ВИДАВНИЦТВО ГРАМОТА

Наталія ПОЛІЩУК

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



5

Наталія ПОЛІЩУК ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ 5

2022

Наталія Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 5 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

КИЇВ
«ГРАМОТА»
2022



Дорогі п’ятикласники та п’ятикласниці!

У 5 класі ви продовжуватимете поглиблювати свої знання про здоров’я, добробут і безпеку життєдіяльності, які сприятимуть розвитку всіх складових здоров’я: фізичної, соціальної, психічної та духовної. Цікаві й корисні поради, подані в цьому підручнику, допоможуть вам сформувати позитивне ставлення до свого життя та здоров’я.

У цьому році ви опановуватимете навички роботи в команді. Об’єднуючись у групи чи пари, моделюватимете життєві ситуації, відпрацьовуватимете алгоритми дій поведінки під час певних ситуацій, прийматимете зважені рішення, братимете участь у рольових іграх. Ви будете спільно вирішувати проблеми, аналізуючи відповідні обставини.

Обов’язково залучайте до співпраці дорослих — батьків і близьких людей. Їхній багатий життєвий досвід стане вам у пригоді.

Уважно вивчайте теми підручника, виконуйте всі завдання, аналізуйте запропоновані ситуації, користуйтеся цінними порадами.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу використовуйте подані рубрики та піктограми.

У виданні вміщено словник, додатки з корисною інформацією та QR-коди.

Сподіваємося, цей підручник стане вашим порадником, а отримані знання допоможуть у повсякденному житті.

Авторка

 — Запам’ятайте!

 — шукаємо інформацію;

 — робота в парі;

 — робота в групах;

 — рольова гра;

 — домашнє завдання.



ВСТУП

§ 1. Я і мої цінності

Здоров’я, безпека та добробут як основні цінності життя. Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *роль здоров’я, безпеки та добробуту в житті й стосунках людини;*
- *зміни у вашому житті, які відбуваються під час переходу в основну школу.*

Пригадайте, що таке *здоров’я*.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів’я.

Доки здоров’я служить, то людина не тужить.
Вартість здоров’я знає лише той, хто його втратив.

У чому полягає цінність життя та здоров’я

Наші пращури називали здоров’я



найціннішим маєтком;

основою всього життя;

безцінним скарбом.



Ви вже знаєте, що і настрій, і працездатність, і прагнення до творчості залежать від стану здоров’я.



Здоров'я має чотири складові: ***фізичну***, ***психічну***, ***соціальну*** та ***духовну***. Кожна з них визначає благополуччя людини.



1 ***Фізичне благополуччя*** — це той стан, коли ви міцно спите, прокидаєтеся зранку бадьорими, маєте добрий апетит, у вас нічого не болить.

2 ***Психічне благополуччя*** характеризується чудовим настроєм, ви спокійні, урівноважені, веселі, упевнені в собі, умієте долати труднощі.

3 ***Духовне благополуччя*** — ви справедливі, допитливі, отримуєте задоволення від спілкування з рідними та близькими людьми, з друзями та природою.

4 ***Соціальне благополуччя*** — ви доброзичливі, успішні в навчанні, маєте багато друзів і цікаві захоплення.

Розгляньте подані сюжетні малюнки та визначте, які складові здоров'я вони ілюструють *(мал. 1)*.



Мал. 1. Складові здоров'я

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Що таке безпека та небезпека

Безпека

Це такі умови життя людини, за яких відсутні або зведені нанівець фактори, що загрожують її життю та здоров'ю *(мал. 2, а)*.

Небезпека

Це наявність в оточенні людини об'єктів, речовин, явищ та умов, що загрожують її здоров'ю і життю *(мал. 2, б)*.



Мал. 2. Приклади безпечної *(а)* і небезпечної ситуацій *(б)*



— Людина живе в природному та штучно створеному середовищі. І скрізь на неї чатує безліч небезпек. Будь-яка діяльність людини є потенційно небезпечною. Тому ми маємо дбати про свою безпеку.

— Щоб зберегти найбільші цінності — здоров'я та життя — потрібно вивчати всі можливі небезпеки, умови й причини їхнього виникнення, а також навчитися захищатися від них.



Розгляньте подані малюнки *(мал. 3)* і визначте, хто дотримується принципів безпечної поведінки, а хто нехтує ними. Обговоріть, чи завжди ви дотримуєтеся принципів безпеки життєдіяльності.



Мал. 3. Приклади поведінки дітей

У чому полягає добробут людини

Добробут — це умови життя, за яких забезпечуються всі необхідні потреби людини. Їжа, вода, повітря та повноцінний сон належать до фізіологічних (базових) потреб, без яких організм людини не зможе існувати. Добробут свідчить про задоволення певних потреб. Іноді дехто вважає, що добробут — це тільки матеріальні блага (будинок, автомобіль, коштовності), і зовсім не згадує про мистецтво, культуру, літературу й досягнення науки.

Доброзичливі стосунки в шкільному колективі (класі), у родині, серед близьких людей, взаємодопомога, толерантність, повага, чистота, тепло та порядок у школі та вдома — це також добробут.

Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Україна — рідний край, про її добробут дбай.

Добробут — це такі умови життя, у яких людина забезпечена всіма матеріальними та духовними благами, що сприяють її всебічному розвитку.

Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу

У початковій школі ви звикли до одного/однієї вчителя/учительки, що опікувався/опікувалася вашими проблемами. А в 5 класі у вас буде кілька вчителів та учительок, збільшиться кількість предметів та уроків, вам потрібно буде звикнути до нової кабінетної системи й вчасно переходити на перерві в потрібний кабінет. Ви стали учнями й ученицями основної школи, тому активно братимете участь у її житті (самоврядування, конкурси, акції тощо).

Вам уже 11 років. Ви дорослішаєте й помічаєте зміни у своєму тілі, зовнішності та поведінці. Певною мірою вони впливають на ваше здоров'я. Як же запобігти негативним впливам на організм? Що потрібно робити?

Проаналізуйте подані ситуації та відпрацюйте алгоритм дій у кожній із них.



— Не встигаю виконувати домашні завдання.

—Часто помічаю за собою роздратованість, примхливість і зміни настрою.



— Іноді відволікаюся на уроках, негативно реагую на зауваження вчителів / учительок.





— Не висипаюся, бо часто прокидаюся вночі.

— Швидко втомлююся!





У народній мудрості йдеться: «Життя — це, мабуть, єдина цінність людини, яку неможливо повторити на замовлення або купити, але якщо неправильно ставитися до нього, то його можна легко втратити». Це саме можна сказати й про здоров'я. Здоров'я — це найцінніше, що є в людини. Це великий скарб, подарований нам природою. Тому потрібно зберігати своє здоров'я змолоду. Важливими чинниками здоров'я людини є її безпека та добробут.

Як сформувати здоров'я та зберегти його, ви дізнаєтеся, вивчаючи новий предмет «Здоров'я, безпека та добробут».

Запитання та завдання

1. Як безпека та добробут впливають на здоров'я людини?
2. Чому важливо дбати про здоров'я, безпеку та добробут?
3. Яку роль відіграє здоров'я у вашому житті?
4. Визначте, до кого по допомогу (до близьких людей, директора школи, учителів/учительок, шкільного психолога, лікаря тощо) ви будете звертатися щодо усунення проблем, які у вас виникають.
5. Підготуйте невелике повідомлення на тему «Традиції збереження здоров'я у вашій родині». Презентуйте в класі.

Разом із батьками й близькими людьми розробіть проєкт «Моя карта цінностей і бажань». Для цього пропонуємо *(за бажанням)* скористатися 24-ма рисами й чеснотами, що визнані пріоритетними в понад 50-ти країнах світу.



Це — креативність, цікавість, критичне мислення, любов до навчання, мудрість, відвага, наполегливість, чесність, енергійність, любов, доброта, соціальний та емоційний інтелект, співпраця, справедливість, лідерство, уміння пробачати, скромність, розсудливість, самоконтроль, поціновування краси, вдячність, оптимізм, гумор і віра.



НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

§ 2. Комфортний освітній простір

Раціональна організація навчання та відпочинку. Правила безпеки в школі

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *створення власного освітнього простору;*
- *планування часу та раціональний його розподіл;*
- *облаштування робочого місця.*

Пригадайте, що таке *розпорядок дня*.
Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Ранні пташки росу п'ють, а пізні слізки ллють.

Як розпорядок дня допомагає зберегти здоров'я

Яким має бути *розпорядок дня* учня/учениці? Як зберегти та зміцнити здоров'я, забезпечити високу працездатність під час навчання в школі? Для цього потрібно раціонально розподіляти час для активної діяльності та відпочинку. Це допоможе вам навчатися в школі та вдома, менше втомлюватися, привчатися до порядку.

Розпорядок дня — правильне чергування праці та відпочинку, достатній сон, раціональне харчування, регулярні прогулянки.

Якщо їсти, спати, виконувати гігієнічні процедури та фізичні вправи в один і той самий час, організм рівномірно навантажується, сили швидше відновлюються, менше відчувається втома.

