальні, сімейні, національні традиції в харчуванні та відповідна їм пристосованість організму до окремих харчових продуктів, способів приготування та прийому їжі.

- ✱ Розглянь “Тарілку здорового харчування”. Придумай три запитання за змістом плаката. Постав їх однокласникам та однокласницям і послухай відповіді.

Овочі, фрукти та ягоди:

їх у раціоні має бути якомога більше. Їжте менше картоплі, оскільки вона містить мало клітковини.

Корисні олії:

соняшникова, оливкова, кукурудзяна тощо. Обмежте вживання тваринних жирів, уникайте трансжирів.



Напої:

більше води, а також чай, молоко та кисломолочні напої, несолодкі компоти, не більше 1 склянки соку чи смузі на день. Уникайте солодких газованих напоїв.

Продукти з цільного зерна:

каші, цільнозернові продукти та хліб із висівками. Обмежте споживання солодкої випічки.

Білки:

риба, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, молочні та несолодкі кисломолочні продукти. Обмежте споживання промислово обробленого м'яса.

Сіль і цукор:

не більше 5 г солі на добу та менше цукру: до 50 г для дорослих і до 25 г для дітей.



5. Вчителька попросила дітей розповісти про свої харчові звички. Прочитай, як відповіли п'ятикласники та п'ятикласниці.



- ✱ Яку пораду ти можеш дати кожній дитині, щоб зробити її страву максимально корисною?
- ✱ Запропонуй свій варіант здорового сніданку, обіду та вечері та запиши в зошиті.

Нині дедалі більше людей починають усвідомлювати, яке велике значення має якість харчових продуктів. Усім нам необхідно знати, як харчуватися, щоб залишатися здоровими. Тут на допомогу можуть прийти дієтологи та нутриціологи.

Дієтологи, нутриціологи — спеціалісти зі здорового харчування та правильної харчової поведінки.

Поради дієтологів та нутриціологів

- ☺ Обирайте продукти без надмірного вмісту солі. Читайте етикетку — якщо сіль на початку списку інгредієнтів, це означає, що її вміст надмірний.
- ☺ Надавайте перевагу цільнозерновому борошну, хлібу із цільного зерна, цільним крупам з високим вмістом клітковини, макаронним виробам із твердих сортів пшениці.
- ☺ Обирайте свіжі або заморожені фрукти та овочі. Зменшуйте споживання овочів із жирними та гострими соусами, смажених і консервованих плодів.
- ☺ Якщо класти цукор у страву чи напій необов'язково, не робіть цього. Обмежуйте споживання фабричних солодоців. Читайте етикетку — якщо цукор на початку списку інгредієнтів, це означає його надмірний вміст.
- ☺ Скільки ви їсте — так само важливо, як і те, що ви їсте. Щоб зменшити ризик переїдання, контролюйте розмір порцій.



6. Віднови прислів'я. Поясни зміст кожного з них.

Овочі на столі —

про запас не поїси.

Живіт не мішок:

а не жити, щоб їсти.

Потрібно їсти, щоб жити,

здоров'я в домі.



7. Пригадай і запиши, які продукти найчастіше споживає чи використовує для приготування страв твоя родина, родина твого друга або подруги, родина знайомих. Чому саме ці продукти? Порівняй раціон твоєї родини з "Тарілкою здорового харчування".

§ 19. Безпека харчування

Як обрати продукти, безпечні та корисні для здоров'я?
Як правильно харчуватися, коли ти не вдома?

Сучасна харчова промисловість виробляє безліч різноманітних продуктів, сільськогосподарські виробники прагнуть отримати якомога більші врожаї. Усе це для того, щоб задовольнити харчові потреби людини й отримати якомога більший прибуток.

На жаль, виробники іноді можуть надавати неправдиву або неповну інформацію про склад продуктів чи термін придатності. Це має негативні наслідки для споживачів.

Пам'ятаймо одну просту річ: виробник робитиме все для того, щоб продати якомога більше, а покупець має зорієнтуватися у величезній кількості товару і знайти той, що буде безпечним і корисним. Нам необхідно вміти правильно обирати продукти харчування, адже від цього залежить наше самопочуття і здоров'я. Що ж необхідно враховувати під час купівлі продуктів?

1. До 5 класу завітала лікарка пані Ірина, фахівчиня з дієтології та нутриціології. Вона запитала, що ж є основою безпечного харчування. Прочитай, як відповіли діти.



Харчування безпечне тоді, коли їси щойно приготовані страви.

Безпечне харчування — це вміння визначати якість їжі.

У складі продуктів не має бути шкідливих інгредієнтів.

- ✧ А яку відповідь можеш дати ти? Озвуч її.
- ✧ Пригадай, хто такі дієтологи та нутриціологи.

2. Пані Ірина наголосила, що шлях до безпечного харчування починається ще в магазині, коли ми обираємо продукти.

Які продукти твої рідні дозволяють тобі купувати, а які — ні? Чи знаєш ти, чому? Розкажи.

3. Чи знаєш ти, за якими ознаками слід обирати продукти в магазині? Розглянь пари продуктів. Проаналізуй, який продукт із кожної пари варто купити. Обґрунтуй свій вибір.

1



Морозиво
пломбір

100 г

22.99 грн



Яблуко
“Чемпіон”

за 1 кг

9.99 грн



2

Переглянь свій раціон: деякі продукти лише здаються дешевими чи дорогими, але якщо обчислити вартість порції, то все буде навпаки. Наприклад — булочка і гречка. Кілограм гречки коштує приблизно як дві булочки, але дає значно більше користі й порцій.

Здається, простіше купити шоколадний батончик, аніж сухофрукти, хоча кілограм батончиків дорожчий за кілограм кураги.



4. Розглянь зображені страви. Які з них можна їсти щодня? Яка їжа шкодить здоров'ю? Що можна їсти іноді й у невеликій кількості? Запиши номери продуктів і поясни свій вибір.



5. Йдучи додому після уроків, Віктор купив хот-дог у продавчині, яка торгувала край дороги в кіоску. Увечері хлопчикові стало зле — його нудило, болів живіт.

Обговоріть цю ситуацію. Чи є хот-дог здоровою їжею? Які складники хот-дога? Наскільки складники хот-дога є безпечними для організму? Що ще могло вплинути на самопочуття Віктора?

6. Мама Віктора надала синові необхідну допомогу, і, коли хлопчику стало краще, вирішила обговорити з ним цей прикрий випадок. Завершіть діалог. За бажання інсценуйте його.



Вікторе, як ти вважаєш, чи обачно було купувати на вулиці хот-дог?

Я просто дуже зголоднів. Та й хот-дог виявився смачним...

Але бачиш, які наслідки... Поміркуймо разом, чому ж так сталося і як цього уникнути в майбутньому.



5 ключів до безпечної їжі

Поради спеціалістів ВООЗ

🔑 Ключ 1

- мийте руки перед тим, як їсти чи готувати їжу;
- мийте і дезинфікуйте всі поверхні й кухонне приладдя;
- захищайте кухню і продукти від комах і гризунів.

🔑 Ключ 2

- відокремлюйте сире м'ясо від інших продуктів;
- для риби та м'яса використовуйте окреме кухонне приладдя;
- зберігайте продукти в закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами.

🔑 Ключ 3

- ретельно просмажуйте, пропікайте чи проварюйте продукти, особливо яйця, морепродукти, м'ясо та птицю: сік м'яса та птиці після приготування має бути прозорим.

🔑 Ключ 4

- не залишайте надовго їжу при кімнатній температурі;
- не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;
- не вживайте продуктів, у яких сплив термін придатності.

🔑 Ключ 5

- використовуйте чисту воду;
- обирайте свіжі продукти;
- ретельно мийте овочі і фрукти, особливо якщо вживатимете їх сирими.



7. Подивіться відео та обговоріть подані в ньому поради.

svitdovkola.org/zbd5/video6



8. За Законом України “Про захист прав споживачів”, усі покупці, тобто ми, маємо право на необхідну та достовірну інформацію про продукт. Зазвичай виробник публікує таку інформацію на пакованні чи етикетці товару. Обери будь-який продукт і запиши в зошиті інформацію, надану виробником.

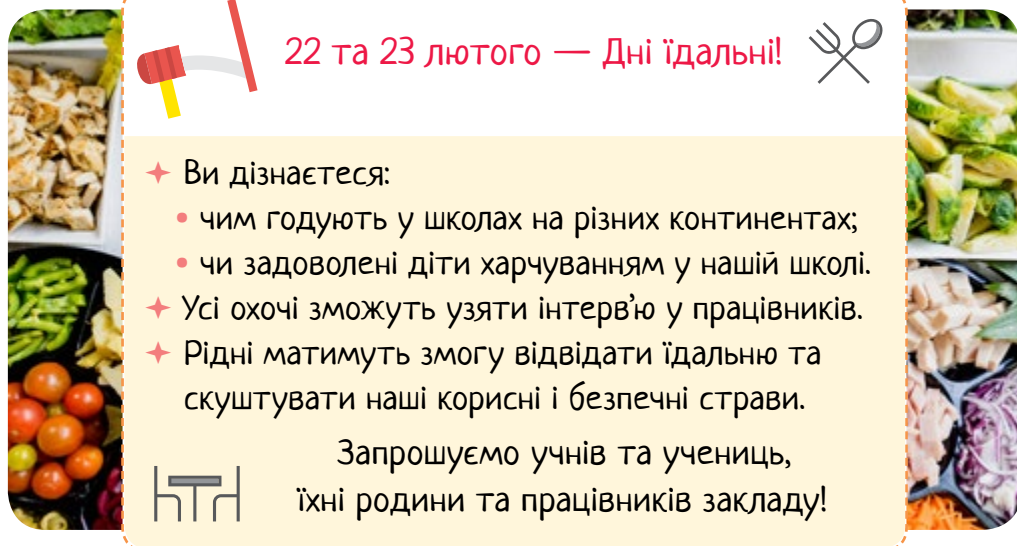
§ 20. Смачна та корисна їжа

Як обрати безпечні та корисні для здоров'я страви у шкільній їдальні?

Правильне харчування — запорука здоров'я. І якщо вдома ми можемо дотримуватися правил безпечного та раціонального харчування, то в закладах громадського харчування (піцеріях, кафе) це робити складно. Адже там ми не готуємо страви, а можемо тільки вибрати із запропонованих. Зазвичай ми довіряємо думці людей, які вже були в таких закладах, зважаємо на вигляд страв, приміщення та персоналу.

У школі також є місце харчування. І нам важливо, як саме облаштована їдальня, як персонал надає послуги, наскільки страви якісні, смачні вони чи не дуже. Сьогодні дізнаємося більше про шкільне харчування.

1. Біля входу до шкільної їдальні Тетяна й Володя побачили оголошення. Прочитай його і дай відповіді на запитання.





22 та 23 лютого — Дні їдальні!



- ✦ Ви дізнаєтеся:
 - чим годують у школах на різних континентах;
 - чи задоволені діти харчуванням у нашій школі.
- ✦ Усі охочі зможуть узяти інтерв'ю у працівників.
- ✦ Рідні матимуть змогу відвідати їдальню та скуштувати наші корисні і безпечні страви.

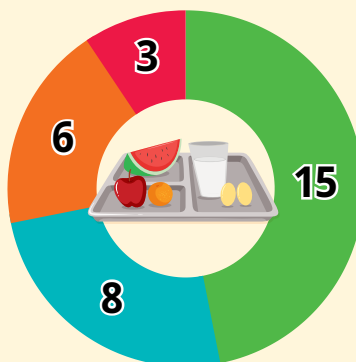
Запрошуємо учнів та учениць,
їхні родини та працівників закладу!



- ☺ Які заходи плануються у Дні їдальні?
- ☺ Кого запрошують відвідати цей захід?
- ✨ Як ти вважаєш, у чому важливість такого заходу?

2. Настя розпитала однокласників та однокласниць, чи задоволені вони харчуванням у шкільній їдальні. Результати опитування дівчинка подала у вигляді діаграми. Роздивись її.

- Так
- Більше так, ніж ні
- Більше ні, ніж так
- Ні



✧ Прочитай твердження і визнач, які з них істинні, а які хибні.

- 😊 Харчуванням задоволені 17 дітей.
- 😊 Незадоволених харчуванням дітей немає.
- 😊 Задоволені харчуванням у школі частково 14 дітей.

✧ До наступного уроку проведи своє опитування за зразком та довідайся, наскільки учні та учениці твоєї школи задоволені харчуванням у їдальні. Побудуй у зошиті відповідну діаграму.

3. Разом з учителькою діти говорили про те, що їжа має бути і смачною, і корисною. Розглянь зображення страв і поміркуй, які є корисними. Обґрунтуй свою думку. Які з корисних страв тобі смакують?





4. Обговоріть та оцініть за п'ятибальною шкалою:
- 😊 вигляд страв у шкільній їдальні;
 - 😊 можливість вибору страв;
 - 😊 сервірування столу;
 - 😊 культуру спілкування персоналу їдальні.



5. П'ятикласники та п'ятикласниці взяли інтерв'ю у працівників і працівниць шкільної їдальні. Ось які відповіді вони почули. Які могли бути запитання?



— У кожному рецепті є технологія приготування страви, якої необхідно дотримуватися для безпечного харчування.

— Ми готуємо здорові та корисні страви зі свіжих продуктів і зі зменшеним умістом солі та цукру.

— Щоб стати кухарем, я навчався в коледжі харчових технологій.

— Я постійно цікавлюся рецептами найкращих корисних страв з усього світу, щоб тішити всіх відвідувачів кулінарними новинками.

⚙️ Про що свідчать відповіді працівників і працівниць їдальні?



6. До наступного тижня виберіть команду учнів та учениць, які зможуть узяти інтерв'ю в працівників шкільної їдальні. Подумайте, про що ви хочете дізнатися, і складіть список запитань.



Для того, щоб працівники їдальні могли підготуватися до спілкування, варто заздалегідь ознайомити їх з основними питаннями, які будуть обговорюватися на зустрічі.



⚙️ Після інтерв'ю запиши найцікавіше запитання та відповідь на нього в зошиті.



7. Чи було б вам цікаво довідатися, чим харчуються школярі на різних континентах? Об'єднайтеся у групи та підготуйте проєкт.

Тема проєкту. Їдальні у школах світу.

Мета проєкту. Довідатися, що пропонують у шкільних їдальнях на різних континентах. З'ясувати, чим відрізняються шкільні їдальні в Україні та в інших країнах світу.

Орієнтовний план

1. Яку країну досліджуємо?
2. Який вигляд має шкільна їдальня?
3. Коли починається та скільки триває обідня перерва?
4. Які страви пропонують у шкільній їдальні?
5. Як відбувається обслуговування? (Чи обирають діти собі страви? Їх приносять/дають, чи в їдальні самообслуговування? Як відбувається оплата?)
6. Що діти роблять із посудом після обіду? (Залишають на столах, складають у певному місці, викидають у смітник одноразовий посуд тощо.)

Я пропоную пошукати інформацію в інтернеті.

Я розпитаю свою сусідку. Вона нещодавно приїхала з Німеччини.



А я зателефоную брату в Америку.

Можна ще піти до бібліотеки. Там точно є багато цікавої інформації.