Як правильно скласти розпорядок робочих і вихідних днів

Основними складовими режиму дня для школярів/школярок є навчальні заняття в школі та вдома, активний відпочинок із максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне та корисне харчування, повноцінний сон, відвідування гуртків, допомога батькам і близьким людям.

Субота та неділя — особливі дні. Розпорядок у ці дні має відрізнятися від інших днів тижня. Деякі учні/учениці з нетерпінням чекають вихідних, щоб розслабитися, довше поспати, подивитися телевізор. Однак краще вихідні дні присвятити активному відпочинку *(мал. 4)*. Цікаві екскурсії, нетривалі походи, прогулянки на лижах усією родиною, поїздка за місто — усе це дає чудовий заряд енергії на весь тиждень! Крім того, можна піти в кіно, театр чи музей, побувати на святковому заході в школі, почитати цікаву книжку. Знайдуться справи й удома по господарству.

У вихідні дні бажано вставати не пізніше 7.30, виконувати, як звичайно, фізичну зарядку та гігієнічні процедури, обідати о 12–14-й годині, вечеряти не пізніше 19–20-ї години.

Щоб під час сну ви добре відпочили, намагайтеся лягати спати завжди в один і той самий час, не їжте багато на ніч. За годину до сну не робіть домашні завдання, не займайтеся важкою фізичною роботою, а краще прогуляйтеся на свіжому повітрі. Спіть обов'язково в добре провітреній кімнаті, з відчиненою кватиркою.

Домашні завдання краще зробити в суботу після обіду, а якщо ви навчаєтеся в другу зміну, — у понеділок зранку. Вихідні дні присвятіть улюбленим заняттям і розвагам, а час, що залишився після вечері, — підготовці до наступного навчального дня.

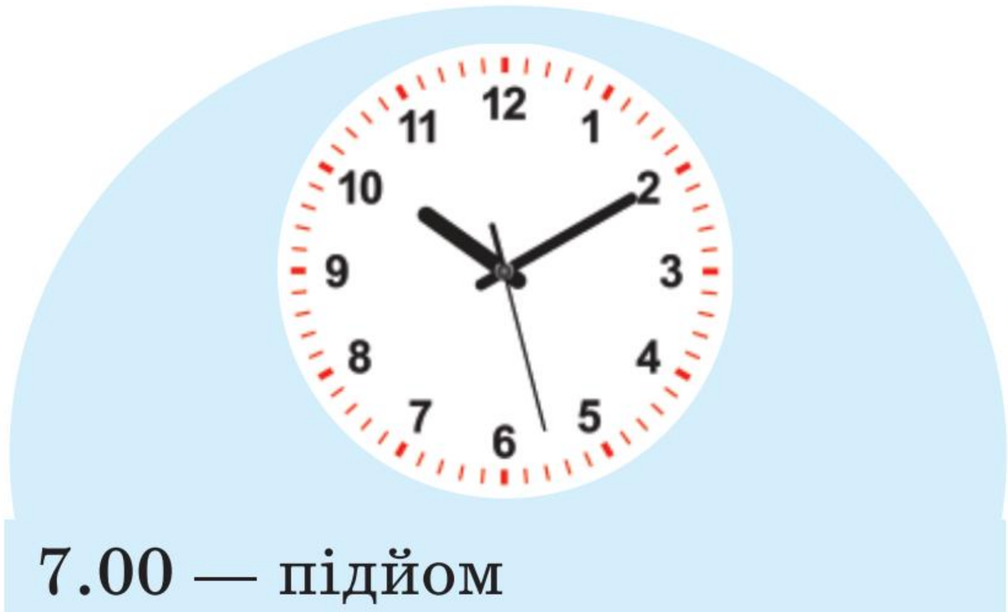


Мал. 4. Приклади проведення вихідних днів

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

Проаналізуйте запропонований розпорядок дня на будні *(мал. 5)*. Обговоріть, чи дуже він відрізняється від розпорядку дня, за яким ви живете.









7.00 — підйом
7.00–7.10 — заправляння ліжка, гігієнічні процедури
7.10–7.20 — ранкова гімнастика
7.20–7.35 — сніданок
7.35–7.45 — підготовка до школи
7.45–8.05 — дорога до школи
8.05–13.15 — навчання в школі
13.15–14.15 — дорога додому та прогулянка на свіжому повітрі
14.15–16.00 — вільний час, відвідування гуртків
16.00–18.30 — виконання домашнього завдання
18.30–19.30 — допомога по господарству батькам або близьким людям
19.30–20.00 — вечеря разом із батьками чи близькими людьми
20.00–21.00 — вільний час, підготовка до сну
21.30–07.00 — сон















Мал. 5. Орієнтовний розпорядок дня для школяра / школярки

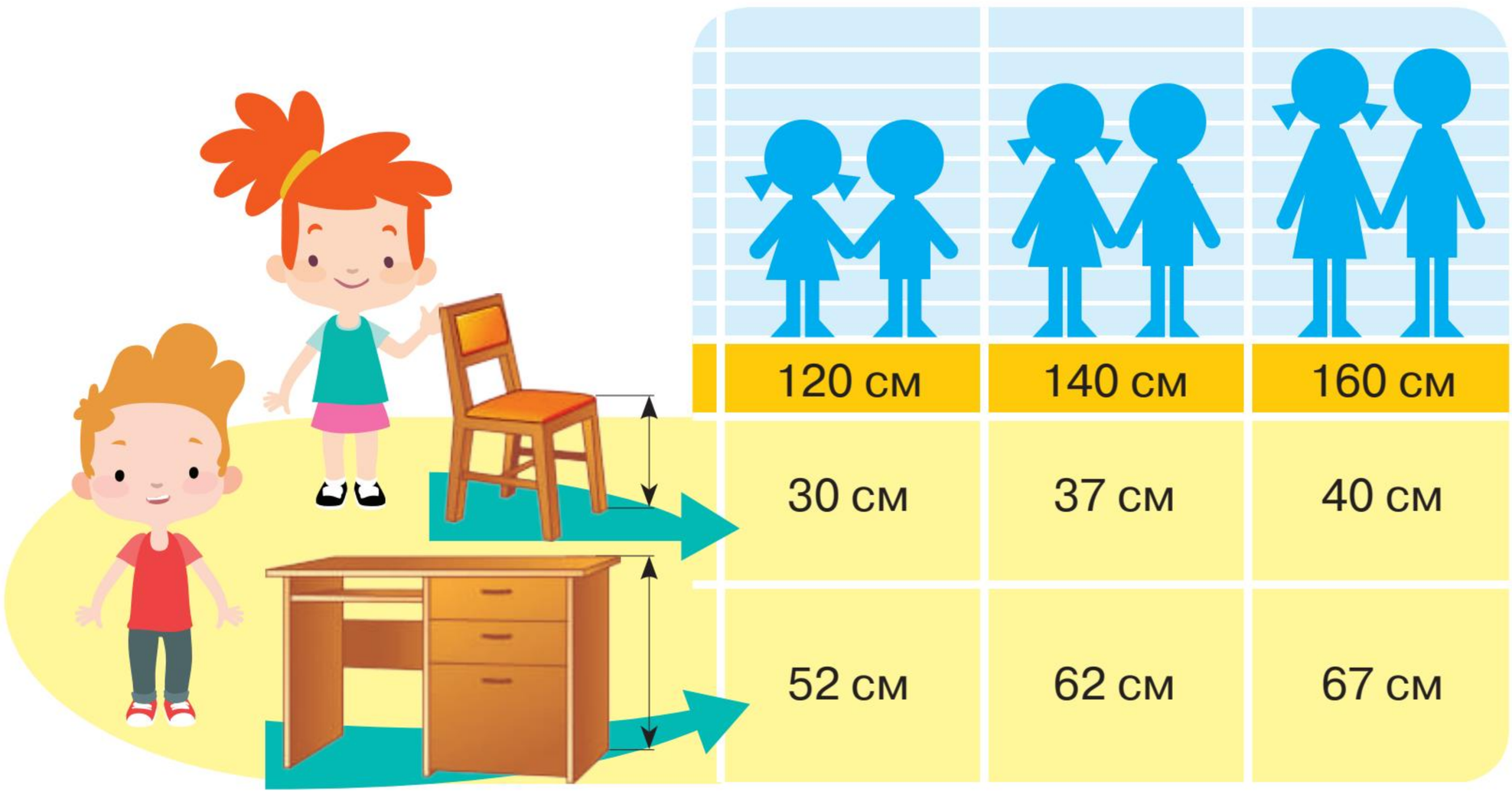
Як раціонально розподілити час

Ви, напевно, не один раз чули українське прислів'я: «Згаяного часу й конем не доженеш». Як його зрозуміти?

Щоб правильно розподілити свій час, потрібно визначити, де саме ви його втрачаєте. Для цього в зошит або щоденник протягом місяця детально записуйте свої щоденні справи. Розподіліть їх у чотири колонки: *у першу колонку* записуйте найважливіші справи, що потребують термінового виконання; *у другу* — важливі, але які можна відкласти на якийсь період; *у третю* — не дуже важливі й, нарешті, *у четверту* — справи, які можуть почекати. Потім проаналізуйте, скільки часу ви витратили на всі ці справи, складіть план і почніть поетапно його здійснювати.