§21. Самопочуття

Добре самопочуття — це як?
Що робити, якщо самопочуття погіршилося?

На стан організму людини впливає безліч чинників. Серед них стан довкілля, спосіб життя, стосунки з іншими людьми. І дуже важливим є осмислення самопочуття, розуміння внутрішнього стану організму та сигналів, які він нам надсилає. Сьогодні ми з'ясуємо, чи вмієш ти розрізняти ці сигнали, навчимося визначати ознаки погіршення самопочуття та дізнаємося, як його поліпшувати.

Самопочуття — це фізичний і моральний стан людини, який залежить від її здоров'я та настрою в певний момент.

1. Оціни, яке в тебе зараз самопочуття.



2. Соломія написала есе на тему “Добре самопочуття — це як?”. Прочитай його.

Коли я добре почуваюся, я дуже активна й радісна. Я залюбки допомагаю батькам поратися на кухні та прибирати. Зосереджено працюю на уроках, дізнаючись чимало нового та цікавого. А ще катаюся на велосипеді, слухаю музику та спілкуюся на різні теми зі своїми друзями.

А коли в моєму організмі щось не так, я млява і без настрою. Мені нічого не хочеться і байдуже, який бал отримаю на уроці. Я стаю неуважною, перестаю розуміти, що пояснюють учителі. Думаю, це відбувається через те, що мій організм реагує на різні життєві ситуації, адже я не робот. Але я стараюся його підтримувати і створювати такі умови, щоб якомога довше бути сповненою сил та енергії.

✧ Поміркуй, як дівчинка може підтримувати свій організм.

3. П'ятикласник Данило помітив, що його самопочуття покращується після катання на велосипеді. Пригадай, що з'ясували вчені Вермонтського університету (§ 17).

Щоб поліпшити своє самопочуття просто зараз, разом виконайте кілька простих фізичних вправ.

svitdovkola.org/zbd5/video7



4. Що ти вважаєш найважливішим для підтримання гарного самопочуття? Обери відповідні записи і поясни свій вибір.



5. Щодня ми намагаємося долати шкідливий вплив зовнішніх чинників на наше здоров'я, але інколи самопочуття все ж погіршується. Запиши в зошиті ознаки доброго і поганого самопочуття. Подумай, у яких випадках може знадобитися допомога.

Добре самопочуття	Погане самопочуття

6. Які чинники впливають на твоє самопочуття? Через що воно може погіршуватися? Розкажи.

7. Пригадай день, коли в тебе було погане самопочуття. Що ти тоді відчував / відчувала? Обери відповідний смайлик.



Радість



Злість



Задоволення



Гордість



Гнів



Надія



Сум



Розчарування



Відраза



Страх

8. Олег запитав у вчительки, що робити, якщо погіршилося самопочуття. Вона сказала, що про це треба розповісти рідним, іншим дорослим і, можливо, звернутися до медичної установи. Якщо стан погіршився у школі, треба повідомити про це вчителю / вчительці та піти до медпункту. Варто прислухатися до порад і дотримуватися їх.

А що ти робиш, коли в тебе погіршується самопочуття?



Погане самопочуття не обов'язково свідчить про хворобу. Проте важливо вчасно звертати увагу на зміни, що відбуваються з тобою!



9. Учителька розповіла п'ятикласникам і п'ятикласницям, що почуття вдячності є дуже важливим у житті. Воно робить нас щасливішими і поліпшує наші стосунки з іншими. Створіть у класі "кошик вдячності". Заповнюйте його подяками, записаними на аркушиках паперу. Подяки можуть стосуватися будь-чого: вчинків, проявів емоцій, ідей, радісних і приємних моментів.



10. Напиши коротке есе про те, що для тебе означає поняття "добре самопочуття". Опиши своє самопочуття під час виконання цього завдання. Запиши дату і час.

§ 22. Захворювання. Чинники ризику

Які причини появи захворювань?

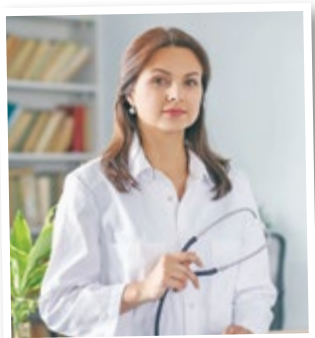
Як їм запобігти?

Навіщо вакцинуватися?

Найбільшою цінністю для людини, звичайно, є здоров'я. Народна мудрість учить: доки здоров'я служить, людина не тужить. Але інколи внаслідок несприятливих обставин порушується нормальна життєдіяльність організму, тоді самопочуття людини погіршується і вона може захворіти.

Сьогодні ми з вами будемо дослідниками та дослідницями. Звичайно, для великих досліджень потрібно мати багато знань і навичок. Але кожен / кожна з нас має досвід, спостережливість і кмітливість — а дослідникам і дослідницям необхідно саме це. Ми з'ясуємо, як можна запобігти захворюванням.

1. Що ж таке хвороба? Найкоротше з відомих визначень належить Рудольфу Вірхо, німецькому вченому-медику 19 століття: "Хвороба — це життя за ненормальних умов". Обговоріть, що це означає. Про які "ненормальні умови" йдеться?
2. Обговорюючи на уроці тему захворювань, учитель Леонід Андрійович і шкільна лікарка Вероніка Миколаївна запропонували дітям назвати відомі їм людські недуги. Доповни відповіді учнів та учениць.



COVID-19

діабет

грип

сколіоз

Медики поділяють усі хвороби на три групи: інфекційні, неінфекційні та спадкові.

Неінфекційні захворювання (НІЗ) — такі, що не передаються від людини до людини.

Інфекційні захворювання (ІЗ) — ті, що різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової.

Спадкові хвороби є наслідком порушень у спадковій інформації, яка передається від батьків до дитини. Людина з ними народжується, але вони можуть проявитися не одразу. Спадкові хвороби можуть бути причиною інвалідності.

Про спадкові хвороби ти дізнаєшся більше у старших класах — на уроках біології та “Здоров’я, безпека та добробут”.

А сьогодні ми дослідимо дві інші групи: неінфекційні та інфекційні захворювання.

3. Ознайомтеся з таблицею. Пригадайте, про які захворювання ми говорили на уроках, присвячених способу життя, руховій активності та харчуванню. Накресліть у зошиті таблицю і заповніть колонку “Неінфекційні захворювання (НІЗ)”.

Тип захворювань	Неінфекційні (НІЗ)	Інфекційні (ІЗ)
Назви захворювань		
Як з’являються в людини	Хвороби цивілізації (поведінкові)	
Загальні ознаки (симптоми)		
Тривалість, особливості перебігу	Тривалий перебіг, повільно прогресують	

- ✳ Чому ці захворювання називають неінфекційними?
- ✳ Чому деякі з них ще називають хворобами цивілізації або поведінковими захворюваннями?



4. Причинами появи неінфекційних захворювань є незбалансоване харчування, низький рівень рухової активності, нестача сну тощо. Запропонуйте, як можна уникнути цих захворювань.

Інфекційні захворювання бувають не лише в людей, а й у тварин і рослин. Спричиняють їх різні збудники — віруси, бактерії, паразитичні гриби, гельмінти.

Інфекції передаються від заражених організмів здоровим і масово поширюються. Від моменту зараження до появи перших ознак захворювання минає від кількох годин до кількох тижнів (інкубаційний період). Упродовж інкубаційного періоду людина є носієм інфекції і може заражати всіх довкола.

5. На запитання “Які інфекційні хвороби ви знаєте?” п’ятикласники та п’ятикласниці дали такі відповіді.



Які ще інфекційні хвороби тобі відомі?



6. Продовжимо роботу з таблицею. Заповніть порожні комірки.

Тип захворювань	Неінфекційні (НІЗ)	Інфекційні (ІЗ)
Назви захворювань		Туберкульоз, малярія, грип, COVID-19
Як з’являються в людини		
Загальні ознаки (симптоми)		
Тривалість, особливості перебігу		Інкубаційний період

7. Бабуся Остапа — сімейна лікарка, — уклала пам'ятку про те, як уберегтися від інфекційних захворювань. Прочитай її.



Як захиститися від інфекцій

Дотримуйтеся правил особистої гігієни. Пам'ятаймо, що інфекція може потрапити в організм або через повітря, або через контакт із хворою людиною / твариною, або через кров чи інші рідини організму. Тому необхідно дотримуватися правил особистої гігієни, мити з милом чи дезінфікувати руки, особливо в разі контакту з брудною поверхнею чи людиною, яка хворіє.

Дотримуйтеся правил культури харчування. Інфекція може дістатися до нас із їжею. Мийте овочі та фрукти під проточною водою, їжте свіжі продукти та страви, дотримуйтеся правил приготування та зберігання їжі.

Дотримуйтеся гігієни приміщення. Регулярно провітрюйте приміщення, контролюйте комфортну температуру в ньому.

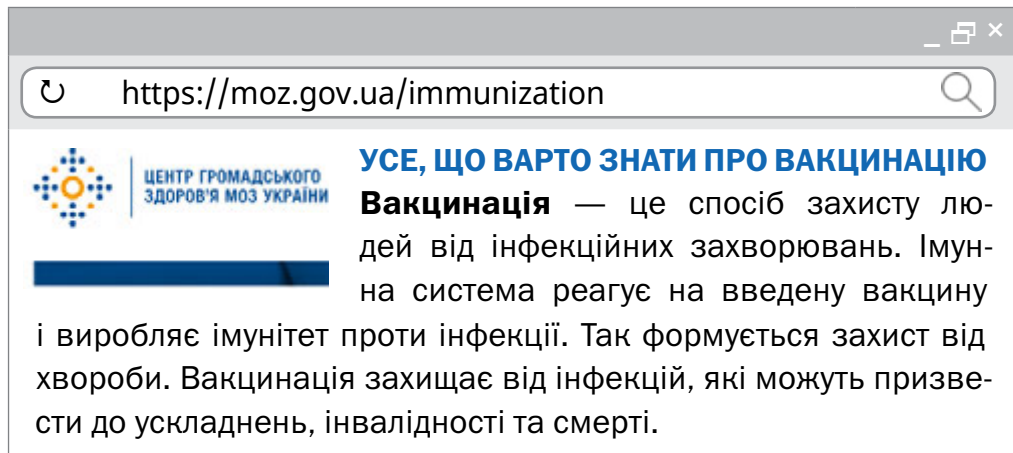
З початком опалювального сезону повітря у приміщеннях стає сухим. Слизова оболонка носа пересихає, а тому є більш вразливою до збудників. Тому варто використовувати зволожувач повітря.

Від інфекційних хвороб, які передаються насамперед повітряно-крапельним шляхом, треба захищатися заздалегідь, аби не наражати себе та інших на небезпеку.

Ефективним способом профілактики є вакцинація. Саме завдяки їй людству вдалося перемогти таку страшну хворобу, як віспа. Протягом століть постійно спалахували епідемії цієї хвороби, забираючи життя мільйонів людей у всьому світі. До 1980 року віспу вдалося побороти.

✧ Яких із цих правил дотримуєшся ти?

8. Соломія запитала у своєї сестри Аліни, навіщо вакцинуватися. Аліна відшукала в інтернеті ось таку інформацію. Як ти вважаєш, чи можна довіряти цьому повідомленню? Чому?



Чому потрібно вакцинуватися? Чи безпечно це?

Вакцинація захищає тебе і тих, хто навколо. Адже є ті, хто не може вакцинуватися. Зокрема через серйозні захворювання.

Будь-яку ліцензовану вакцину випробовують у декілька етапів, перш ніж схвалити для використання, і надалі її регулярно перевіряють. У більшості випадків вакцина викликає незначну тимчасову реакцію, наприклад, біль у руці або незначне підвищення температури. Серйозні побічні ефекти рідкісні, їх ретельно відстежують і розслідують.

Набагато ймовірнішими є серйозні наслідки захворювань. Наприклад, поліомієліт може спричинити параліч, кір — енцефаліт і сліпоту. А іноді інфекції, яким можна запобігти вакцинаванням, призводять навіть до смерті.

Чому важливо носити маски?

Маска захищає здорових людей від інфікованих. Йдеться і про хворих із вираженими симптомами, і про тих, хто хворіє безсимптомно. Тому використання маски — це турбота не лише про себе, а й про тих, кого ненароком можна інфікувати.

Те, що людина вакцинована чи перехворіла, не виключає можливості зараження і передачі вірусу. Тому всі люди віком

від 12 років мають носити захисні маски під час епідемій вірусних інфекцій, що передаються повітряно-крапельним шляхом.

Як правильно використовувати медичні маски?

- 😊 Медичні маски треба зберігати в чистих пакетах або боксах і брати чистими руками.
- 😊 Не можна носити чужі маски. Маска — це індивідуальний засіб захисту.
- 😊 Маска має прикривати і рот, і ніс.
- 😊 Змінювати медичні маски варто через кожні 2 години та тоді, коли вони стають вологими або ж забруднюються.
- 😊 Викидати використані маски бажано в закриті контейнери.

Носіння масок — правило, якого під час епідемії мають дотримуватися всі, хто перебуває у громадських місцях, транспорті, хворіє або перебуває разом із хворими. Найкраще захищають медичні маски та респіратори. Маски із тканини менш ефективні.



9. Діти формулювали запитання за змістом прочитаної статті. Прочитай їх і дай відповіді.

Чому використання медичних масок є основним способом уникнення інфікування коронавірусною хворобою?



Використання маски — це турбота лише про себе?

Куди треба викидати використані маски?

РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

§23. Емоційний стан та емоційне здоров'я

Мої емоції — мої друзі?
Як почуватися комфортно у школі?

Що ти відчуваєш, коли весело проводиш час зі своїми близькими, зустрічаєшся з друзями та подругами або займаєшся улюбленою справою? А що відчуваєш, коли раптом трапляється щось несподіване й неприємне?

Радість, задоволення та втіху? Невпевненість, тривогу та страх? Усе це емоційні стани, тобто почуття, зумовлені нашою реакцією на певні події.

Коли ти отримуєш винагороду за свої здобутки, наприклад, приз за перемогу у спортивному змаганні, ти відчуваєш піднесення. Ти хочеш, аби інші люди розділили з тобою твій стан і підтримали тебе. Тому щирі вітання дають тобі емоцію задоволення. Водночас відсутність такої підтримки може викликати в тебе емоцію розчарування. Але вона швидко зникне, щойно ти отримаєш перші вітання.

Емоція — миттєва реакція людини на те, що відбувається. Емоції зазвичай швидко з'являються і швидко зникають, але впливають на наш настрій.

Проявляючи емоції, ми демонструємо не тільки свій стан і свої почуття, а й даємо іншим людям можливість нас зрозуміти й підтримати.



Емпатія — здатність відчувати й розуміти емоції іншої людини, співпереживати та надавати підтримку.

Емпатійна людина виявляє повагу до почуттів інших людей, шанобливо ставиться до їхніх думок, переконань, інтересів і потреб, поважає їхню індивідуальність.

Індивідуальність — неповторна своєрідність людини, її особливі риси, думки, інтереси, потреби, здібності, тобто те, що відрізняє її від інших людей.

Розуміти емоції інших людей украй важливо. Щоб навчитися це робити, необхідно усвідомлювати та контролювати насамперед власний емоційний стан. Адже неконтрольовані прояви емоцій, наприклад, гніву або обурення, можуть призвести до непорозуміння, образ, конфліктних ситуацій. Сьогодні ми з'ясуємо, як розпізнавати емоції та керувати ними.

1. Подивись відео “Школа Мері Поппінс. Емоції” та дізнайся більше про емоції та емоційність.



svitdovkola.org/zbd5/video8

2. Як ти розумієш слово “повага”? Як вона проявляється? Чому повага до нашої індивідуальності, шанобливе ставлення до наших думок, інтересів і потреб є необхідною передумовою здоров'я, безпеки й добробуту людини та суспільства?

Почуття — це стійке переживання людини, тривале ставлення до інших людей і явищ.

Емоції та почуття впливають на наш настрій, світосприйняття і поведінку. Наприклад, якщо людина довго почувається розгубленою та сумною, вона стає неактивною, менше дбає про своє здоров'я і добробут, неохоче спілкується з іншими, починає сприймати світ як такий, що несе смуток.

Намагайся менше перейматися через те, що від тебе не залежить. Знаходь більше приводів для позитивних емоцій і більше можливостей робити те, що приносить тобі радість.



3. Об'єднайтеся в пари та ознайомтеся з переліком емоцій. Оберіть одну позитивну й одну негативну емоцію. Проаналізуйте їх і заповніть таблицю в зошиті.

Перелік емоцій: щастя, страх, радість, тривога, гордість, вдячність, розгубленість, упевненість, невпевненість, захват, нудьга, піднесення, задоволення, незадоволення, подив, розчарування, цікавість, зневіра, надія, довіра.

Позитивна емоція	Негативна емоція
Назви, смайлики	
Як людина проявляє ці емоції	
Як ці емоції або їх прояви можуть впливати на здоров'я, безпеку і добробут людини	

Приклади смайликів:



- ✱ Про що сигналізують негативні емоції? Поміркуйте, як варто поводитись, коли ви або хтось поряд їх відчуває. Змодельуйте ситуацію з негативною емоцією, яку ви описали в таблиці.

Наш організм швидко реагує на зміну емоційного стану. Наприклад, коли людина відчуває тривогу, у неї прискорюється серцебиття, звужуються судини. Через це людині буває важко зосередитися та заспокоїтися, може виникнути головний біль. Якщо таке трапляється дуже часто, це може призвести до погіршення стану здоров'я.



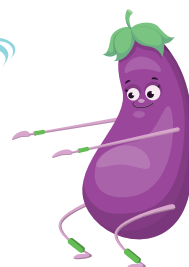
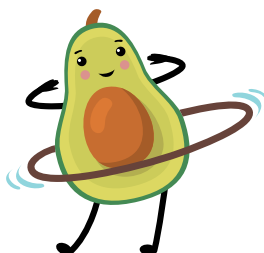
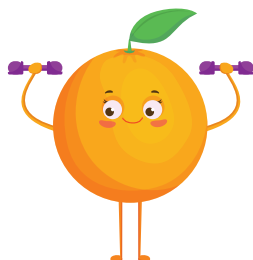
Нормалізації емоційного стану й поліпшенню настрою допомагає вживання волоських горіхів, фруктів, ягід та овочів, які містять багато корисних для організму вітамінів та мікроелементів.

Не зловживай солодощами, особливо перед сном. Уникай споживання енергетичних напоїв — вони можуть спричиняти підвищену збудливість, тривожність, безсоння.



Негативні емоції можуть з'являтися й через порушення режиму харчування, недосипання, брак відпочинку, прогулянок на свіжому повітрі та фізичної активності.

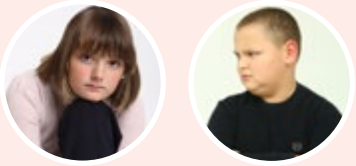
- ✧ Які ще правила здорового способу життя сприяють збереженню емоційного здоров'я?



4. Поміркуй, які прояви емоцій сприяють, а які — заважають тому, аби почуватися комфортно у класі (див. завдання 3).

- ✧ Обговоріть і запишіть у зошиті, яких правил спілкування й поведінки варто дотримуватися, щоб у класі завжди була затишна атмосфера.

5. Подумай, що тебе тішить, а що — засмучує. Уяви себе в різних ситуаціях і дай відповіді на запитання.

Що тебе тішить? 	Що тебе засмучує? 
Якими є у цей момент твої емоції? Як ти ділишся своєю радістю? Хто і як тебе підтримує?	Якими є в цей момент твої емоції? Як ти поліпшуєш свій настрій? Хто і як тобі допомагає?

6. Дистанційне навчання обмежує можливості безпосереднього “живого” спілкування. Для багатьох людей така ситуація є джерелом негативних емоцій. Утім є прийоми, які допомагають зберігати гарний настрій та підтримувати емоційне здоров’я. Прочитай розповідь про Петрика і Олю.

Петрик уже другий тиждень навчається онлайн. Йому прикро та сумно через те, що не можна відвідувати школу. Тому він намагається поліпшити свій настрій. Пам’ятаючи, що найкращий відпочинок — це зміна діяльності, Петрик після кожного онлайн-уроку обов’язково виконує кілька фізичних вправ.

Ще йому подобається робити перед дзеркалом різні веселі гримаси. Це його розважає і водночас заспокоює, налаштовує на позитив. А найбільше позитивних емоцій Петрик отримує, коли спостерігає за рибками в акваріумі та грається зі своїм песиком.



Оля теж другий тиждень навчається онлайн. Учитель інформатики запропонував учням та ученицям робити під час уроку коротенькі перерви для виконання вправ для очей.

Діти міцно заплющують очі й подумки рахують до 10, потім розплющують їх. І так кілька разів. А ще вчитель порадив дітям, заплющуючи очі, уявляти себе там, де їм гарно і приємно. Ця проста вправа дуже сподобалася дівчинці. І тепер, якщо Олі бракує позитивних емоцій, вона уявляє море, де вони відпочивали сім'єю влітку, ліс поблизу бабусинового села тощо.

Ще кілька веселих вправ дівчинка взяла з фізкультхвилинок, відео з якими вмикають інші вчителі. Після виконання цих вправ бадьорість та енергія повертаються й хочеться продовжувати навчання. Тож Оля завантажила собі кілька різних відео. Це і енергійні розминки з танцювальними елементами, і спокійні — для розтягування м'язів і збереження гарної постави. Тепер дівчинка може в будь-який час виконувати різні вправи залежно від того, який у неї настрій.



- ✱ А що для тебе є джерелом позитивних емоцій під час онлайн-навчання?
- ✱ Чи виконуєш ти під час онлайн-навчання фізичні вправи? Які саме? Які емоції в тебе виникають при цьому?

У школі завжди вирує життя і відбувається чимало різних подій. Одні ситуації викликають позитивні емоції — тоді нас наповнює радість та оптимізм. Інші ситуації спричиняють смуток і розчарування. Якщо прикрі випадки спричинені образами та зневажливим ставленням і трапляються систематично, то це — булінг.

Ознаки булінгу



Наявні кривдник і потерпілий.



При знущанні присутні спостерігачі.



Потерпілому завдано психологічної та/або фізичної шкоди.



Знущання є систематичними.

Булінг, або цькування — свідома агресивна поведінка людини або групи людей щодо іншої людини, що супроводжується регулярним психологічним або фізичним тиском. Мета такої поведінки — принизити людину, викликати страх, тривогу, розгубленість і створити несприятливі умови для неї.

Пам'ятай! В Україні існує закон, у якому визначено відповідальність за булінг (цькування) у формі штрафів і громадських робіт. Якщо цькуванням займаються малолітні (до 14 років) або неповнолітні (до 18 років) особи, то відповідатимуть за це їхні батьки або ті, хто їх замінює.

Якщо ти став / стала жертвою булінгу

1. Не тримай це в секреті. Виріши, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, друзям своїх батьків, другу або подрузі, учителю, психологу, директору школи.
2. Не бійся просити про допомогу — вона тобі необхідна.
3. Не звинувачуй себе і не виправдовуй дії інших. Ніхто не має права принижувати чи ображати тебе. Така поведінка неприйнятна.
4. Якщо трапилась будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся по допомогу до адміністрації школи, учителів, старших учнів, батьків.
5. Проконсультуйся з практичним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах і зрозуміти, як діяти далі.

По психологічну та правову допомогу можна звернутися на Національну гарячу лінію для дітей та молоді за номером **116-111**.



Якщо ти став / стала свідком булінгу

1. В жодному разі не підтримуй булінг. Не можна мовчки спостерігати за тим, що відбувається.
2. Одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.
3. Якщо твій друг чи подруга розповіли тобі, що вони зазнають булінгу, обов'язково підтримай їх — вони цього потребують. Порадь звернутися по допомогу до дорослих, яким вони довіряють.



7. Артем — спокійний, тихий, неговіркий, скромний хлопчик. Однокласники та однокласниці часто ображали його, обзивали, капостили: ховали, викидали, псували його особисті речі, чинили фізичне насильство — штовхали, шарпали.



Але однокласниця Ліда, яка мала авторитет у класі, допомагала Артему — товариськи спілкувалася з ним, підтримувала, соромила кривдників і кривдниць.

- ✱ Які емоції виклика́ли в Артема такі дії однокласників та однокласниць? Що відчувала Ліда, підтримуючи хлопчика?
- ✱ Що ти порадиш Артемові? Як мають діяти інші учні та учениці класу, батьки, учителі?

8. Простеж за своїми емоціями впродовж дня. Запиши, що ти відчуваєш.

☺ У школі

☺ Удома

☺ На гурткових заняттях

☺ На прогулянці

☺ Коли виконуєш домашнє завдання

☺ Коли відпочиваєш



§ 24. Ефективне спілкування

Як спілкуватися безпечно та ефективно?

“Без ради і військо гине”, — каже народна мудрість. Справді, спільне обговорення ситуацій і проблем, досягнення взаєморозуміння і згоди — украй важливі для людини і суспільства.

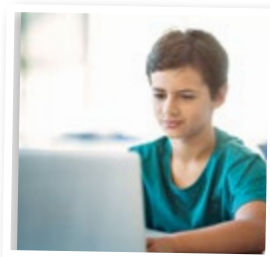
Згода не означає, що всі мають погодитися з однією людиною або думкою. Взаєморозуміння і знаходження прийняттого рішення — це результати вільного обміну думками, осмислення і врахування всіх думок, поваги до переконань та інтересів усіх учасників дискусії. Сьогодні ми вчитимемося спілкуватися ефективно та із задоволенням, а головне — безпечно.

Спілкування може відбуватися по-різному.



Наживо — коли люди бачать і чують одне одного, перебувають в одному просторі. Наприклад, це спілкування у школі — учнів, учителів, усіх, хто є в закладі освіти.

Дистанційно — коли люди розділені простором і використовують для спілкування різні засоби. Раніше це були телефон, паперове листування. З розвитком технологій люди стали обмінюватися електронними листами та смс, аудіо- та відеозаписами. Так виникли віртуальний простір і віртуальне спілкування.



Віртуальний простір створений за допомогою інформаційних технологій. Спеціальні комп'ютерні програми, ігри та соціальні мережі дають безліч можливостей для найрізноманітнішої діяльності людей. **Віртуальне спілкування** — спілкування в мережі Інтернет.

Спілкування в онлайн-фандамах (фендомах) — спільнотах прихильників і прихильниць (фанів) “Гаррі Поттера”, “Наруто” або інших відомих творів — є прикладом віртуального спілкування у віртуальному просторі.

Спілкуючись в інтернеті, треба розуміти, що людина по той бік монітора насправді може виявитися не такою, як ти уявляєш. За будь-яким аватаром може бути справді прихильник / прихильниця певного жанру або героя твору, а може бути шахрай / шахрайка, що хоче викликати в тебе довіру та позитивні емоції й використати це для збору інформації про тебе і твою родину.



Тож будь пильним / пильною, спілкуючись у віртуальному світі. Нікому не повідомляй свого повного імені, адреси, номера телефону та іншої інформації про себе та своїх близьких.

У разі спроб віртуального співрозмовника / віртуальної співрозмовниці тиснути на тебе й примушувати до дій, які ти не хочеш виконувати, чи таких, що можуть загрожувати здоров'ю, безпеці та добробуту:

- негайно припини будь-яке спілкування з ним / нею;
- одразу заблокуй цього користувача в соціальній мережі, на сайті, у чаті;
- зв'яжися зі службою безпеки соціальної мережі або адміністратором сайту й повідом про спроби на тебе тиснути (шукай кнопки “зв'язатися з нами”, “залишити повідомлення”, “поскаржитися” тощо або відповідні графічні позначки (піктограми);
- повідом про таку ситуацію батькам або дорослим, яким ти довіряєш.

1. Переглянь відео про правила безпечної поведінки дітей в інтернеті.

svitdovkola.org/zbd5/video9



- ✧ Чи доводилося тобі спілкуватися з підозрілими користувачами? Якщо так, поділися своїм досвідом.



2. Проаналізуйте можливі повідомлення від незнайомців в інтернеті. Поміркуйте, чого можуть прагнути такі співрозмовники. Чим це може загрожувати безпеці, здоров'ю, добробуту? Обговоріть, як варто діяти під час спілкування у віртуальному просторі, аби уникнути таких загроз.

Так цікаво з тобою спілкуватися!
Треба частіше це робити! Який твій номер телефону? Я хочу зателефонувати тобі!



Ти дуже мені подобаєшся! Розкажи більше про себе. Де ти живеш, навчаєшся, яка в тебе родина?

Де ти вчишся? Здається, ми живемо поряд і навчаємося в одній школі. Як я можу тебе впізнати? Надішли своє фото!

Вітаю! Ти у грі! Нікому не розповідай про неї. Скоро я тобі повідомлю, що ти маєш робити, аби дізнатися секрет, перейти на інший рівень та отримати приз!

- ✧ Запиши, що ти робитимеш, якщо отримаєш таке чи схоже повідомлення.

3. Прочитай пам'ятку про те, як зробити спілкування більш ефективним. Чи дотримуєшся ти цих правил?



Правила ефективного спілкування

Пам'ятай, що у спілкуванні важливими є і зміст — про що говоримо, і форма — як говоримо.

1. Знаходь теми, які об'єднують співрозмовників. Це допоможе залучити всіх до обговорення та обміну думками.
2. Чітко й повно висловлюй свою думку. Це допоможе всім учасникам та учасницям добре зрозуміти тебе і не ставити забагато уточнювальних запитань.
3. Говори грамотно. Грамотна мова — ознака не лише освіченості людини, а й її поваги до себе і співрозмовників. Окрім того, грамотну людину приємно слухати.
4. Стався до співрозмовників із повагою, не перебивай і не коментуй їх образливо. Неввічливе спілкування не дає жодного задоволення і може призвести до конфлікту.
5. Уважно слухай співрозмовників. Це їх емоційно підтримає. А ти дізнаєшся багато цікавого й корисного для себе.
6. Проявляй живий інтерес до бесіди і співрозмовників, адже спілкування — це обмін не лише думками, а й емоціями та енергією.

Корисного, цікавого і приємного спілкування!

Ефективно спілкуватися можна за допомогою **активного слухання** — щирої залученості та інтересу до спілкування, уважного та шанобливого вислуховування співрозмовників без оцінювальних і критичних суджень.