Ознаки правильного й неправильного облаштування робочого місця

Робочий стіл має стояти так, щоб світло падало зліва та спереду для правшів, праворуч — для лівшів. Стіл напроти вікна навіть у маленьких кімнатах — не найкраще розміщення: сонячні промені будуть відбиватися від стільниці, й очі швидко втомлюватимуться. Якщо іншого варіанта немає, то відстань між вікном і столом повинна бути не менше ніж 15–20 см, а краще — 50 см. Крім того, краєвид із вікна може відволікати вас від виконання домашнього завдання. Висота стола та стільця має відповідати вашому зростові *(мал. 6)*.



Мал. 6. Вимоги до облаштування робочого місця школяра / школярки

Яким має бути стілець для школяра/школярки

Щоб зрозуміти, чи підходить вам стілець, сядьте так, щоб ступні ніг рівно стояли на підлозі. Якщо кут між стегном і гомілкою прямий, — усе в порядку. Якщо кут тупий, — стілець великий, якщо гострий, — замалий. При цьому сидіння стільця не повинне впиратися в колінний суглоб *(мал. 7)*. Краще вибрати стілець без коліщаток. Готуючи домашнє завдання, вам обов'язково захочеться поїздити на стільці. Це відволікатиме від виконання уроків, і ваші рідні не будуть у захваті від подряпин на підлозі.

Яким має бути ваш робочий стіл

Для перевірки висоти столу сядьте на стілець, поставте лікоть на стільницю та підніміть голову, дивлячись прямо перед собою. Кінчик середнього пальця має бути на рівні зовнішнього кута ока. Площа стільниці повинна бути не менше 60×80 см, щоб під час виконання домашніх і творчих завдань було достатньо вільного місця для канцелярського приладдя, підручників, зошитів та альбомів. Під час роботи за столом поза має бути зручною.



Мал. 7. Приклади правильного сидіння за столом

Де краще розмістити шкільне приладдя

Якщо ваш робочий стіл має висувні шухляди, туди покладіть шкільне приладдя, можна використовувати й звичайну етажерку, стелаж або полиці. Вони привчатимуть вас до порядку та чистоти *(мал. 8)*.



Мал. 8. Приклади упорядкованого робочого стола

Яким має бути освітлення робочого місця

Ваше робоче місце має бути добре освітленим. Якщо ви робите уроки у вечірній час, однієї настільної лампи замало. Вмикайте одночасно настільну лампу та верхнє світло. Рекомендована потужність лампи — від 60 до 80 Вт.

Що допомагає, а що заважає виконувати домашні завдання

Повернувшись зі школи, ви маєте пообідати й обов'язково відпочити приблизно 1–1,5 год. У цей час не потрібно читати книжок і дивитися телевізор; можна трохи поспати. Оптимальний час для виконання уроків — період між 15-ю та 17-ю годинами. У цей час інформація засвоюється найкраще.

Починати виконувати домашнє завдання бажано з найменш важких предметів, переходячи до складніших. Максимальна тривалість періоду працездатності становить 30–40 хв, після чого треба 15 хв відпочити. Можна зробити кілька фізичних вправ під музику.

Під час виконання уроків вас нічого не повинно відволікати: ні телефон, ні телевізор, ні радіо, ні розмови. Візьміть за правило готувати уроки в день отримання завдання. Це значно скорочує час на засвоєння та відновлення отриманих на уроках знань. Задачі з математики краще розв'язувати в той день, коли їх було задано. Домашні завдання в усній формі можна виконати заздалегідь, а ввечері, напередодні уроків, повторити. Коли вчите щось напам'ять, промовляйте вголос: це розвиває слухову пам'ять.

Деякі неважкі форми домашніх завдань можна використовувати як відпочинок: розфарбовування контурних карт і різна творча робота. Не забувайте: найкращий відпочинок — зміна діяльності.

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

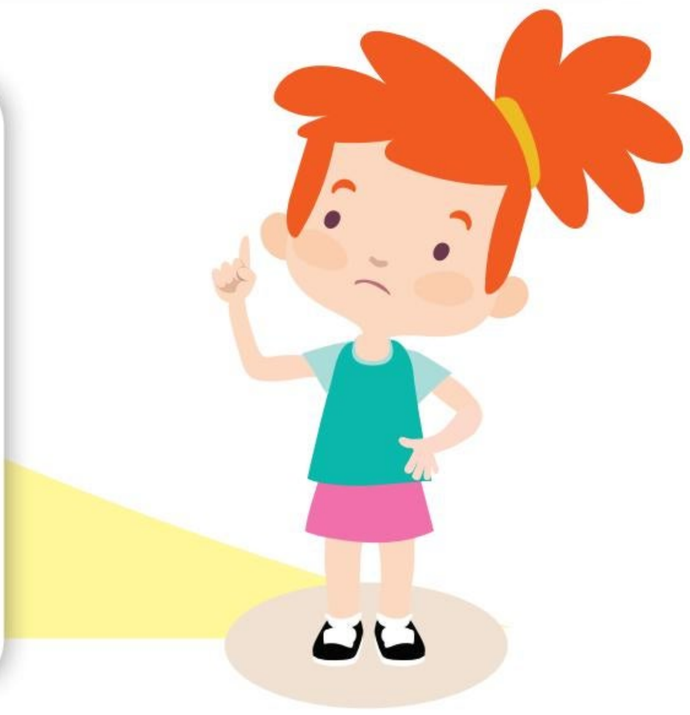
Обговоріть подані ситуації.

Тетяна прийшла зі школи й вирішила відразу ж сісти за уроки, але чомусь на їхнє виконання вона витратила вдвічі більше часу, ніж завжди.



Іван із друзями вирішили щодня готуватися до футбольних змагань. Тому відразу після школи вони пішли на стадіон і довго тренувалися. Домашні завдання хлопці виконували пізно ввечері. Але через якісь причини й змагання хлопці не виграли, і в школі стали не встигати.

Світлана записалася на гурток. Вона із задоволенням відвідувала його щодня, але почала не встигати в школі. Тоді дівчинка вирішила всі вихідні дні присвятити виконанню домашніх завдань. Однак бажаного результату не досягла.



Що стало причиною невдач цих дітей? Чи правильно вони розподілили свої можливості?

У вашому розпорядку дня має бути все точно розподілено: тривалість навчальних занять у школі й удома, прогулянки, регулярність харчування, сон, фізкультхвилинки *(див. додаток 1, с. 187)*, чергування праці та відпочинку. Коли людина дотримується правильного розпорядку дня, у неї виробляються певні звички та кожна попередня діяльність стає сигналом для подальшої. Це допомагає організму легко й швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Наприклад, якщо людина лягає спати в один і той самий час, то вона швидше засинає та спить міцним сном; регулярне харчування сприяє хорошому апетиту тощо.

Звичний розпорядок дня може порушити погане самопочуття. Як тоді бути? Чи змінювати розпорядок дня, чи продовжувати його дотримуватися? Насамперед повідомте про свій стан батькам або близьким людям. Обов'язково відпочиньте. Може, це дається взнаки перевтома (організм утомлюється та не встигає відновити сили). Прислухайтеся до порад батьків і близьких людей та на певний час змініть свій розпорядок дня.

Визначте, чи раціонально ви використовуєте свій час. Для цього виконайте нескладний тест.

Раціональна організація розпорядку дня протягом тижня

Дайте відповіді на запитання. За кожну з них проставте бал від 0 до 3 (*0* — майже ніколи, *1* — інколи, *2* — часто, *3* — майже завжди).

1. Я завжди планую свій робочий день.
2. Передоручаю іншим усі справи.
3. Письмово записую свої завдання, які я маю зробити протягом дня.
4. Кожну письмову роботу намагаюся виконувати самостійно.
5. Кожного дня складаю список справ, які потрібно зробити. Спочатку я роблю найважливіші з них.
6. Протягом дня категорично відмовляюся від сторонніх телефонних розмов і незапланованих зустрічей.
7. Своє навантаження розподіляю відповідно до графіка.
8. У моєму розпорядку завжди є час для відпочинку.
9. Я спрямовую свою активність так, щоб насамперед сконцентрувати зусилля на найважливіших проблемах.
10. Я кажу «ні», коли мене відволікають від виконання важливих справ.

Підсумуйте отримані бали.
Якщо ви отримали:

0–15 балів — ви не плануєте свій час і залежите від зовнішніх обставин. Ви досягнете мети, якщо складете список пріоритетів і будете його дотримуватися;

16–20 балів — ви намагаєтеся раціонально розподілити свій час, але не завжди достатньо послідовні, щоб мати успіх;

21–25 балів — у вас досить високий рівень самоорганізації;

26–30 балів — ви вмієте раціонально використовувати свій час. У вас треба повчитися.

Обговоріть отримані результати з батьками та близькими людьми.