4. У парах проаналізуйте світлини та обговоріть їх.



- ✧ Що відбувається і про що можуть говорити ці люди?
- ✧ Які емоції можуть бути в зображених людей?
- ✧ Які емоції викликають у вас ці світлини?
- ✧ На яких світлинах зображено ситуації, що не відповідають принципам збереження здоров'я, безпеки і добробуту?
- ✧ Що треба змінити, аби спілкування було приємним?
- ✧ На яких світлинах вам хотілося б опинитися? Чому?
- ✧ Чи є вміння ефективно спілкуватися однією з м'яких навичок (*soft skills*)? Чому, на вашу думку, це важливо?

5. Проаналізуйте ситуацію.

Христина дуже хотіла взяти участь у концерті й виконати пісню, і запропонувала друзям і подругам послухати її. Але дівчинка хвилювалася та заспівала не дуже вдало.

- ✧ Як діти можуть підтримати Христину?



Пам'ятай, що людина сама вирішує, як скористатися твоїми порадами. Ухвалення рішень — це особиста відповідальність кожної людини.

6. Проаналізуй світлини. Які емоції в зображених людей? На якій зі світлин застосовують активне слухання? На якій світлині тобі хотілося б опинитися в ролі когось із тих, що говорять? А в протилежній ролі?



7. Прочитай, у якій ситуації опинився Тарас.

Тарас ніяк не міг збагнути, чому з ним не дуже хочуть спілкуватися, і попросив допомоги у психологині Тетяни Едуардівни. Вона запитала хлопчика, як він розмовляє з іншими, як ставить запитання і дає поради.

Тарас відповів, що коли йому щось не подобається, він одразу про це каже і завжди наполягає на своїй думці — адже він краще знає, як має бути! Але його не слухають, а інколи навіть чомусь ображаються.

Тетяна Едуардівна розповіла хлопчиків про вміння давати конструктивний зворотний зв'язок.

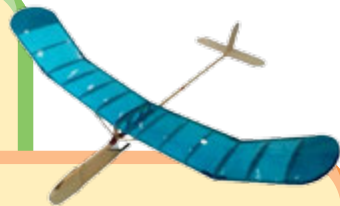
Конструктивний зворотний зв'язок не ображає співрозмовника / співрозмовницю, а підтримує, допомагає уникати помилок і робити щось краще.

Наступного дня до Тараса підійшов однокласник Сергій і показав модель літака, над створенням якої довго працював.

☀ Розшифруй можливі варіанти реакції Тараса.

1 Погана Не модель
буде розіб'ється.
літака.
літати
чи

2 на малій
висоті. літак випробувати
Варто конструкцію,
перевірити не розбився.
Ще раз аби літак
друже! :) велику роботу, Ти зробив



☀ Який із варіантів підтримує співрозмовника та є конструктивним, а який лише засмутить, тобто — неконструктивний? Обґрунтуй свій вибір.

8. У багатьох професіях дуже важливими є емпатія та вміння ефективно спілкуватися. Особливо це стосується професій групи "людина — людина". Поміркуй, які це професії, і запиши.

§ 25. Взаємодія і співпраця

Як стати командою?

Коли ми чуємо слово “команда”, то зазвичай уявляємо спортивну команду. Тобто групу людей, які разом тренуються і докладають великих зусиль, аби здобути перемогу в змаганнях.

Але команди є не тільки у спорті, а й у будь-якій сфері. Наприклад, команда з розробки комп’ютерної гри або ж команда, яка займається дослідженнями на українській антарктичній станції “Академік Вернадський”.



Команда — це група людей, які об’єднуються задля досягнення спільної мети.

Ефективна та злагоджена команда — результат довіри, взаємоповаги та співпраці. Усі члени команди поважають одне одного, знають, хто за що відповідає, і допомагають іншим, адже кожен / кожна має свої сильні сторони. Також у команді може бути один або кілька лідерів. Вони працюють разом з іншими членами команди та допомагають організувати ефективну роботу. Отже, сила команди — у кожному її учаснику.

Сьогодні ми з’ясуємо, як стати справжньою командою.

1. Обговоріть, що означають ці прислів’я.

- ✧ Де дружніші, там і сильніші.
- ✧ Добре там живеться, де гуртом сіється й жнеться.
- ✧ У єднанні — перемога, у розбраті — поразка.



2. Розгляньте малюнки та обговоріть, де зображено лідера/лідерку (англійською *leader* — той/та, що веде), а де — просто керівника/керівницю. Хто справді прагне до перемоги? Хто дбає про свою команду? Хто допомагає команді досягти результату?



3. Еля, Кирило, Діана і Стас об'єдналися в команду, щоб розробити шкільний добродійний проєкт "Допомагаємо, навчаємося, навчаємо". Мета проєкту — придумати, як учні та учениці школи можуть підтримувати одне одного.

Друзі вирішили, що їхні ідеї мають відповідати певним критеріям. А саме: вони мають бути реалістичними, досяжними, бути спрямованими на допомогу тим, хто її потребує. Учасники та учасниці проєкту мають застосувати свої знання, уміння й таланти та залучити інших до втілення ідей у життя.

Кирило зауважив:

— Це дуже схоже на метод визначення цілей SMART! Отже, нам буде легше оцінювати наші ідеї.

Еля запропонувала:

— Треба разом узгодити командні правила.

Діана додала:

— Треба подумати, хто в нашому класі потребує допомоги.

Стас сказав:

— Спочатку маємо обговорити й скласти план дій, вирішити, хто що робитиме.



Як ти вважаєш, хто з команди проявив лідерські риси?



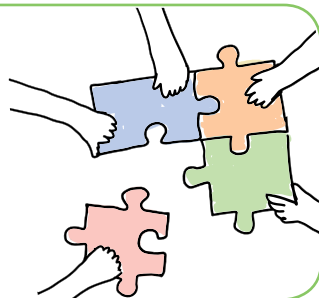
- ☀ Об'єднайтеся в четвірки і поміркуйте над пропозиціями друзів. Якою має бути послідовність дій, аби ефективно організувати роботу команди? Що треба зробити насамперед? Запропонуйте подальші кроки.



4. Еля почала писати командні правила. Доповніть їх у четвірках і запишіть.

Правила нашої команди

1. Ми всі рівноправні й поважаємо одне одного.
2. Ми все обговорюємо разом.
3. Ми разом знаходимо спільні рішення.



5. Друзі проаналізували, хто з учнів та учениць класу потребує допомоги. Виявилось, що Сашку, який часто хворіє, іноді буває важко наздогнати матеріал, який він пропустив. А ще він дуже сумує за школою і спілкуванням, коли змушений залишатися вдома.



Члени команди вирішили застосувати свої цифрові знання і вміння. Щоб розважити Сашку, вони записуватимуть веселі відеоролики про школу, які той зможе дивитися в будь-який зручний для нього час. А ще — пояснюватимуть йому матеріал з предметів, якими вони захоплюються. Еля — з історії, Кирило — з природознавства, Діана — з математики, а Стас — із мови та літератури.

Поміркуй, чи відповідають плани друзів ідеї їхнього проекту.

6. Сашко був вражений пропозицією друзів. Він подякував їм і сказав, що також хоче стати членом команди. Адже дуже важливо відчувати, що ти не один і поруч є друзі, які тебе підтримують. Сашко гарно малює, тож запропонував створювати комікси про їхню команду. Друзі зраділи, що в Сашка з'явилася можливість застосувати свій талант.

Сашко розповів усе вдома. Мама втішилася, що у хлопчика такі чудові друзі, які можуть і співчувати, і допомагати. Батько поплескав його по плечу і сказав: “Ви вже не просто учні та учениці одного класу, ви — команда!”.

Молодша сестра, яка уважно слухала розповідь брата, запитала: “А що означає — бути командою?”.

Яку відповідь ти можеш дати на це запитання?



7. Перед тим, як створювати комікси про свою команду, Сашко запропонував придумати для неї назву, девіз і логотип. Друзі замислилися. Запропонуй свої варіанти.

Девіз (лозунг, слоган) — коротке, стисле формулювання головної ідеї, яке легко запам'ятовується.

Логотип — знак, емблема або символ, що позначає певну команду, компанію, бренд тощо. Заклади освіти — школи, коледжі, університети — також мають свої логотипи.

Логотипи деяких навчальних закладів



**ВОЛИНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**



*Оксфордський
університет
(Велика Британія)*

Логотипи деяких футбольних команд



“Шахтар”



Збірна України



“Динамо”

§ 26. Етична поведінка

Ми всі живемо в суспільстві і є членами різних спільнот, тобто об'єднань людей за спільними ознаками — місцем проживання, умовами життя, інтересами і потребами тощо. Твоя школа — це спільнота учнів та учениць, учителів і вчительок та інших працівників і працівниць, адже всіх вас об'єднує чимало спільного. Поміркуйте, що це може бути.

Будь-яку спільноту — родину, школу, громаду, країну — об'єднують свої норми поведінки, правила, принципи та цінності, уявлення про порядок тощо. Наприклад, правила поведінки у школі або класі чи кодекс, якого мають дотримуватися всі працівники компанії. Або традиції, які є у твоїй родині. Принципи та цінності, проголошені державою, об'єднують усіх її громадян.



У Статті 3 Конституції України проголошено: “Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю”.



✧ Поміркуй, як ти розумієш поняття “принципи”, “цінності”.

Принципи — переконання, норми, правила, якими людина керується в житті, те, що є основою діяльності.

Наприклад, принцип безперервності освіти впродовж життя спонукає людину шукати можливості самостійно навчатися — поза межами навчальних закладів і в будь-якому віці.

Цінність — те, що є важливим, значущим.

Матеріальними цінностями є все, що має певну вартість, ціну. Наприклад, автівка або книжка. Цінності, що не належать до матеріальних, — те, що не можна купити і продати. Наприклад, життя, здоров'я, дружба, любов, права і свободи людини.

Чи знаєш ти, що таке “поводитися етично”? Це означає діяти відповідно до норм, принципів, цінностей і порядку, що сформувалися в суспільстві, не шкодити іншим і дбати про добробут спільноти.

Поведінка формує спосіб життя та звички людини, впливає на взаємини з іншими. Але як саме треба поводитися, аби налагодити ефективне спілкування та співпрацю у своїй спільноті? Спробуємо з'ясувати!

- ✿ Які правила та норми поведінки є у вашій школі, у класі? Хто їх ухвалював? Чи обговорювали ви їх усією школою/усім класом?



1. Обговоріть правила етичної поведінки у вашій школі чи у вашому класі. Як у них відображені принципи поваги до всіх членів шкільної спільноти? А принципи збереження здоров'я, безпеки та добробуту? Наведіть приклади.



2. У парах проаналізуйте подані слова і назвіть ті, що стосуються етичної поведінки та її проявів. Обґрунтуйте свій вибір.

Працьовитість

Емпатія

Допомога

“Даруйте”

Правдивість

Повага

“Дякую”

“Відчепись!”

“Вибач”

Шанування

Нахабність

Порядність

Зверхність

“Чим я можу допомогти?”

“Тобі що, повилазило?”



Пригадайте, що таке індивідуальність (§ 23). Як ви розумієте, що означає повага до іншої людини і прийняття її індивідуальності? Обговоріть і запропонуйте свої варіанти.

- ☺ Повага до її думок, вибору і рішень.
- ☺ Підтримка, незважаючи на різні переконання.
- ☺ Віра в її сили та здібності.
- ☺ Готовність бути поруч і співчувати.
- ☺ Готовність ділитися власним досвідом.

В Україні нині живе понад 150 тисяч дітей з інвалідністю. Це діти, які з різних причин мають порушення здоров'я та певні обмеження в пересуванні, спілкуванні та навчанні. У суспільстві, громаді, школі діти з інвалідністю, як і решта дітей, мають почуватися комфортно, знаходити друзів, пізнавати цікавий і захопливий світ. Діти з інвалідністю потребують додаткової підтримки в навчанні та спілкуванні.

Як допомогти людині з інвалідністю почуватися комфортно в суспільстві? Як показати повагу до її індивідуальності? Ось правила етичного спілкування з людьми з інвалідністю.

- Сприймайте їх так, як і всіх інших людей. Звертайтеся до них чемно та з повагою. Відповідайте на їхні прохання люб'язно.
- Залучайте до співпраці, з урахуванням їхніх можливостей.
- За потреби надавайте допомогу, але вона не має бути нав'язливою.
- Не розпитуйте про інвалідність. Розмовляйте про те, про що ви розмовляли б із будь-ким іншим.



3. Поміркуй, чи відрізняються ці правила від загальних правил етичної поведінки. Як, на твою думку, етична поведінка щодо людей з інвалідністю допомагає їм гідно почуватися у суспільстві? Запиши.

4. Прочитай розповідь про Василичу.

Василина — привітна дівчинка, завжди рада всім допомогти, дуже гарно співає і розповідає цікаві фантастичні історії, які вигадує сама. Цього року вона перейшла в нашу школу зі школи-інтернату для дітей із порушеннями зору. Василичі важко розрізнати маленькі предмети й літери.

Вона не може швидко читати й брати участь у деяких активностях класу. Дівчинка має особливі освітні потреби, тобто потребує додаткової підтримки під час навчання.



- ✧ Що може відчувати Василина, якщо не матиме підтримки оточення?
- ✧ Запропонуй, як можна її підтримати, залучити до участі в житті класу та допомогти проявити свої сильні сторони.

5. Перед уроком математики Оля підійшла до Петрика та збентежено сказала: "Знаєш, у мене вчора було стільки справ, що я не встигла зробити домашнє завдання... Ти даси мені списати?..".

- ✧ Як ти думаєш, що зробив Петрик?
- ✧ Як ти вчинив би / вчинила б на його місці? Чому?
- ✧ Чи можна сказати, що поведінка Олі є доброчесною?

6. Поясни, що таке доброчесність, за запропонованою формулою.

ДОБРОЧЕСНІСТЬ = ДОБРО + ЧЕСНІСТЬ

Коли учень / учениця списує виконане завдання в інших — це недоброчесна поведінка. Так людина обманує насамперед себе, адже вона не здобуває потрібних знань. Також це нечесно щодо до тих, у кого вона списує, адже це є привласненням результатів зусиль інших людей.

Якщо ти бачиш, що хтось загубив якусь річ, і повертаєш її власнику, твою поведінку можна назвати доброчесною.

7. Пригадай свої доброчесні вчинки та напиши в зошиті про один або кілька з них.

МОДУЛЬ 5 • ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ

§ 27. Підприємливість

Що таке підприємливість і в чому вона проявляється?

Ми намагаємося діяти в житті так, щоб отримувати задоволення й винагороду, покращувати добробут. Наші діяльність та успішність залежать від характеру, умінь, досвіду, мислення та мотивації. Усе це ми розвиваємо та здобуваємо впродовж життя. А допомагають нам інші люди — прикладом, порадою, співпрацею. Завдяки досягненням кожної людини розвивається та збагачується суспільство, і не лише матеріально.

Мотивація — це те, що спонукає до дії, сприяє виникненню або зміцненню бажання займатися тією чи іншою справою.

Мотивація може бути **матеріальною**, наприклад, винагорода, приз.



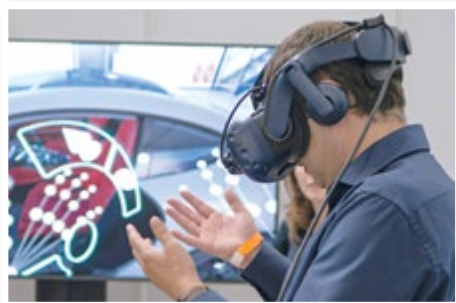
Або **нематеріальною**, наприклад, віра в себе, підтримка інших людей, прагнення зробити щось значуще, дістати задоволення від результатів своєї діяльності.

Уміння активно діяти, самостійно знаходити мотивацію, відповідально ухвалювати рішення, налагоджувати спілкування та співпрацю свідчить про **підприємливість** людини. Підприємливість допомагає поліпшувати свій добробут і добробут інших через пошук і втілення нових ідей.

Підприємливість є важливою рисою людей, які ведуть свій бізнес — виробляють товари або надають різні послуги для от-

римання прибутку. Деякі підприємці втілюють у життя нові ідеї та нові технології, які змінюють життя людей і сприяють розвитку суспільства.

3D-принтер



Окуляри доповненої реальності



Сонячні панелі



Вакцина з матричною РНК

Стиль життя підприємливих людей передбачає постійну дію, пошук, творення нового чи перетворення старого.

Стиль життя — це сукупність цінностей і норм, якими людина керується у своїй поведінці. Наприклад, екологічний стиль життя орієнтований на збереження природи та сприяння зменшенню використання природних ресурсів.

Свою підприємливість люди можуть застосовувати в усіх сферах життя і з будь-якою метою: від піклування про власні інтереси до активної участі в розвитку суспільства.

Сьогодні ми разом спробуємо зрозуміти, що таке підприємливість, у чому вона проявляється та як п'ятикласники і п'ятикласниці можуть її застосувати.

Підприємливість — це здатність людини використувати можливості та ідеї, втілюючи їх у цінність для себе та інших. Така цінність може бути фінансовою, культурною або соціальною.

1. Спробуй своїми словами пояснити, що таке підприємливість.
Разом обговоріть:

- ☀ Чи можна назвати підприємливою людину, яка нічого не робить?
- ☀ Як підприємливість пов'язана з добробутом?



Творчість, або креативність пов'язана з умінням шукати, знаходити, висловлювати та застосовувати винахідницькі ідеї, робити щось у новий спосіб, створювати щось нове, інноваційне.

Інновація — ідея, винахід, нова технологія, що поліпшує добробут людини, компанії чи всього суспільства.

2. Учителька попросила п'ятикласників і п'ятикласниць подумати, які риси притаманні підприємливій людині. Вибери з довідки 8 таких рис і склади мапу думок.

Довідка: розумна, дбайлива, наполеглива, неухважна, енергійна, здібна, щира, уміє ризикувати, нетерпляча, незалежна, сильна, боязка, ввічлива, товариська, надійна, допитлива, спостережлива, працююча, розсудлива, упевнена в собі, творча, співчутлива, агресивна, винахідлива.



- ☀ Чи однакові слова всі записали? Обговоріть ваші мапи думок.
- ☀ Обговоріть, як взаємопов'язані риси підприємливої людини.

3. Що, на твою думку, означає слово “підприємець”?

Обговоріть:

- ☀ Навіщо люди стають підприємцями / підприємцями?
- ☀ Чи можете ви вже сьогодні стати підприємцями / підприємцями? Поясніть свою відповідь.
- ☀ Чи можна розвивати власну підприємливість? Як саме?

4. Поміркуй, які риси та вміння підприємливої людини притаманні тобі. Подумай, як ти можеш застосувати їх для свого добробуту, добробуту родини, класу, школи. Заповни за зразком таблицю “Я — підприємлива людина” і долучи її до портфоліо.

Я — підприємлива людина

Мої риси підприємливої людини	Як я проявляю ці риси	Як іще я можу застосувати ці риси
Творчість — умію знаходити та застосовувати цікаві ідеї	Придумую і роблю корисні речі з пластикових пляшок, а не викидаю їх 	Проведу в класі майстерку з виготовлення поробок із пластикових пляшок
Товариськість — добре працюю в команді	Разом із сестрою виготовили флюгер із пластикової пляшки 	Організую в класі виготовлення такого флюгера для вимірювання сили вітру на уроках природознавства

5. Іванко любить конструювати, уміє працювати в комп'ютерних програмах *Word*, *PowerPoint* і середовищі програмування *Scratch*. Хлопчик вирішив відвідувати гурток робототехніки, аби вдосконалювати свої навички конструювання, і продовжувати вивчати програмування. Як ти вважаєш, чи притаманна Іванкові підприємливість? Що про це свідчить?

- ☀ Як Іванко може розвивати свою підприємливість надалі? Обговоріть у парах і запропонуйте щонайменше три ідеї.



6. Спілкуючись із друзями в робототехнічному гуртку, Іванко зрозумів, що, розвиваючи своє захоплення, зможе здобути різні професії — програміста, учителя інформатики, інженера. Це дасть йому можливість заробляти, створюючи комп'ютерні програми, навчаючи інших програмуванню та робототехніці або працюючи на підприємстві, де використовують роботів.

Чи мислить Іванко як підприємець? Обґрунтуй свою думку.

Програмісти створюють комп'ютерні програми за допомогою різних мов програмування. Суміжною є професія веб-програміста, який розробляє веб-сторінки (сайти) в мережі Інтернет.

Інженери створюють машини і механізми для різних галузей — будівництва, сільського господарства, машинобудування, авіації, медицини тощо.

Над створенням роботів і роботизованих систем програмісти та інженери працюють разом.

7. Обери одне зі своїх улюблених занять і дізнайся, які професії воно допоможе тобі здобути в майбутньому. Яка з цих професій тебе найбільше приваблює? Запиши свої роздуми.

§ 28. Ідеї та можливості

Де і як шукати ідеї?

Серед навичок, потрібних для успішного життя людини в сучасному світі, особливо важливими є аналітичне, критичне та творче мислення, здатність генерувати ідеї.

Ідеї не з'являються самі собою. Вони виникають завдяки спостереженням, аналізу, процесу мислення. Інтерес до нових знань, дослідження потреб інших, спілкування з цікавими людьми — усе це допомагає виникненню ідей та розвитку винахідливості.

Винахідливість полягає в здатності створювати нове, продукувати оригінальні ідеї, прагненні знаходити нестандартні способи розв'язування проблем.

Мислення є так само необхідним для нашого мозку, як і фізичні вправи для м'язів. Тренувати мозок також треба регулярно. Одним із видів такої “зарядки” є пошук нових ідей і можливостей.

Чи можна навчитися генерувати ідеї, мислити креативно та інноваційно? Так! Сьогодні ми застосуємо один з найефективніших методів креативного мислення — “мозковий штурм”.

Етапи “мозкового штурму”

Крок

1

Визначити, яку проблему або завдання треба розв'язати.



Крок

2

Протягом певного часу висловлювати різноманітні ідеї, навіть фантастичні й жартівливі, — без жодних обмежень і критики. Усі думки записувати.

Крок

3

Проаналізувати всі ідеї та обрати ті, що допоможуть найкраще та з найменшими зусиллями розв'язати проблему або завдання.

Метод — спосіб досягнення будь-якої мети. Методом називають прийоми, які ми застосовуємо, виконуючи певне завдання чи ухвалюючи рішення.



1. Об'єднайтесь у пари. Оберіть зі списку одну річ і впродовж трьох хвилин придумайте і запишіть якомога більше ідей щодо її повторного використання.

- ☺ Зламана парасолька
- ☺ Старі санчата
- ☺ Одна рукавичка
- ☺ Стара футболка
- ☺ Пластиковая пляшка
- ☺ Старі джинси
- ☺ Пошкоджена чашка
- ☺ Картонна коробка
- ☺ Старі обкладинки для книжок
- ☺ Пакувальний папір



- ☼ Чи є в тебе вдома якісь зламані речі? Придумай якомога більше способів їх повторного використання.



Повторне використання допомагає не лише заощадити кошти. Це є одним із способів подолати надмірне виробництво та споживання товарів. А отже — зменшити кількість сміття, що стало серйозною загрозою для нашої планети.

- ☼ Подивись, як переробляють папір і що роблять зі старого одягу.

Відео про переробку паперу в Україні:

svitdovkola.org/zbd5/video10

Відео про екодизайн:

svitdovkola.org/zbd5/video11



2. Ольга Андріївна запропонувала дітям дати відповідь на нібито просте запитання: для чого потрібні гроші? Застосувавши метод “мозкового штурму”, вони записали кілька варіантів.

Щоб щось купувати.

Для власного добробуту.

Для втілення ідей.

Для добробуту інших.

Об'єднайтеся в пари, додайте свої ідеї та обговоріть, які варіанти обере підприємлива людина. Обґрунтуйте свої міркування.

3. На занятті гуртка з підприємництва підлітки обговорювали, як заохотити своїх однолітків до читання. Вероніка та Єгор запропонували ідею створення мемів і фанфіків на основі прочитаних книжок або літературних творів.

Мем — фраза, зображення, фрагмент відео тощо, що поширюється в інтернеті та стає популярним.



Коли знаєш різницю між бджілкою і Пчілкою



Коли не знаєш різниці між бджілкою і Пчілкою



Фанфік — вигадана історія (твір, комікс тощо), створена шанувальниками (фанами) за мотивами книжки, фільму або гри.

А що спонукає тебе та твоїх друзів і подруг до читання?

4. Ірина, Матвій, Вероніка та Єгор вирішили провести літні канікули, розвиваючи свої вміння та здібності.

Ірина захопилася творчістю Марії Приймаченко. За літо дівчинка хоче навчитися малювати власні картини у стилі цієї художниці.



Картини Марії Приймаченко “Галочка літає, господаря шукає” та “Український поліський бичок-третячок гуляє у лісі та силу збирає”.



Матвій упродовж навчального року створював короткі відео про свій клас. На канікулах хлопчик планує опанувати нові фото- й відеоредактори та започаткувати свій пізнавальний блог для підлітків.

Вероніка цікавиться дизайном. Нині дівчинка опановує розпис одягу. Влітку вона хоче навчитися створювати власні трафарети для візерунків.



Єгор грає на барабанах. За літо хлопчик планує заприятелювати з однолітками, які грають на різних музичних інструментах, і створити свій музичний гурт.

Об'єднайтеся в пари та придумайте, як друзі можуть співпрацювати й допомагати одне одному в розвитку своїх талантів і здобутті нових умінь.

5. Розглянь своє портфоліо, проаналізуй свої хобі, знання та вміння. Поміркуй над тим, як їх можна підприємливо застосувати. Запиши свої ідеї.



Щоб розвинути вміння генерувати ідеї, тренуйся щодня. Вигадай нові способи використання звичайних речей, скажімо, олівця або лінійки. Спостерігай за природою і шукай відповіді на запитання, чому і як це влаштовано. Або міркуй, як щось удосконалити — наприклад, пенал. Пам'ятай, що цікаві дослідницькі завдання розвивають мозок.

6. Пригадай, як визначати та формулювати цілі за допомогою методу SMART (§ 7).

Приклади цілей, визначених за методом SMART:

- 😊 Вивчити 100 англійських слів за 5 днів для того, щоб добре виконати тестове завдання.
- 😊 Робити 15-хвилинні фізичні вправи щоранку протягом року для того, щоб мати гарну фізичну форму.



- ⚡ Обери одну зі своїх підприємницьких ідей із попереднього завдання і сформулюй цілі для її втілення.



7. Ознайомся з напрямками, у яких учні та учениці твоєї школи можуть докласти свої зусилля та зробити щось корисне. Запропонуй свої варіанти.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 😊 Збереження природи | 😊 Фізичний розвиток |
| 😊 Захист тварин | 😊 Винахідництво |
| 😊 Здорове харчування | 😊 Доброчинність |

- ⚡ Обери один із напрямів і запиши, що ти можеш зробити для того, аби втілити в життя свої ідеї.

§ 29. Ресурси

Які бувають ресурси?

Ти вже знаєш, що існують природні ресурси — вода, повітря, корисні копалини, тваринний і рослинний світ. Ресурсами є і праця людей, і все, що вони створили, — машини, будівлі, підприємства тощо. Людина також має свої ресурси: час, здоров'я, знання, уміння, інформація, гроші.

Ресурси — це все, що ми можемо використати для життєдіяльності й добробуту.

Люди не завжди ощадливо та ефективно використовують ресурси — власні, природні та створені людьми. Так, наслідком неконтрольованого використання ресурсів є надмірне виробництво та споживання. Велику кількість речей ми купуємо, а потім викидаємо.

Сьогодні ми навчатимемося раціонально використовувати ресурси відповідно до принципів сталого розвитку. Адже від кожної людини залежить, чи вдасться зберегти нашу планету для майбутніх поколінь.

1. Доросла людина за рік може викинути до 400 кг сміття. Скільки сміття викидає за рік сім'я з двох дорослих і двох дітей, якщо припустити, що діти викидають удвічі менше, ніж дорослі?

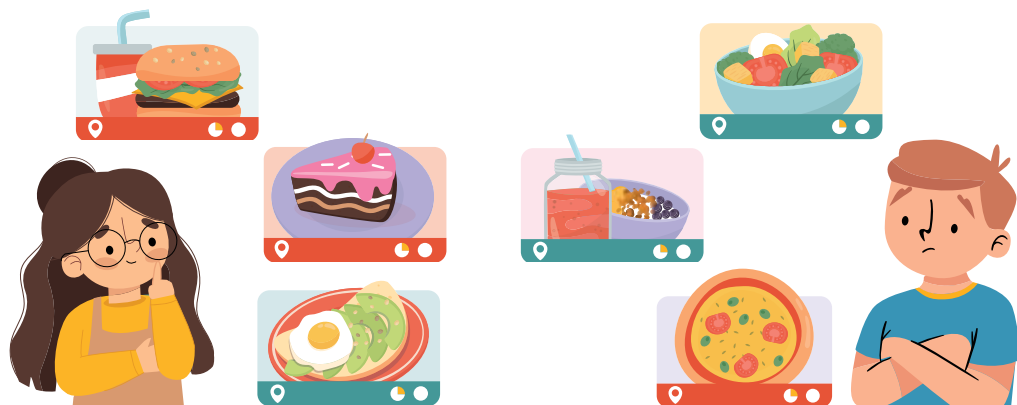
- ☀ Чи дбає твоя родина про раціональне використання природних ресурсів? Як саме?
- ☀ Поділіться у класі ідеями щодо цього. Доповніть список.



- Не купувати зайвого.
- Дбати про те, щоб речі служили довше.



2. Пригадай правила “Тарілки здорового харчування” (§18). Які продукти мають бути у твоєму раціоні щодня?



За даними Організації Об’єднаних Націй (ООН), близько 17 % їжі на планеті опиняється у смітнику. Тобто, якщо поділити їжу на тарілці на 5 частин, то з’їдають приблизно $\frac{4}{5}$, а решту викидають. Водночас кожна третя людина на Землі не має доступу до повноцінного харчування.

Чи свідчить це про раціональне використання ресурсів?