Час, відведений на виконання домашніх завдань: у 5–6 класах — 2,5 год; тривалість сну: у 10–12 років — 9–10 год на добу; тривалість перебування на свіжому повітрі — 2–2,5 год.

Запитання та завдання

1. Що таке *режим дня*?

2. Яке значення має сон?

3. Назвіть ознаки правильно облаштованого робочого місця для школярів/школярок.

4. Як правильно розподілити час?

5. Який у вас розпорядок у вихідні дні? Поділіться своїми враженнями про проведення вихідного дня в класі.

6. З допомогою батьків і близьких людей знайдіть інформацію про видатних людей. Які саме здібності (до навчання, музики, спорту, науки, артистичні, конструкторські, педагогічні) допомогли їм досягти успіху в житті? Підготуйте повідомлення та презентуйте його в класі.

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть правила безпечної поведінки в школі *(додаток 2, с. 187–188)*. Для цього повідомте їх про відомі вам правила безпечної поведінки на уроках, особливості правил поведінки в майстернях, спортивному залі, їдальні, на перервах і шкільному подвір'ї. Розробіть пам'ятку для молодших школярів/школярок. Презентуйте її в класі.

§ 3. Навчаємося ефективно

Ефективні способи засвоєння навчальної інформації. Причини успіхів і невдач у навчанні

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- *про ефективні способи засвоєння інформації;*
- *чому треба працювати над розвитком своїх здібностей;*
- *про причини успіхів і невдач у навчанні.*

Визначте, які умови допомагають вам досягти успіхів у навчанні та спорті, в інших видах діяльності.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Хто знання має, той мур зламає.
Хто вчиться змолоду, не зазнає на старість голоду.

У чому полягає особливість кожної людини

У світі існує безліч різних професій. Усі вони важливі й потрібні.

Розгляньте подані сюжетні малюнки та визначте, які професії вони ілюструють *(мал. 9)*. Які професії вас приваблюють? Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 9. Приклади різних професій

Настане час, і ви також оберете професію. Навчаючись у школі, ви отримуєте знання та навички, які допоможуть у виборі майбутнього фаху. Наприклад, серед ваших однокласників та однокласниць є такі, які люблять природничі предмети; інші добре розв'язують математичні задачі; а хтось легко опановує іноземні мови. Є також і такі, що гарно малюють, грають на музичних інструментах, пишуть вірші, захоплюються літературою, мають спортивні досягнення. У кожного/кожної є свої індивідуальні та психологічні особливості — *здібності*, які відрізняють вас одне від одного. Проте є і такі, які не хочуть навчатися, а просто «відсиджують» уроки.

Здібності — це особливості людини, які є необхідною умовою для успіху.

Кожна людина має здібності до певного виду діяльності. Це, наприклад, музикальний слух і почуття ритму, необхідні для занять музикою; швидкість рухових реакцій, що потрібна для занять деякими видами спорту; відчуття кольорів — для художників/художниць тощо.

Розгляньте подані сюжетні малюнки *(мал. 10)*. Обговоріть їх. Чи є серед ваших друзів і знайомих здібні й обдаровані? Розкажіть про них.



Мал. 10. Розвиток власних здібностей — ваше безпосереднє завдання

Ви, мабуть, замислювалися над запитанням: «Чи є в мене здібності?» Звичайно, є. Але щоб досягти успіху, потрібно сформувати та розвинути їх. Необхідні щоденна наполеглива праця, рішучість, ініціативність і напруження сил.

Обговоріть у класі, як ви розумієте подане прислів'я.

Чого змолоду навчишся, те на старість як знайдеш.

Велику роль у розвитку здібностей відіграють умови життя, прагнення до навчання, освіта та виховання.

Проаналізуйте подану ситуацію.

Навчаючись у початковій школі, Сашко дуже любив математику. Його називали здібним учнем. Коли він перейшов у 5 клас, то трохи розгубився: замість однієї вчительки предмети викладали різні учителі/учительки. На першому ж уроці математики Сашко відволікся та не засвоїв важливий матеріал. У результаті не зміг виконати домашнє завдання, а потім перестав устигати з математики, утратив до неї інтерес. Якось перед уроками він зустрів свою колишню вчительку й розповів про невдачу. «Ти втратив упевненість у собі. Наберися терпіння, надолуж згаяне, й обов'язково досягнеш успіху, адже ти — здібний хлопець», — сказала вона.





Як ви вважаєте, чи допоможе Сашкові порада вчительки? Чи можна дати таку пораду вашим однокласникам та однокласницям, які не встигають із певних предметів?

Умови успішного навчання

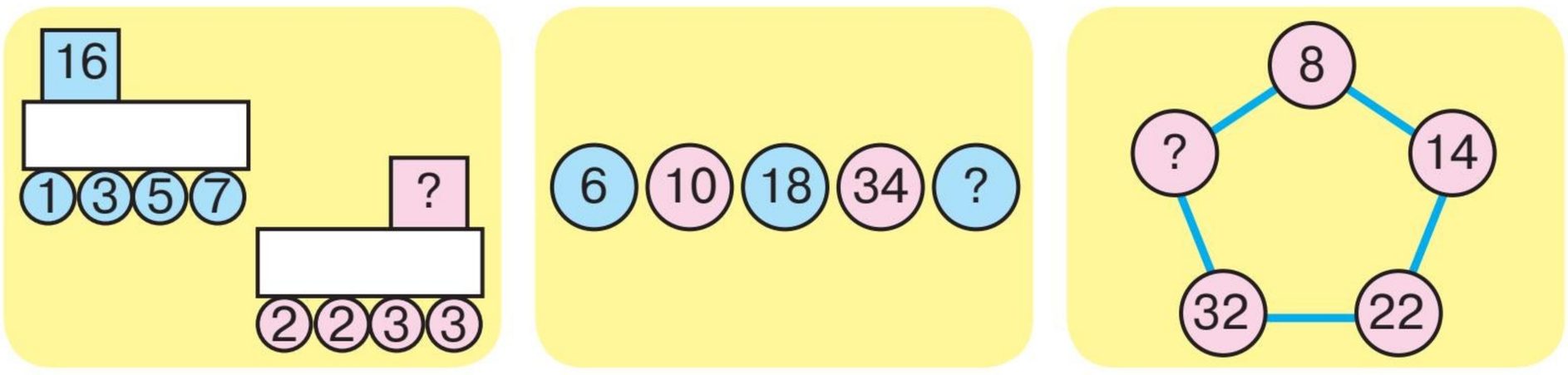
Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та цілеспрямованості. Тому кожному/кожній із вас важливо розвивати увагу. Коли ви уважні на уроці під час пояснення вчителя/учительки, то найкраще запам'ятовуєте навчальний матеріал, можете активно мислити. Щодня ви дізнаєтеся ба-

гато нового, ваші знання збагачуються, розвивається пам'ять. Без знань неможливо плідно працювати й успішно навчатися. Тому, щоб бути успішними, потрібно розвивати увагу, пам'ять, наполегливість, дисциплінованість, самостійність і впевненість у своїх силах.

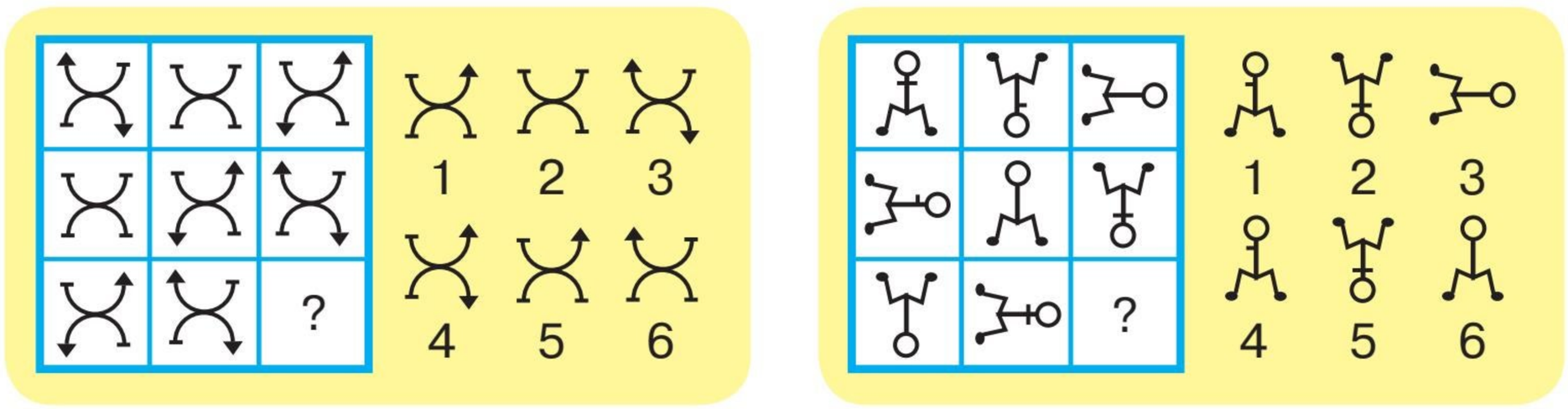
Виконайте вправи на розвиток інтелекту — словесні та числові просторові. Обговоріть отримані результати.

Тренувальні вправи для ефективного засвоєння навчальної інформації

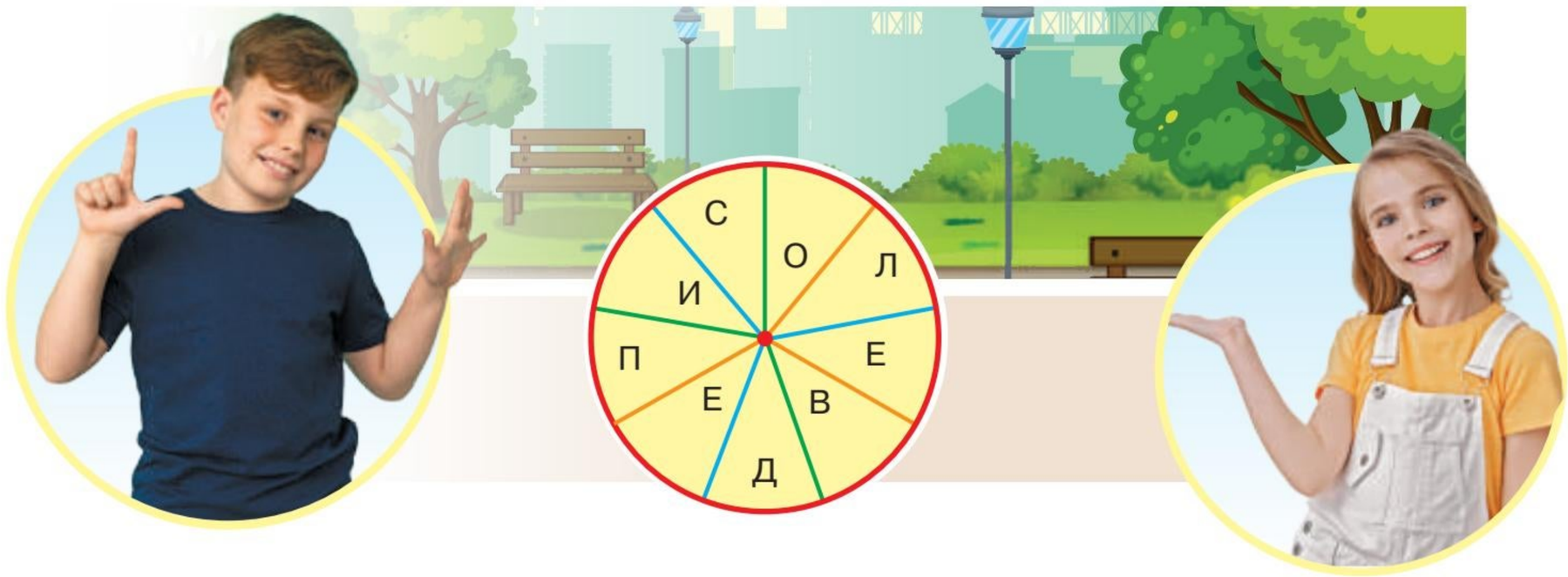
1. Уставте число, якого не вистачає.



2. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



3. Прочитайте слово на поданому малюнку.



Розробіть план (короткостроковий), що допоможе вам досягти успіхів у навчанні. Для цього можете скористатися поданими порадами.

Поради, які допоможуть вам стати успішними в навчанні

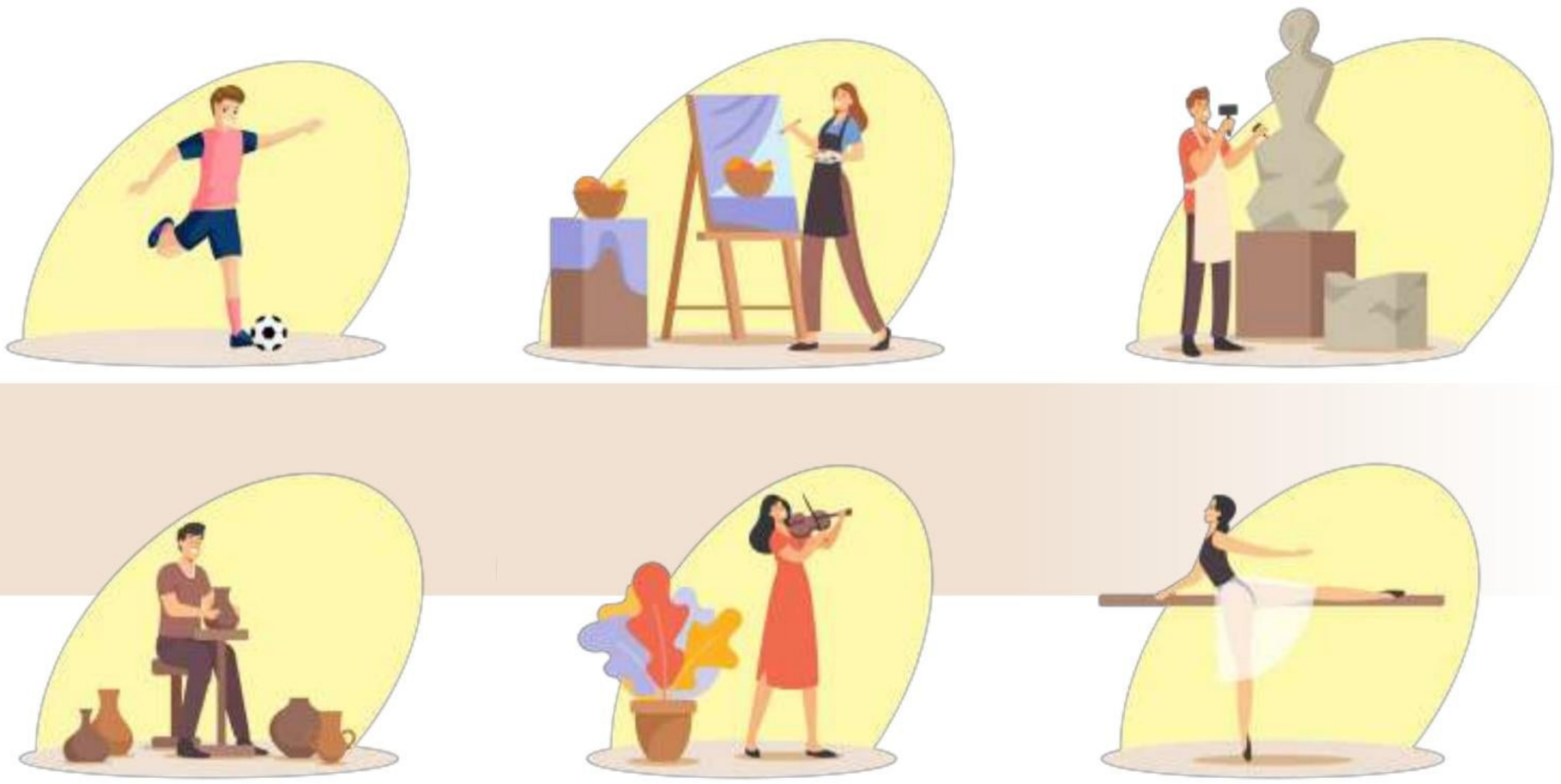
1. Будьте впевненими у своїх силах. Майте бажання вчитися, розвивайте інтерес до знань. Упевнено прямуйте до поставленої мети.
2. Будьте уважними.
3. Любіть працю.
4. Дотримуйтеся чіткого розпорядку в навчанні. Правильно чергуйте працю та відпочинок.
5. Не покладайтеся тільки на пам'ять. Навчайтеся самостійно мислити.
6. Використовуйте в навчанні уяву. Коли читаєте або слухаєте вчителя/учительку, намагайтеся жваво, яскраво й образно уявляти цей матеріал.
7. Прагніть бути самостійними в навчанні.
8. Обладнайте куточок школяра/школярки. У ньому мають бути: розпорядок дня, розклад уроків, схема роботи, необхідні підручники, посібники та книжки.



9. Постійно шукайте практичне застосування своїх знань.
10. Прагніть розумно організувати свою працю, аби найкраще та з найменшими затратами часу й енергії виконувати шкільні завдання.

Розгляньте подані сюжетні малюнки *(мал. 11, с. 24)*. Обговоріть їх. Підготуйте розповідь про талановитих людей вашого міста, району чи села. Презентуйте її в класі.

Багато хто вважає, що талановитим людям усе дається легко й просто, без особливого напруження. Насправді це не так. Для розвитку таланту потрібні тривале та наполегливе навчання і копітка праця. Зазвичай талант і геніальність поєднуються з винятковою працездатністю та працьовитістю. Якщо ви



Мал. 11. Розвиток таланту — це наполегливе навчання та копітка праця

прагнете досягти успіху в житті, постійно пам'ятайте про те, що талант — це праця, помножена на терплячість, тобто безперервна праця.