United Nations

Організація Об’єднаних Націй (ООН) — міжнародна організація, членами якої є 193 держави світу. Метою її діяльності є підтримання й зміцнення миру, міжнародної безпеки, розвиток співробітництва між державами.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), 12,6 млн людей щорічно помирають із причин, пов’язаних із забрудненням довкілля.



World Health Organization

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) — установа Організації Об’єднаних Націй, яка опікується проблемами охорони здоров’я у світовому масштабі. Членами ВООЗ є 194 країни.

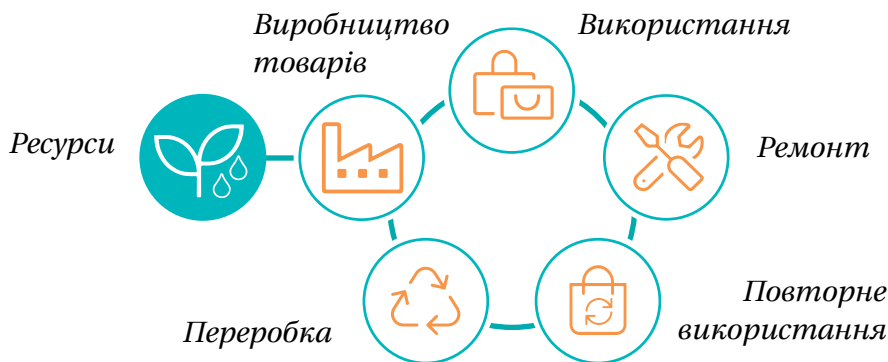
Щоб знизити забруднення навколишнього середовища, необхідно раціонально витрачати ресурси, щоб зберегти планету для майбутнього. Такий екологічний спосіб життя відповідає принципу сталого розвитку.

Сталий розвиток суспільства дає змогу задовольнити потреби сучасного покоління без шкоди для майбутніх поколінь.

☀ Що таке сталий спосіб життя?

Ощадливе використання ресурсів — це не тільки поведінка. Це звичка, спосіб мислення, переконання, стиль життя.

3. Розглянь схему і розкажи про стиль життя людини, яка дбає про збереження ресурсів.



Усі речі (одяг, взуття тощо) із часом зношуються, стають негарними або просто набридають нам, і ми викидаємо їх на смітник. Так робить більшість людей. Непотрібних старих предметів стає дедалі більше, і Земля засмічується.

4. У попередньому параграфі про ідеї та можливості (§28, завдання 1) ми разом міркували про різноманітні способи повторного використання різних речей. Пригадай, які ідеї запропонувала ваша пара.

☀ Чи може повторне використання таких речей, як пластикові пляшки, старі футболки або джинси, заощадити ресурси твоєї родини й поліпшити її добробут? Поясни свою думку.

5. Прочитай текст і дай відповіді на запитання.

Коул Расенбергер, учень однієї зі шкіл американського штату Північна Кароліна, отримав домашнє завдання написати лист місцевому чиновнику про збереження природних ресурсів.



Досліджуючи можливі теми, Коул дізнався, що тисячі гектарів прибережних лісів знищуються для виробництва паперу. Це серйозна загроза життю тварин і загалом довкіллю.

Замість того, щоб просто писати лист, Коул організував у школі акцію: діти власноруч створювали листівки, у яких просили підприємців використовувати перероблений пакувальний папір. Хлопчик залучив понад 2500 школярів і школярок, привертаючи увагу до необхідності ощадливого використання природних ресурсів.

- ☀ Як ти вважаєш, чи застосував хлопчик свою підприємливість? У чому це проявилось?
- ☀ Як така акція може сприяти ощадливому використанню і збереженню природних ресурсів?

6. Пригадай, що ти знаєш про вичерпні й невичерпні природні ресурси.



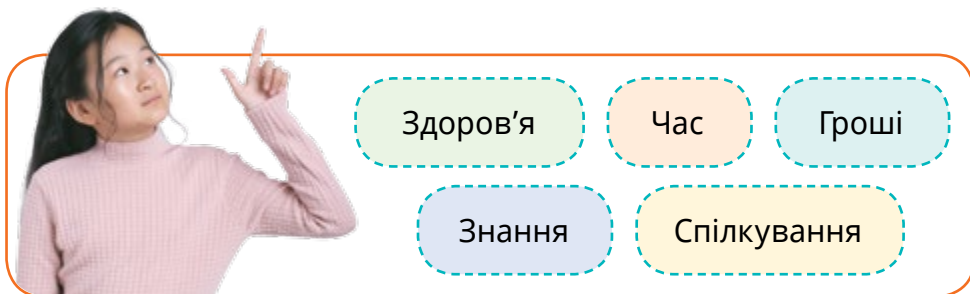
- ☀ **Невичерпні ресурси** не зменшуються у процесі використання людиною (сонячна енергія, вітер тощо).
- ☀ **Вичерпні ресурси** зменшуються у процесі використання людиною. Їх можна поділити на поновні (чисте повітря, вода, рослини тощо), тобто ті, які можна відновити, та непоновні — ті, які відновити неможливо (корисні копалини).

Людина також має ресурси. Здоров'я, характер, здібності, уміння, навички та досвід — ресурси, які підтримують нас ізсередини. Взаємодія в суспільстві та матеріальне забезпечення допомагають людині в зовнішньому світі. Внутрішні й зовнішні ресурси взаємопов'язані та взаємозалежні.



☀ Обговоріть, як ресурси людини пов'язані зі складниками особистого добробуту (див. § 1, завдання 4).

7. Поміркуй, які з ресурсів людини є поновними, а які — ні. Обґрунтуй свою думку.



Заощаджувати природні ресурси можна креативно. Одним із цікавих способів є апсайклінг (англ. *upcycling* — вторинне використання) — коли старі речі перетворюють на одяг, аксесуари, оригінальні предмети побуту і навіть витвори мистецтва.

8. Подивись відео про апсайклінг.

svitdovkola.org/zbd5/video12



9. Чи є в тебе речі, яким можна дати нове життя? Як саме? Запропонуй свої ідеї.



§ 30. Гроші та бюджет

Що таке бюджет?

Впродовж життя людина прагне задовольняти свої потреби та бажання. Для цього необхідні різноманітні ресурси — товари та послуги. Звичайно, далеко не всі з них ми можемо виробити для себе самотужки. Нам доводиться отримувати їх в інший спосіб — зазвичай купувати. Тому дуже важливим ресурсом є гроші.

Фінансові ресурси — це кошти, які має людина, родина, підприємство, спільнота тощо для задоволення своїх потреб і бажань.

Люди здобувають фінансові ресурси різноманітними способами. Усі отримані гроші складають дохід людини, сім'ї тощо. А всі гроші, які людина або сім'я витрачає — це витрати. Варто прагнути до того, щоб доходи були більшими за витрати.

Сьогодні ми спробуємо з'ясувати, які джерела доходів можуть бути в підлітків, як варто витрачати гроші, враховуючи власні та родинні потреби, та як контролювати власні фінанси.

1. П'ятикласники та п'ятикласниці визначали, як вони можуть отримати власні гроші. Які зі способів можна назвати підприємницькими? Поясни свій вибір.

Щось створити і продати.

Заощадити.

Попросити.

Виконати роботу й отримати за це винагороду.

2. Прочитай список потреб і бажань, на задоволення яких потрібні гроші. Знайди серед них ті, які, на твою думку, на часі для твоєї родини, і ті, що на часі особисто для тебе.



1. Необхідні одяг, взуття.
2. Продукти харчування.
3. Мобільний телефон.
4. Гіроскутер або моноколесо.
5. Туристична мандрівка.
6. Екскурсія.
7. Подарунок другові / подрузі на день народження.
8. Рахунок у банку.
9. Спортивне спорядження.
10. Абонемент у спортивну залу.
11. Комунальні послуги.
12. Поліпшення житлових умов (придбання квартири, ремонт тощо).
13. Автомобіль.
14. Розвиток власної справи.
15. Поліпшення побутових умов (придбання телевізора, пральної машини, праски, меблів тощо).
16. Навчання (освіта).
17. Лікування.
18. Культурні та мистецькі заходи.
19. Книжки.
20. Музична / художня школа.



- ⚙ Чи збігаються потреби родини та твої бажання?
- ⚙ Як ти можеш допомогти родині реалізувати потреби?
- ⚙ Обговоріть, що із наведеного списку є необхідним, а без чого можна обійтися.

Доходи, або надходження — гроші, які людина, родина, спільнота отримує з різних джерел: заробляє, одержує в подарунок тощо.

Витрати, або видатки — усе, що людина витрачає на будь-які потреби і бажання.

3. Андрійко вирішив записувати свої доходи й витрати. Ось який перелік він склав.

1. Переміг у спортивних змаганнях і отримав грошовий приз.
2. Батьки дали кишенькові гроші, частину з яких я заощадив.
3. Ходив до друга на день народження.
4. Поповнив рахунок мобільного телефону.
5. Зберіг здачу, яку отримував після придбання продуктів харчування для сім'ї.
6. Купив комп'ютерну гру.
7. Відвідав кінотеатр.
8. Бабуся відкрила рахунок у банку на моє ім'я.
9. Заколядував родичам на різдвяні свята.
10. Отримав гроші в подарунок на день народження.
11. Купував цукерки у школі.
12. Пообідав у школі.
13. Виготовив і продав сувеніри на шкільному ярмарку.
14. Із друзями вирощував на продаж рибок, папуг, хом'ячків.
15. Купував квитки для проїзду в громадському транспорті.

Визнач, що є доходами Андрійка, а що — витратами. Які з цих витрат є обов'язковими? Запиши та познач.

Обов'язкові витрати — кошти на задоволення потреб, на необхідне для життя і діяльності. **Необов'язкові витрати** — кошти на задоволення бажань.

Щоб планувати та аналізувати свої доходи та витрати, люди складають бюджет.

Бюджет — розрахунок, план доходів і витрат людини, родини, громади, країни.

Прибуток — це сума, на яку доходи перевищують витрати.

Заощадження — це частина доходу, яка не витрачається, а зберігається для задоволення потреб у майбутньому.



4. Проаналізуй тижневий бюджет Ярини.

Доходи		Витрати	
кишенькові гроші, дали батьки	200 грн	2 морозива	40 грн
вигулювання сусідського собаки	50 грн	2 пляшки соку	30 грн
		браслетик із бісеру	50 грн
		листівка для сестри	20 грн
Разом	250 грн	Разом	140 грн
Прибуток: 110 грн			
На заощадження: 50 грн			

- ☀ Як дівчинка може зменшити свої витрати, не відмовляючись від жодного з чотирьох своїх бажань? Застосуй свою підприємливість і вміння генерувати ідеї.
- ☀ Використовуй цей зразок для контролювання своїх особистих фінансів. Або придумай власну таблицю.

5. Уяви, що в тебе є 500 грн. На що ти захочеш їх витратити і чому? Пам'ятай, що існують різні витрати.



Заповни таблицю в зошиті.

№ з/п	Витрата	Ціна	Чому я хочу це придбати? Яка від цього користь мені чи іншим?

6. Пригадай казку італійського письменника Карло Коллоді "Пригоди Пінокіо".



Пінокіо потрапив у халепу і ледь не втратив життя, коли майже повірив обіцянкам Кота й Лисиці. Вони порадили довірливому дерев'яному хлопчику закопати 5 монет на Чарівному полі у країні Бовдурів, аби за одну ніч там виросло дерево з 2500 монетами.

Від необачного вчинку хлопчика намагався застерегти Цвіркун: "Не вір, Пінокіо, тим, хто обіцяє збагатити тебе за один день. Так чинять або божевільні, або шахраї".

Але Пінокіо не послухав Цвіркуна і все-таки втратив свої 5 монет.

- ✧ Як ти гадаєш, чи корисну пораду дав Цвіркун? Чи знадобиться вона в реальному житті? Обґрунтуй свою думку.

§ 31. Моє майбутнє

Яким ми уявляємо своє майбутнє?
Що таке щастя та успіх?

Від кого й від чого залежить майбутнє людини?

Серед усіх відповідей на це запитання є одна, яку варто розуміти кожному — **майбутнє людини залежить від неї самої**. Зокрема її знань, умінь, звичок, характеру, інтересів, переконань, емоційного інтелекту, оточення, стилю життя, цілей. Від цього залежить твоє майбутнє: добробут, успіхи, відчуття щастя.

1. Склади 2 мапи думок: запиши слова, які асоціюються в тебе з поняттями “успіх” і “щастя”. Порівняй їх та обговори в класі. Чим відрізняються ці поняття і що в них спільного?



Успіх — позитивний, бажаний результат людської діяльності або зусиль.

Щастя — стан задоволення, велика втіха. Людина, яка відчуває щастя, сповнена позитивними емоціями, енергією та радістю.

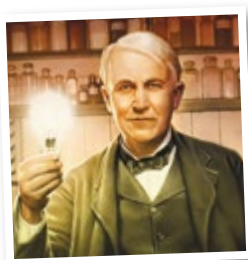
Усі ми хочемо бути успішними і щасливими, прагнемо самореалізуватися й отримувати задоволення, проявляючи свої таланти та здібності у професійній діяльності. Твоє майбутнє життя, професія або професії, які ти обереш, також залежать від твоїх знань, умінь і мети, яку ти визначиш.

Професія — знання, уміння та навички, набуті людиною завдяки освіті, самоосвіті та досвіду, які дають можливість самореалізовуватися, працювати й отримувати за роботу гроші.

У минулому люди зазвичай обирали одну професію на все життя. Нині людина може змінювати фах близько 5 разів упродовж життя. У майбутньому світ професій зазнає докорінних змін. Якісь професії зникатимуть, якісь виникатимуть. Отже, важливо постійно навчатися й набувати нові знання та вміння протягом усього життя.

Сьогодні ми з'ясуємо, як можна застосувати інтереси, уміння та знання у професійному житті, спробуємо уявити своє майбутнє і зрозуміти, у чому є успіх і щастя.

2. Прочитай висловлювання видатних людей про успіх.



Наша проблема в тому, що ми занадто швидко опускаємо руки. Найпевніший шлях до успіху — намагатися знову й знову.

*Томас Едісон (1847–1931),
американський винахідник і підприємець*

Найскладніше — почати діяти, усе інше залежить тільки від наполегливості.

*Амелія Ергарт (1897–1937),
американська письменниця,
одна з перших жінок-авіаторок*



Хто в себе не вірить, тому й ніхто інший не повірить.

*Володимир Винниченко (1880–1951),
український письменник та політичний діяч*

- ✧ Вибери одну із запропонованих цитат. Прокоментуй її. Спробуй навести приклади з власного життя, які підтверджують її зміст.



3. Виконайте у групах вправу “Наші вміння”. Додайте роботу до своїх портфолію.

Підготуйте:

- аркуш 1 — “Мої вміння”;
- аркуші 2 і 3 — “Вміння (ім’я однокласника / однокласниці)”.

Завдання:

- ☺ На аркуші 1 запиши, що ти найкраще вмієш робити, чого можеш навчити однокласників та однокласниць.
 - ☺ Переверни аркуш текстом донизу так, щоб не було видно, що там написано, і відклади.
 - ☺ Після цього заповни аркуші 2 та 3: напиши, що найкраще вміють робити ті, чий імена записані на аркушах.
 - ☺ Переверни аркуші текстом донизу і передай тим, чий вміння ти описував / описувала.
 - ☺ А тепер прочитай, що написали про тебе твої однокласники / однокласниці. Порівняй їхні записи зі своїми. Зроби висновки.
- ⚡ Поміркуйте, як ви можете допомогти одне одному розвивати ваші вміння.