Гордість України

Мар'яна Шевчук народилася 22 травня 1996 р. Майстер спорту України міжнародного класу. Представляє Вінницький регіональний центр з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Чемпіонка XVI літніх Паралімпійських ігор (2020 р.) *(м. Токіо)* з пауерліфтингу[1].



Запитання та завдання

1. Як можна виявити здібності людини?
2. Назвіть причини невдач у навчанні.
3. Які якості та риси характеру потрібно розвивати, щоб навчатися?
4. Розпитайте в батьків і близьких вам людей, як вони краще засвоювали навчальний матеріал та який вид інформації сприйняття переважав: зоровий, слуховий, дієвий (через власні дії).
5. З допомогою дорослих виконайте тест «Як ми сприймаємо інформацію» *(див. додаток 3, с. 188–191)*.

Разом із батьками та близькими людьми проаналізуйте причини власних успіхів і невдач у навчанні. Започаткуйте проєкт (на рік) «Мої сходинки успіху в навчанні».

[1] *Пауерліфтинг* — силовий вид спорту, в якому спортсмен долає вагу.

§ 4. Я навчаюся ефективно

Ефективні способи засвоєння навчальної інформації. Допоміжні засоби для навчання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *типи сприйняття інформації;*
- *етапи активного слухання;*
- *прийоми для найкращого засвоєння навчальної інформації.*

Пригадайте, які органи чуття ви вивчали в молодших класах. Яка їхня роль у житті людини?
Як ви розумієте подані слова?

Багато знає, а мало розуміє.
Хто чітко думає, той чітко й говорить.

Що таке інформація та як її сприймає людина

Що таке *відчуття* та *сприйняття*? Які відчуття викликають у вас прогулянка до лісу або парку в різні пори року, перша зустріч із морем чи горами?

Про багатство навколишнього світу, про кольори, запахи, музичні тони й шуми, масу та форму предметів, про спрагу й голод ви дізнаєтеся завдяки органам чуття. За їхньою допомогою ви отримуєте у вигляді ***відчуттів*** різноманітну інформацію про стан зовнішнього та внутрішнього середовища. Однак цілісний образ предмета або явища нам дає ***сприйняття***. На відміну від процесу відчуття, під час сприйняття людина пізнає не окремі властивості предметів та явищ, а предмети та явища навколишнього світу загалом. Сприйняттю допомагають різноманітні рухи: коли розглядають предмет чи користуються ним. Отже, ***інформація*** — це нові відомості, які людина сприйняла, зрозуміла й оцінила.



Основні джерела інформації:



- тексти, малюнки, креслення, фотографії;
- світлові та звукові сигнали;
- жести, міміка;
- запахи, смакові відчуття та ін.

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

Розгляньте подані сюжетні малюнки *(мал. 12)*. Які джерела інформації використовують діти та батьки? Доповніть їх своїми прикладами.



Мал. 12. Різні види інформації

За способом сприйняття інформація буває *візуальною* (за допомогою очей), *аудіальною* (на слух), *дієвою* (виконання вправи під керівництвом учителя/учительки). Ще є *дотикова*, *нюхова*, *смакова* тощо.

Інформація — це нові знання, які ви отримуєте в результаті сприйняття та аналізу певних відомостей.

Що таке активне слухання

Коли ви слухаєте іншу людину, то часто виникають різні думки та почуття, наприклад: «А що я можу зробити, чим я можу зарадити?» Інколи ці думки відволікають від почутої інформації. Щоб краще зрозуміти людину, з якою ви спілкуєтеся, потрібно навчитися *активно слухати*. Що ж це означає?

Активне слухання — це мистецтво розуміння. Активно слухати — означає вміти зосередитися на інформації, намагатися її зрозуміти та запам'ятати.

Основні принципи активного слухання: ***мова тіла:*** потрібно повернутися до того, з ким розмовляєте; дивитися йому в очі; ***звуки та жести заохочення:*** коли ви підтримуєте співбесідника/співбесідницю, кивніть головою на знак згоди, доброзичливо усміхніться; ***запитання, уточнення:*** ставте запитання для уточнення інформації, наприклад: «Ви маєте на увазі, що...?», «Я не зрозуміла щодо...» Однак, якщо співбесідник/співбесідниця схвильований/схвильована, краще утриматися від розмови.

Під час активного слухання не треба давати поради, змінювати тему розмови, висловлювати оцінку людини, яка говорить, перебивати та розповідати про власний досвід.

Проведіть рольову гру.

Один/одна з вас говорить протягом 2 хв на якусь тему. При цьому не можна говорити про себе погано та критикувати. Інший/інша слухає уважно, не розмовляє, не забуває про «мову тіла» — жести та міміку.

Потім той/та, хто слухав/слухала, протягом 1–2 хв переповідає почуте, щоб з'ясувати, чи правильно він/вона зрозуміли вашу розповідь, і точно передали.

Записувати під час гри не дозволяється. Потім поміняйтеся ролями.



Чи вдалося вам дотриматися основних принципів активного слухання? Якщо ні, то що вам заважало?

Уміння активно слухати допоможе вам краще сприймати розповідь учителя/учительки на уроці. Для цього треба зосередитися на темі уроку, намагатися зрозуміти й запам'ятати те, про що йдеться.

Які є прийоми раціонального запам’ятовування

Якщо ви маєте добру пам’ять та увагу, тоді легше сприйматимете навчальний матеріал, ваша успішність підвищиться.

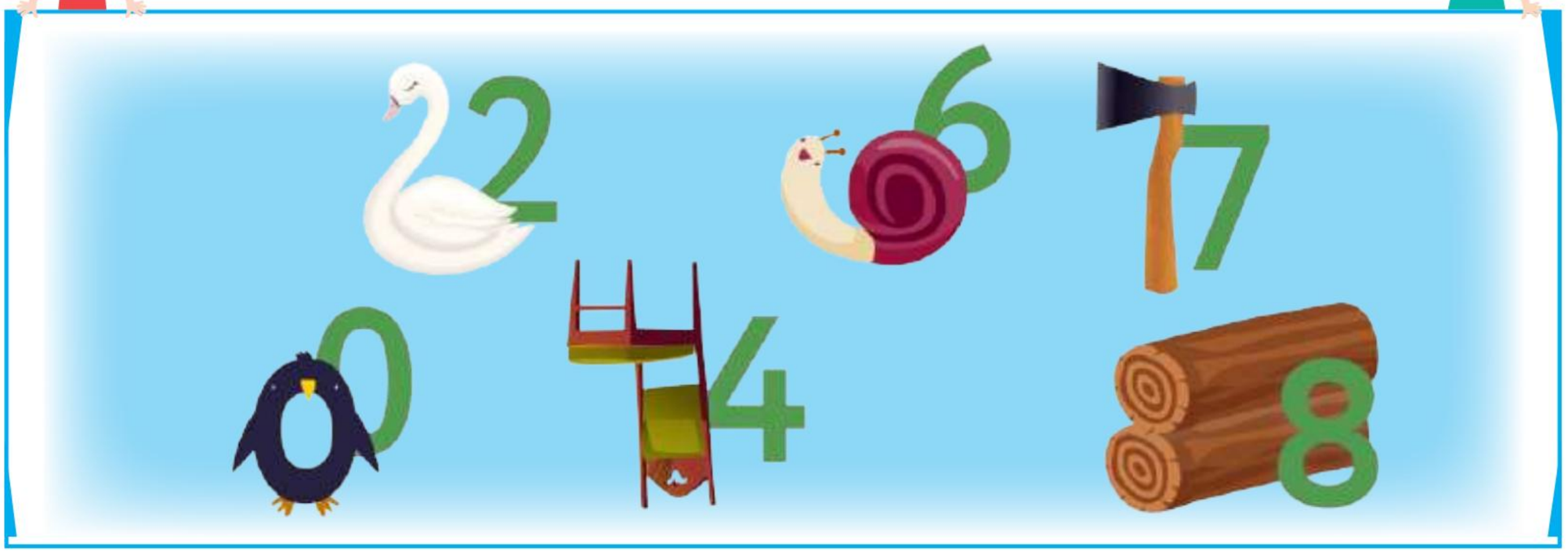
Пам’ять — це процес збереження та наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Одним із прийомів раціонального запам’ятовування є ***мнемотехніка***. Під час її застосування ви краще запам’ятовуватимете матеріал, зможете його аналізувати та структурувати. Наприклад, під час запам’ятовування історичних дат можна використати порівняння за подібністю або контрастом із відомими вам подіями; іноземних слів — з уже відомими вам словами.

Коли потрібно запам’ятати послідовність ряду цифр, наприклад 235505111984, то робити це набагато легше, якщо розкласти їх у такій комбінації: 23, 55, 05, 11, 1984 — і запам’ятати ці цифри як часовий ряд — за п’ять дванадцята, п’ятого листопада 1984 р.

Можна використовувати смислове кодування. Наприклад, число 124 257 можна запам’ятати за допомогою такої фрази: «Я це знаю та добре пам’ятаю». Кількість букв кожного слова відповідає цифрам цього числа.

Ці системи запам’ятовування побудовано на асоціаціях — поєднанні того, що ви намагаєтеся утримати в пам’яті, з тим, що вам уже відомо *(мал. 13)*.



Мал. 13. Приклади системи запам’ятовування

Обговоріть подані ситуації.



Тетяна, дізнавшись, що диктант відбудеться за тиждень, багато готувалася, несвоєчасно їла та мало спала (бо дуже хвилювалася за результат). У день проведення диктанту розгубилася, не впоралася із завданнями. Не досягла бажаного результату.

Володя протягом тижня намагався розпочати підготовку до тематичного оцінювання, але все залишив на останній день. Результат — незадовільний.

Софія протягом тижня готувалася до контрольної роботи. Після виконання домашніх завдань вона щодня без перерви на відпочинок займалася до пізнього вечора. Дівчинка була незадоволена отриманими балами за контрольну. Вона ж готувалася!





Сашко, отримавши питання з контрольної, узявся за найскладнішу задачу, яку так і не зміг розв'язати. Коли до кінця уроку залишилося 10 хв, він відчув, що втомився, а на виконання легших завдань йому вже не вистачило часу. Хлопець засмутився, коли почув оцінку.

Що стало причиною невдач дітей? Чи правильно вони розподілили свої можливості?

Використайте подані поради для успішного навчання.

Поради для найкращого засвоєння інформації

1. Через 5 днів після заучування матеріалу забування відбувається швидше, ніж через наступні 5 днів.
2. Один з основних способів запам'ятовування — асоціативність (пов'язати матеріал із чимось уже відомим).
3. Варто не зубрити матеріал, а намагатися зрозуміти! Інформацію потрібно розібрати до найменших деталей, а потім зібрати разом.
4. Не хвилюйтеся! Тривожний стан погіршує пам'ять та увагу.
5. Складний та громіздкий матеріал краще запам'ятовується через 2–3 дні після вивчення. Тому вчити його потрібно невеликими частинами регулярно, а не за один день. Починати повторювати треба через 40 хв.
   Краще скористатися такою схемою: у перший день — 3 повторення, на другий день — 2 повторення, на третій–сьомий дні — по 1 повторенню, потім повторювати один раз з інтервалом у 7 днів.
6. Коли розпочинаєте вивчати матеріал, корисно робити в зошиті схеми та плани (узагальнення). Вони полегшують запам'ятовування.



Як правильно сприймати інформацію, щоб швидко та якісно засвоїти знання, отримати хороші оцінки? Для цього потрібно бути дуже уважними на уроці. Найкраще засвоюються знання, отримані за допомогою зору й слуху, обговорення та практичних дій. Запитуйте в учителя / учительки те, що не зрозуміли. Ваші запитання свідчать про активність мислення. Основні тези уроку та нові слова потрібно записувати в зошит. Адже, записуючи, ви читаєте двічі, отже, краще запам'ятовуєте. Регулярно тренуйте свою пам'ять. Постійно прагніть поліпшити результати запам'ятовування.

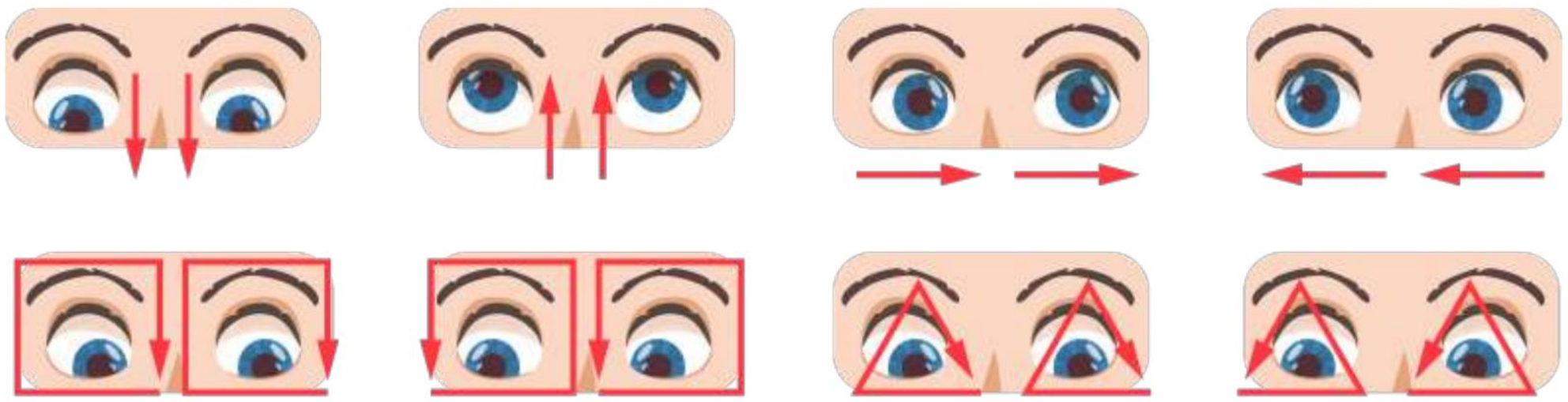


Удосконаленню пам’яті дуже шкодять перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі.

Зняти напруження допоможуть дихальні вправи: сядьте зручно, повільно зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на 2–3 с, видихніть.

Щоб зняти втому з очей, кожні 20–30 хв занять робіть такі вправи *(мал. 14)*:

- подивіться поперемінно вгору та вниз (25 с), уліво — управо (15 с);
- «напишіть» очима своє прізвище, ім’я, по батькові;
- «намалюйте» очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.



Мал. 14. Вправи для зняття втоми з очей

Гордість України



Ніна Матвієнко народилася 10 жовтня 1947 р. Народна артистка України (1985), лауреатка Державної премії УРСР ім. Шевченка (1988), Герой України.

Н. Матвієнко стежить за своїм здоров’ям, зокрема за харчуванням. У співачки насичене спортивне минуле: вона займалася баскетболом і волейболом.

Співачка веде активну концертну діяльність, розпочату ще з 1967 р., з великим успіхом гастролювала в Мексиці, країнах Латинської Америки.

Запитання та завдання

1. Як люди сприймають інформацію?
2. Що таке *активне слухання*?
3. У чому полягає *метод мнемотехніки*?
4. Визначте причини успіхів і невдач у навчанні.
5. Що вам відомо про безпеку в інтернеті?

Разом із батьками та близькими людьми виконайте завдання з додатка 4 *(с. 192–193)*, перевірте зорову та слухову пам'ять.

Перевірка зорової пам'яті

1. Покладіть на стіл 5–9 предметів (зошит, ручку тощо) і дивіться на них 10–15 с, а потім відверніться та запишіть на аркуші, що ви побачили.

2. Завчасно розкладіть на столі кілька предметів, відвернувшись, намалюйте їх і вкажіть їхнє місцезнаходження.

Кількість предметів, їхнє розміщення, які ви запам'ятали з першого разу, — це обсяг вашої зорової пам'яті.



Перевірка слухової пам'яті

Хтось зачитує цифри, а ви прослухайте уважно один раз і спробуйте запам'ятати їх:

64 93 57 68 46 37 39 52 74 49.

Запишіть ті з них, які запам'ятали, бажано, у тому ж порядку. Кількість цифр, які ви запам'ятали, дадуть змогу оцінити вашу механічну слухову пам'ять.

Порівняйте результати та зробіть висновки, який тип пам'яті у вас переважає.

§ 5. Пошук інформації та її критичне оцінювання

Інформація про здоров'я, безпеку та добробут у різних джерелах та її достовірність. Безпека в цифровому середовищі

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *безпеку в цифровому середовищі;*
- *пошук і критичне оцінювання інформації;*
- *вплив телебачення та комп'ютера на здоров'я;*
- *достовірність інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах.*

Пригадайте з курсу початкової школи, що таке *цифрове середовище*.

Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Слухай кожного, але не з кожним говори.

Безпека в цифровому середовищі

Для сучасної людини інтернет є невід'ємною частиною її життя. Інтернет дає вам можливість знайти цікаву інформацію, розширює коло вашого спілкування, дає змогу підготуватися до уроку, дізнатися про погоду й останні новини тощо.

Чи знаєте ви, що таке *чат*? Це програма для миттєвого обміну повідомленнями з користувачами/користувачками. У ньому ви зможете знайти нових друзів, поспілкуватися з ними на будь-які теми, отримати корисні поради. А ще на сайтах можна побачити фото- та відеоролики.

Проте спілкування в інтернеті приховує небезпеку. Ви не бачите свого віртуального знайомого, а тому не можете бути впевненими в тому, що ця людина безпечна для вас. Ви сподіваєтеся, що спілкуєтеся з ровесником/ровесницею, а насправді це може бути доросла людина, а іноді навіть злочинець.



НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

Обговоріть подані ситуації.

Олена поділилася новиною з подругою, що спілкується в соціальних мережах з інтернет-другом. Подруга Ірина запитала: «Скільки років твоєму другу? Де він проживає? Який у нього зріст і колір очей? Назви́ номер його мобільного». Олена не відповіла на жодне із цих запитань. Тоді Ірина висловила припущення, що таке знайомство може бути небезпечним: «Ти про нього нічого не знаєш, а те, що він розповідає про себе, може виявитися брехнею, яку ти не перевіриш». Олена заперечила: «Я вже скидала свої фото, і новий друг пообіцяв мені скинути фото та відео». Тоді Ірина порадила терміново розповісти про все батькам або близьким людям.