4. Продовжуй аналізувати свої знання та вміння. Дай відповіді на запитання.
- ⚡ Які знання та вміння тобі хотілося б здобути або розширити?
 - ⚡ Чи є професії, які тебе цікавлять? Поясни, чим саме.
 - ⚡ Як ти вважаєш, чи будуть корисними для цих професій ті знання та вміння, які ти вже маєш і які хочеш здобути?

5. Вибери професію, яка тобі подобається найбільше. Запиши риси та вміння, які, на твою думку, необхідні у цій професії. Що треба зробити, аби їх набути? Визнач 3 головні кроки.
6. Вирушимо до країни Уявляндії! Уяви себе за 20 років. Ти вже закінчив/закінчила школу, маєш професію. Ти — щаслива й успішна людина.



Спробуй дати відповіді на запитання.

- ✧ Чому ти щаслива людина?
- ✧ Чому ти успішна людина?
- ✧ Що ти зробив/зробила для того, аби стати щасливою та успішною людиною?

7. Прочитай коротку притчу про щастя.

Одного разу чоловік запитав у мудреця:

— На що схоже щастя? Від чого воно залежить?

Мудрець відповів:

— Щастя схоже на насіння, а залежить воно від того, що ти робитимеш із ним.



- ✧ Подумай, що можна робити з насінням і для чого.
- ✧ Який висновок можна зробити зі слів мудреця?

ПЕРЕВІР СЕБЕ

От і закінчується навчальний рік. Наближаються літні канікули. Сподіваємося, що все, чого ти навчився / навчилася в 5 класі, стане тобі у пригоді. Повторення і застосування в різних ситуаціях вивченого матеріалу допомагає краще запам'ятати його.

Пригадаймо і застосуємо набуті знання та вміння.

1. Станіслав звернув увагу на мапу думок “Добробут”, яка висіла на стіні, і запропонував доповнити її. Поміркуй, яких складників добробуту стосуються:

- а)** сортування сміття;
- б)** уміння планувати свій день;
- в)** носіння медичних масок.



Добробут

Задоволеність
життям

Піклування
про здоров'я

Сталий спосіб
життя

2. Після уроку про інфекційні захворювання і способи їх поширення Теодора вирішила пошити для свого дідуся Романа маску з клаптиків тканини. Як ти думаєш, клаптики якої тканини вона обрала і чому?

А шовк; **Б** бавовна; **В** вовна; **Г** синтетика.

3. Дідусь сказав, що ця маска дуже цінна для нього. Пригадай, що цінного ти створив / створила для інших упродовж цього навчального року.

✧ Чи вважаєш ти себе підприємливим / підприємливою? Чому?

4. Бабуся Олена сказала, що вдома вже назбиралось багатенько зайвих речей — іграшок, одягу, старих журналів, різних клаптиків тканини.



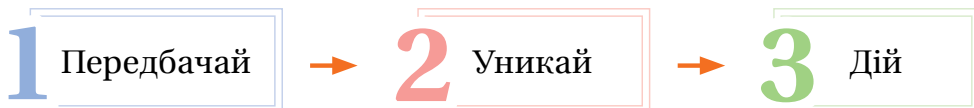
Сестрички Агата й Теодора почали розмірковувати, що можна віддати на вторинну переробку, а що можна використати якимось інакше. Допоможіть дівчаткам визначити, що можна зробити з такими речами:

- а) іграшки;
- б) одяг;
- в) журнали;
- г) клаптики тканини.

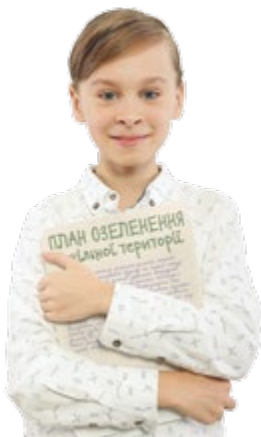


5. Агата разом зі своїм молодшим братом пішли до парку. Аж тут до них став наблизитися безпритульний собака. Змоделюйте дії дітей, дотримуючись принципів безпеки життєдіяльності.

Алгоритм реалізації принципів безпеки життєдіяльності



6. Учні та учениці 5-В класу створили команду для участі в учнівському проєкті з озеленення території поряд зі школою. Лідером команди обрали Олексія.



Він побачив, що Василина не завжди поливає рослини достатньою кількістю води.

Дівчинка має слабкий зір — цього року вона перейшла в їхню школу зі спеціальної школи для дітей із порушеннями зору. Василина є рівноправною учасницею команди.

- ☀ Дай Олексію пораду, як діяти в такій ситуації.
- ☀ Як мають діяти члени команди, аби допомогти дівчинці?

7. У школі триває “тиждень безпеки”. П’ятикласники та п’ятикласниці обрали теми для своїх презентацій. Алевтина хоче розповісти про булінг і безпечну поведінку в школі. Василь — про небезпеки, що існують у віртуальному просторі, і про безпечне спілкування в інтернеті.

Поміркуй, які фрази можуть бути у презентації Алевтини, а які — у презентації Василя. Зауваж, що одні й ті самі тези іноді можуть стосуватися обох тем.

1. Люди можуть стикатися з емоційним тиском.
2. Можлива шкода здоров’ю, безпеці або добробуту конкретної людини або її близьких.
3. Агресивна поведінка людини або групи людей щодо іншої людини.
4. Метою такої поведінки є принизити, викликати страх, тривогу, розгубленість.
5. Метою такої поведінки може бути скоєння шахрайства чи інших злочинів, завдання шкоди здоров’ю чи добробуту інших.
6. Це може статися будь із ким. Щоб упоратися з небезпечними ситуаціями, треба чітко знати, як діяти.
7. негайно припиняй будь-яке спілкування з людиною на сайті, у соціальній мережі, у чатах, коли відчуваєш, що вона на тебе тисне.
8. Якщо виникла загроза твоїй безпеці або добробуту, звертайся за допомогою до людей, яким довіряєш, адміністрації школи, учителів, друзів, старших учнів, батьків.
9. Якщо тобі пропонують приєднатися до агресивних дій щодо іншої людини або дивитися на це, рішуче відмовляйся.

- ✧ Обери одну з тез і поясни, як ти її розумієш. Наведи приклади.
- ✧ Як ти вважаєш, чи можна зробити висновок, що булінг у школі та булінг у віртуальному просторі однаково небезпечні? Поясни свою думку.

8. Пригадай, що таке ресурси і якими вони бувають. Поміркуй, наскільки залежить від конкретної людини кожен зі згаданих ресурсів.

😊 Здоров'я

😊 Час

😊 Знання

😊 Гроші

😊 Мотивація



😊 Їжа

😊 Підприємливість

😊 Креативність

😊 Природа

😊 Нові ідеї

- ✧ Обери найважливіший, на твою думку, ресурс. Аргументуй свою думку прикладами з власного життя.

9. Як, на твою думку, можна поєднати слова з лівої і правої колонок? Зауваж, що деякі слова можуть мати кілька "пар".

Ресурси	Досягаю
Гроші	Планую
Витрати	Відчуваю
Бюджет	Здобуваю
Прибуток	Заробляю
Успіх	Віддаю
Щастя	Заощаджую
Професія	Отримую

10. Поміркуй і дай відповіді на запитання.

- ☀ Чи дотримуєшся ти рухового режиму впродовж дня? Як саме?
- ☀ Чи дотримуєшся ти правил здорового харчування? Які продукти ти споживаєш?
- ☀ Як ти відпочиваєш?
- ☀ Чи заважає тобі щось або хтось дотримуватися здорового способу життя? Хто / що саме?



11. Оскільки навчальний рік завершується, Ольга запропонувала своїй однокласниці Олександрі підбити підсумки. Дівчинка сформулювала 10 умінь, які, на її думку, вона здобула за час навчання в 5-му класі.

- 😊 Умію визначати складники добробуту.
- 😊 Знаю свої сильні та слабкі сторони.
- 😊 Умію формулювати цілі та досягати їх.
- 😊 Умію організовувати свій освітній простір.
- 😊 Знаю, як викликати рятувальні служби.
- 😊 Умію обирати якісні продукти й товари.
- 😊 Знаю, як протидіяти проявам агресії та тиску.
- 😊 Поважаю чужий особистий простір під час спілкування.
- 😊 Умію працювати в команді.
- 😊 Надаю собі та іншим першу допомогу в разі поганого самопочуття.



- ☀ А які вміння здобув / здобула ти? Запиши на окремому аркуші паперу та поклади його до портфолію.



СЛОВНИК

А **Авіа́тор** (с. 155) — льотчик, пілот.

Активне слухання (с. 122) — щира залученість та інтерес до спілкування, уважне та шанобливе вислуховування співрозмовників без оцінювальних і критичних суджень.

Алгоритм (с. 48) — чітко визначена послідовність дій, спрямованих на досягнення певного результату.

Амбулаторія (с. 46) — лікувальний заклад.

Амігурумі (с. 25) — в'язання гачком або спицями різних іграшок: тваринок і ляльок.

Ана́ліз (с. 51) — дослідження, ретельне вивчення ситуації, об'єкта, думки, висловлювання, явища.

Апса́йклінг (вторинне використання) (с. 148) — коли старі речі перетворюють на одяг, аксесуари, оригінальні предмети побуту і навіть витвори мистецтва.

Аудит (с. 47) — перевірка з метою виявлення помилок, недоліків, невідповідностей для їх усунення. Аудит проводиться за попередньо розробленим планом.

Б **Безпе́ка** (с. 45) — відсутність загроз або захищеність від загроз, що існують у середовищі.

Бізнес (с. 34) — діяльність, яка приносить прибуток.

Бу́лінг, або цькува́ння (с. 116) — свідомо агресивна поведінка людини або групи людей щодо іншої людини, що супроводжується регулярним психологічним або фізичним тиском. Мета такої поведінки — принизити людину, викликати страх, тривогу, розгубленість і створити несприятливі умови для неї.

Бюджéт (с. 152) — розрахунок, план доходів і витрат людини, родини, громади, країни.

В **Вакци́на** (с. 108) — медичний препарат для запобігання інфекційним хворобам.

Вакцина́ція (с. 107) — протиепідемічний захід для запобігання поширенню інфекційних хвороб, зокрема коронавірусної інфекції, ефективний спосіб захисту від інфекційних хвороб.

Винахі́дливість (с. 139) — здатність створювати нове, продукувати оригінальні ідеї, уміння знаходити нестандартні способи розв'язування проблем.

Витра́ти, або видáтки (с. 151) — усе, що людина витрачає на будь-які потреби і бажання.

Відповідáльність (с. 44) — розуміння наслідків своїх учинків, думок і слів та усвідомлення необхідності дій задля здоров'я, безпеки та добробуту.

Відчуття́ безпе́ки (с. 45) — упевненість людини у своїй безпеці, відчуття захищеності від загроз.

Відчуття́ небезпе́ки (с. 45) — відчуття тривоги та страху через очікування загроз.

Візуаліза́ція (с. 41) — подання інформації у вигляді діаграм, малюнків, фото й відеоматеріалів.

Віртуáльний про́стір (с. 119) — той, що створений за допомогою інформаційних технологій. Спеціальні комп'ютерні програми, ігри та соціальні мережі дають безліч можливостей для найрізноманітнішої діяльності людей.

Віртуáльне спілкува́ння (с. 119) — це спілкування в інтернеті.

Вітра́жний рóзпис (с. 25) — створення прозорих картин на склі за допомогою спеціальних фарб.

Водолі́чильник (с. 66) — прилад для контролю й вимірювання об'єму води, яка тече трубопроводом.

Г **Гельмі́нти** (с. 106) — глисти, паразитичні черви, що можуть жити в організмі людини, тварин.

Д **Деві́з** (лозунг, слоган) (с. 129) — коротке, стисле формулювання головної ідеї, яке легко запам'ятовується.

Дієтоло́ги, нутриціо́логи (с. 91) — спеціалісти зі здорового харчування та правильної харчової поведінки.

Дже́нга (с. 77) — настільна гра, під час якої гравці по чергово дістають блоки з основи вежі та кладуть їх зверху. Вежа стає вищою, але менш стійкою.



Добро́бут люди́ни (с. 5) — стан задоволення від життя, фізичне, психічне й соціальне здоров'я, а також дотримання сталого способу життя.

Добро́чесьність (с. 133) — готовність і здатність людини свідомо, та неухильно орієнтуватись у своїх діях та поведінці на принципах добра й справедливості.

Доро́жньо-тра́нспортна приго́да (с. 52) — аварія на дорозі.

Дохо́ди, або надхо́дження (с. 151) — гроші, які людина, родина, спільнота отримує з різних джерел: заробляє, одержує в подарунок тощо.

Духо́вне здоро́в'я (с. 76) — стан, якому притаманна жага до життя, творчості, прагнення до пізнання та самопізнання. Важливо прагнути до гармонії з собою, займатися тим, що нам до душі.

Е **Е́ко-маркува́ння** (с. 66) — спеціальне позначення (текст, символ або зображення) на етикетці або пакованні продукції.



Емоці́йне здоро́в'я (с. 76) — здатність розуміти й реагувати на почуття — свої та інших. Воно пов'язане з адекватною самооцінкою та можливістю відчувати щастя.

Емо́ція (с. 110) — миттєва реакція людини на те, що відбувається. Емоції зазвичай швидко з'являються і швидко зникають, але впливають на наш настрій.

Емпаті́я (с. 110) — здатність відчувати й розуміти емоції іншої людини, співпереживати та надавати підтримку.

Енцефалі́т (с. 108) — запалення головного мозку.

3 **Загартóвування** (с. 64) — тренування організму, один із методів профілактики захворювань і зміцнення здоров'я.

Заоща́дження (с. 152) — частина доходу, яка не витрачається, а зберігається для задоволення потреб у майбутньому.

Здоро́в'я (с. 75) — стан фізичного, психічного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

Здорове харчува́ння (с. 89) — таке, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів.

Здорові́й спосі́б житт́я (с. 81) — це дії, спрямовані на збереження та зміцнення власного здоров'я, запобігання захворюванням, піклування про всі системи організму та поліпшення загального самопочуття.

І **Індивідуальність** (с. 111) — неповторна своєрідність людини, її особливі риси, думки, інтереси, потреби, здібності, тобто те, що відрізняє її від інших людей.

Інженéри (с. 138) — фахівці, які створюють машини і механізми для різних галузей — будівництва, сільського господарства, машинобудування, авіації, медицини тощо.

Інкубаційний період (с. 106) — час від моменту зараження людини збудниками інфекційної хвороби до появи перших проявів хвороби.

Іннова́ція (с. 136) — ідея, винахід, нова технологія, що поліпшує добробут людини, компанії чи всього суспільства.

Інтелектуальне здоров'я (с. 76) — здатність здобувати інформацію й застосовувати свої знання, аналізувати проблеми та ухвалювати рішення.

Інфекційні захворювання (ІЗ) (с. 105) — ті, що різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової.

К **Кара́бін** (с. 58) — спеціальний гачок, зачіпка в ланцюжку.

Карема́т (с. 64) — туристичний килимок, часто використовується для занять спортом.

Кі́шки (с. 64) — загострені зубці, які прикріплюють до взуття під час ходіння по льоду, скелях, вилізання на стовп або дерево.

Клин (с. 27) — загострений з одного кінця шматок дерева або металу для розколювання, розщеплення чого-небудь.

Ко́ледж (с. 129) — заклад освіти професійного спрямування.

Команда́ (с. 126) — група людей, які об'єднуються задля досягнення спільної мети.

Конституція (с. 130) — основний державний документ, закон.

Конструктивний зворотний зв'язок (с. 125) — той, що не ображає людину, а підтримує, допомагає уникати помилок і робити щось краще.

Концентруватися (с. 38) — зосереджуватися на чомусь.

Л **Ландшафтний дизайнер** (с. 20) — фахівець із озеленення та художнього оформлення садів, парків, скверів та присадибних ділянок.

Логотип (с. 129) — знак, емблема або символ, що позначає певну команду, компанію, бренд тощо.

М **Менеджмент (або управління)** (с. 37) — процес мотивації, планування, організації та контролю діяльності для ефективного виконання завдань.

Мем (с. 141) — фраза, зображення, фрагмент відео тощо, що поширюється в інтернеті та стає популярним.

Метод (с. 140) — спосіб досягнення будь-якої мети. Методом називають прийоми, які ми застосовуємо, виконуючи певне завдання чи ухвалюючи рішення.

Мотивація (с. 134) — те, що спонукає до дії, сприяє виникненню або зміцненню бажання займатися тією чи іншою справою.

М'які вміння (*soft skills*) (с. 21) — важливі для будь-якої спеціальності загальні вміння. Їх складно виміряти через тести або іспити, але вони виявляються в особистісному розвитку та у взаємодії з іншими людьми.

Н **Наукова фантастика** (с. 30) — жанр у літературі, кіно та інших видах мистецтва, що ґрунтується на припущеннях в галузі науки й техніки.

Небезпе́ка (с. 45) — наявність загроз здоров'ю, життю й добробуту людини.

Неінфекційні захво́рювання (НІЗ) (с. 105) — такі, що не передаються від людини до людини.

Необов'язко́ві витра́ти (с. 151) — кошти, які людина витрачає на задоволення бажань.

О **Обов'язко́ві витра́ти** (с. 151) — кошти на задоволення потреб, на необхідне для життя і діяльності.

П **Пара́ліч** (с. 108) — втрата людиною чи твариною здатності рухатися внаслідок ураження нервової системи.

Підпри́ємливість (с. 136) — це здатність людини використовувати можливості та ідеї, втілюючи їх у цінність для себе та інших. Така цінність може бути фінансовою, культурною або соціальною.

Побі́чні ефе́кти (с. 108) — небажана реакція організму на лікарський засіб.

Портфо́ліо (с. 22) — збірник виконаних робіт, що демонструє досвід, розвиток, досягнення людини в певній справі.

Почуття́ (с. 110) — стійке переживання людини, тривале ставлення до інших людей і явищ.

Прибу́ток (с. 152) — сума, на яку доходи перевищують витрати.

Прий́нципи (с. 130) — переконання, норми, правила, якими людина керується в житті, те, що є основою діяльності.

Програ́місти (с. 138) — фахівці, які створюють комп'ютерні програми за допомогою різних мов програмування. Суміжною є професія веб-програміста, який розробляє веб-сторінки (сайти) в мережі Інтернет.

Професія (с. 154) — знання, уміння та навички, набуті людиною завдяки освіті, самоосвіті та досвіду, які дають можливість самореалізовуватися, працювати й отримувати за роботу гроші.

Р **Респіратор** (с. 109) — засіб індивідуального захисту органів дихання.

Ресурси (с. 144) — все, що ми можемо використати для життєдіяльності й добробуту.

Рухова активність (с. 83) — будь-яка діяльність, що потребує руху. Наприклад: ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

С **Самооцінка** (с. 76) — оцінювання людиною своїх знань, умінь, можливостей, розвитку.

Самопочуття (с. 101) — фізичний і моральний стан людини, який залежить від її здоров'я та настрою в певний момент.

Самореалізація (с. 8) — застосування людиною своїх здібностей і талантів, досягнення цілей у професійній, творчій діяльності.

Світóгляд (с. 12) — погляди, переконання, уявлення людини про світ, які визначають її принципи, діяльність, ставлення до різноманітних явищ.

Слабкі сторони (с. 26) — такі риси характеру, що спричиняють відчуття невпевненості й напруження. Вони заважають людині досягати успіху, через них можуть виникати проблемні ситуації або конфлікти.

Сильні сторони (с. 23) — риси характеру, таланти, здібності та вміння людини, проявляючи які, вона почувається впевнено. Розвиток сильних сторін сприяє особистісному зростанню й самовдосконаленню. Він допомагає досягати успіхів у подальшому житті та професійній діяльності.

Симптоми (с. 105) — прояви хвороби, які можна відчувати.

Соціальне здоров'я (с. 76) — здатність до взаємодії з іншими.

Спадкові хвороби (с. 105) — наслідок порушень у спадковій інформації. Людина з ними народжується, але вони можуть проявитися не одразу. Спадкові хвороби можуть бути причиною інвалідності.

Спосіб життя (с. 79) — повсякденна життєдіяльність людини: поведінка, звички, уміння, взаємодія з іншими людьми. Спосіб життя людини пов'язаний із її цінностями та переконаннями.

Сталий розвиток (с. 146) — той, що дає змогу задовольнити потреби сучасного покоління без шкоди для майбутніх поколінь.

Сталий спосіб життя (с. 6) — зменшення використання природних ресурсів задля збереження Землі для майбутніх поколінь. Такий спосіб життя називають ще екологічним, життям у гармонії з природою.

Стиль життя (с. 135) — сукупність цінностей і норм, якими людина керується у своїй поведінці. Наприклад, екологічний стиль життя орієнтований на збереження природи та сприяння зменшенню використання природних ресурсів.

Т **Тарілка здорового харчування** (с. 90) — сучасна модель здорового харчування, яка відображає збалансоване щоденне меню.

Тверді вміння (*hard skills*) (с. 21) — спеціальні вміння, які можна перевірити й оцінити, наприклад, через складання іспитів або виконання тестів. Це те, що можна вивчити.

Творчість, або креативність (с. 136) — уміння шукати, знаходити, висловлювати та застосовувати винахідницькі ідеї, робити щось у новий спосіб, створювати щось нове, інноваційне.

Трафарéт (с. 142) — аркуш із картону чи металу, у якому прорізано малюнки, літери або цифри для швидкого нанесення їх на будь-яку поверхню.

Трéкінгові пáлиці (с. 64) — складані палиці, які використовують у спорті, гірському туризмі, у тривалих піших походах.

Түмі-іші або “кúпа каміння” (с. 77) — стародавня японська гра для розвитку почуття рівноваги. Головне завдання — побудувати з каменів вежу. Можна працювати спочатку двома руками, потім ускладнювати й пробувати однією, а найскладніше — будувати вежу із заплющеними очима.

У **Ўспіх** (с. 154) — позитивний, бажаний результат людської діяльності або зусиль.

Ф **Фáнфік** (с. 141) — вигадана історія (твір, комікс тощо), створена шанувальниками (фанами) за мотивами книжки, фільму або гри.

Фéлтінг (с. 25) — валяння з вовни, створення незвичайного одягу, аксесуарів, прикрас та іграшок.

Фізі́чна фóрма (с. 32) — стан тренованості організму: витривалість, сила, спритність.

Фізі́чне здоров’я (с. 76) — стан організму та його систем. Важливо знати, як наш організм функціонує (працює) і як визначити, чи все гаразд.

Фіна́нсова безпéка (с. 74) — матеріальна забезпеченість, наявність заощаджень, готовність до непередбачуваних витрат.

Фіна́нсові ресу́рси (с. 149) — кошти, які має людина, родина, підприємство, спільнота тощо для задоволення своїх потреб і бажань.

Фітнес (с. 85) — стиль життя, що поєднує 3 складники: фізичне здоров'я, емоційне здоров'я та харчові звички.

Флю́гер (с. 137) — прилад для визначення напрямку й сили вітру.



Флористи́ка (с. 25) — створення композицій, букетів, картин із природних матеріалів — квітів, трав, листя, сухоцвітів.

Х **Харчові звички** (с. 89) — індивідуальні, сімейні, національні традиції в харчуванні та відповідна їм пристосованість організму до окремих харчових продуктів, способів приготування та прийому їжі.

Хвороби цивілізації, або поведінкові хвороби (с. 105) — захворювання, які виникають унаслідок негативного впливу забрудненого довкілля та неправильного способу життя. Серед них серцево-судинні та онкологічні захворювання, алергія, діабет, ожиріння, захворювання хребта.

Хобі (с. 29) — заняття до душі, яке поліпшує настрій, допомагає впоратися з фізичною та емоційною втомою, заряджає енергією і дарує задоволення.

Ц **Цільнозернові продукти** (с. 88) — ті, що містять частинки неочищеного зерна.

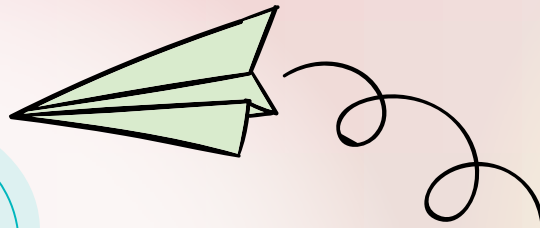
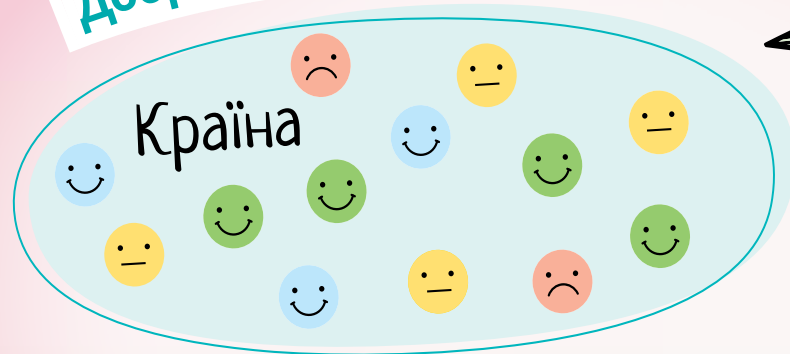
Цінність (с. 130) — те, що є важливим, значущим.

Ч **Чинник** (с. 45) — умова, причина певного процесу.

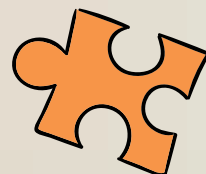
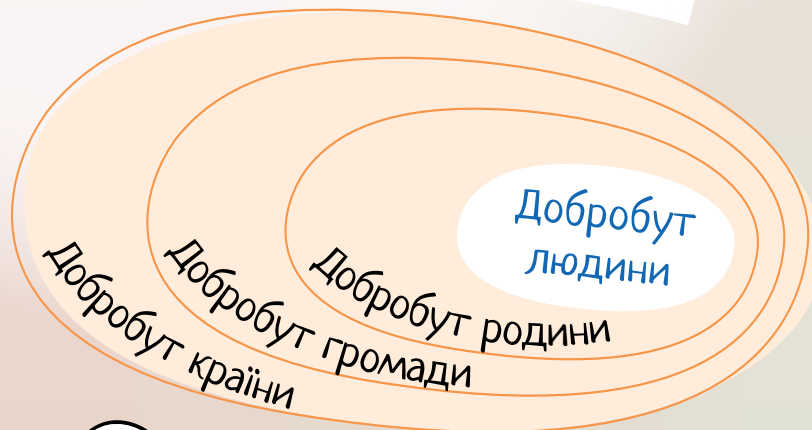
Щ **Щастя** (с. 154) — стан задоволення, велика втіха. Людина, яка відчуває щастя, сповнена позитивними емоціями, енергією та радістю.

Я **Ярлік** (с. 27) — етикетка, наклейка або бирка на предметі.

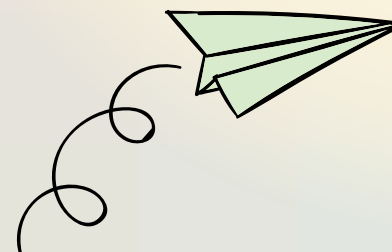
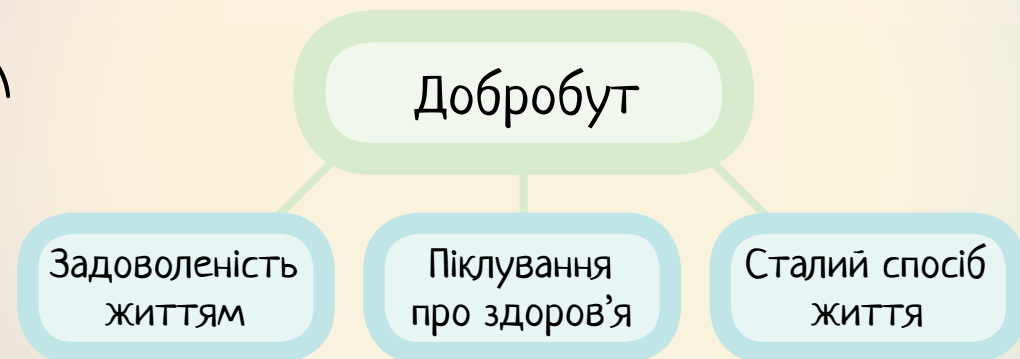
Добробут суспільства



і добробут людини

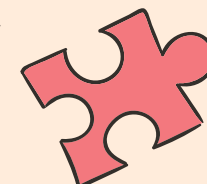


Мапа думок "Добробут"

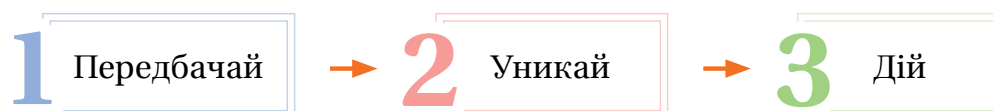


Система визначення цілей S.M.A.R.T.

🎯	Конкретна (чого я хочу досягти?)
📈	Вимірна (як оцінити результат?)
✅	Досяжна (чи можливо її досягти?)
?	Актуальна (чому зараз?)
🕒	Обмежена часом (скільки часу знадобиться?)



Алгоритм реалізації принципів безпеки життєдіяльності



Кроки до особистого здоров'я

- 1 Здобуття знань про здоров'я
- 2 Усвідомлення впливу власної поведінки на здоров'я
- 3 Визначення особистих цілей щодо свого здоров'я
- 4 Складання плану досягнення цілей
- 5 Ухвалення відповідальних рішень
- 6 Послідовне виконання запланованого



Тарілка здорового харчування



Що потрібно для гарного самопочуття

Уживати овочі та фрукти

Частіше бути на свіжому повітрі

Займатися спортом

Спати не менше 8 годин

Отримувати більше позитивних емоцій

Дотримуватись особистої гігієни

Вести активний спосіб життя



Схема використання ресурсів