Як ви думаєте, хто в цій ситуації правий?



Павло розповів старшому брату Олегу, що познайомився під час гри в онлайн-чаті з другом, який спочатку йому сподобався, бо вони мають багато спільних інтересів. Інтернет-друг говорив компліменти, пропонував подарунки (для цього просив поділитися з ним фото), а потім почав неприємні розмови, наполягав на спілкуванні «у приваті» (до цього спілкування відбувалося в груповому чаті) і дуже просив, щоб це спілкування залишалося в секреті.



Чи правильно зробив Павло, що розповів про свої сумніви брату? Чим може загрожувати таке спілкування?

У чаті ви спілкуєтеся з людиною, про яку нічого не знаєте, тому не довіряйте їй своїх таємниць або думок.

• ***Не повідомляйте*** «віртуальному другу» чи «віртуальній подрузі» своє прізвище, домашню адресу, номер свого мобільного або домашнього телефону, номер і місцезнаходження своєї школи й інші дані;

• ***не розміщуйте*** фотографії, на яких ви на пляжі;

• ***не повідомляйте*** пароль до своєї інтернет-сторінки;

• ***не розповідайте*** про родину, своїх друзів, знайомих та їхні таємниці.

Скажіть «віртуальному другу» чи «віртуальній подрузі», що ви знаходитеся перед комп'ютером у кімнаті, куди заходять батьки чи близькі люди.

Не обговорюйте неприємні вам теми, краще взагалі припиніть контакт.

Ризики телефонного шахрайства

Мобільні телефони — це дуже зручно. Можна завжди зателефонувати батькам або близьким людям, коли затримуєтеся в школі; швидко знайти потрібну інформацію для навчання; спілкуватися з друзями. Проте є люди, які використовують мобільний зв'язок для шахрайства — виманювання грошей.

Проведіть рольову гру та уявіть, що ці ситуації сталися з вами. Поясніть, як ви будете протидіяти шахраям.

SMS-повідомлення. Ви отримали SMS-повідомлення з таким змістом: «Системне повідомлення. Акція! Перекажіть гроші на номер такий-то й отримаєте вдвічі більше!»

Безумовно, усі любителі легкої наживи спочатку відправляють, скажімо, 10 грн — а отримують 20 грн. Відправляють 200 грн — отримують 400. Спрацювало! І тут людина не керує собою. Відправляє вже 2000 грн — усе, що було на рахунку, а у відповідь — нічого. За допомогою систем мобільного переказу людину обдурили.

«Віддайте гроші!» Ви отримали SMS-повідомлення, у якому йдеться про надходження коштів на ваш рахунок. А через кілька секунд дзвонять і повідомляють, що помилково переказали гроші не на той номер, і просять повернути їх за допомогою послуги «Мобільний переказ». Фактично вимага-



ють повернути гроші з вашого рахунку, який насправді не змінювався. На жаль, не кожний абонент стане відразу ж уточнювати свій баланс і віддасть свої гроші.

«Ми вас обдурюємо». У багатьох операторів існує багаторазова тарифікація послуг для абонентів. Замовляючи послугу, відправляємо SMS-повідомлення на короткий номер. У відповідь отримуємо прохання що-небудь додатково підтвердити (вік, бажання скористатися сервісом тощо) — і тоді оплачуємо це великими сумами.

«Рік безкоштовних розмов». Телефонують нібито з радіостанції, проводячи спільну акцію з вашим оператором. Потрібно надіслати коди двох нових карт, оплатити й отримати рік безкоштовних розмов! Зрозуміло, що оператор зв'язку жодних таких акцій не проводить, а ваші гроші поповнюють рахунки шахраїв.

«Говорить служба підтримки». Вам дзвонять і представляються абонентською службою. Вхідний стаціонарний номер або мобільний не визначається. «Шановний клієнте, говорить черговий інженер Володимир Іваненко. Наша служба проводить переведення телефонів на іншу частоту зв'язку (проводять технічні роботи та ін.). Номер телефону та баланс не змінюються, не хвилюйтеся! Наберіть на клавіатурі телефона *145 … тощо». При цьому *145 * — це початок комбінації цифр, за якою починається переказ грошей з особового рахунку одного абонента на особовий рахунок іншого. Ви добровільно переказуєте гроші в рамках послуги «Мобільний переказ». Ні оператор, ні поліція не допоможуть вам їх повернути.

Обманний приз. Телефонує нібито ведучий відомої музичної радіостанції та вітає вас із виграшем коштовного призу. Щоб його отримати, потрібно протягом хвилини зателефонувати на такий-то номер радіостанції, де ще раз вас привітають із перемогою, проситимуть протягом пів години купити картку поповнення рахунку та повідомити діджею її дані. Це остання умова, щоб забрати приз. Потім виявляється, що на радіостанції ніякий приз на вас не чекає.

Телевізійне шахрайство. Часто, переключаючи телевізійні канали, ви можете натрапити на передачу, у якій телеведуча пропонує цілком пристойну суму тому, хто вгадає слово з 10–15 букв, поданих на екрані, чи знайде п'ять відмінностей у двох малюнках, або правильно назве прізвище відомого артиста на портреті.

Завдання, зазвичай, дуже просте. Дивно, що досі ніхто не зателефонував на канал, незважаючи на всі заклики та підказки ведучої. Залишається тільки набрати телефонний номер — і можна радіти легкому виграшу. Ото батьки зрадіють!

І тут на вас чекають неприємні сюрпризи. Перший — набравши номер, ви не потрапляєте в прямий ефір, а замість того чуєте автовідповідач, який повідомляє, що «на цей раз Вам не пощастило, спробуйте зателефонувати ще раз». А про другий сюрприз дізнаються вже батьки, отримавши квитанцію про сплату за зв'язок.

Обговоріть подані ситуації та розробіть правила користування допоміжними цифровими засобами.

Сашко ввімкнув телевізор і побачив, що ведучий пропонує телевізійну гру. Щоб узяти участь у грі, телеглядачам потрібно було зателефонувати й назвати зашифроване в кросворді слово. За правильну відповідь організатори обіцяли виплатити грошовий приз. «Куплю спортивний велосипед!» — зрадів хлопчик. Вартість з'єднання з оператором становила лише 7 грн. Сашко набрав номер. Проте відразу після з'єднання відбувалося примусове роз'єднання. Хлопчик набирав і набирав номер протягом 20 хв. На щастя, мама прийшла з роботи…



Світлана провідувала хворого тата в лікарні. Коли повернулася додому й увімкнула телевізор, то побачила, що ведуча пропонує зателефонувати на короткий номер, щоб поставити запитання екстрасенсу в прямому ефірі. Вона дуже переживала за тата й вирішила будь-що йому допомогти. Набравши номер, почула обнадійливу фразу: «Чекайте, з Вами зараз будуть розмовляти…» Дівчинка тримала трубку дуже довго, а відповіді все не було…



Запам'ятайте: безкоштовний сир буває тільки в мишоловці. І не забувайте, що ваш мобільний телефон — це не тільки засіб зв'язку, а ще й платіжний засіб, що дає змогу віддати гроші невідомо кому й невідомо за що. Не поспішайте відправляти SMS-повідомлення або дзвонити на короткі номери. Порадьтеся з дорослими або зателефонуйте оператору.

Ніколи, за жодних умов, не погоджуйтеся на особисту зустріч у реальному світі зі своїм інтернет-другом чи інтернет-подругою. Якщо знайомий/знайома з інтернету постійно просить зустрітися з ним або щось зробити для нього та продовжує це робити, незважаючи на вашу відмову, то обов'язково розкажіть про це батькам або близьким людям.



Вплив телебачення та комп'ютера на здоров'я

Життя сучасної людини не можна уявити без телебачення: ви дізнаєтеся про новини у світі, дивитеся цікаві художні фільми та пізнавальні передачі. Деякі діти просиджують перед телеекраном більшу частину вільного часу. Добре це чи погано? Що менше часу ви проводитимете біля телевізора, то кращим буде ваш зір. Час перегляду телепрограм потрібно обмежити (не більше 1 год щодня). При цьому в приміщенні обов'язково має бути джерело світла — денне світло з вікна або світильник. Відстань від екрана телевізора — 2,5–5 м, кут зони перегляду передач — у межах 60 ° щодо центру екрана.

Найкраще переглядати ті передачі, що мають цікаву, пізнавальну інформацію, яку можна використати в житті.



Комп'ютер — це насамперед помічник у роботі. Ви вже знаєте про шкідливість надмірного захоплення комп'ютерними іграми, про те, що віртуальна реальність — це не життя. Тому комп'ютерні розваги потрібно поєднувати з реальними активними діями — заняттям спортом, фізичними вправами, рухливими іграми на повітрі, спілкуванням із рідними та друзями.

Надмірне захоплення комп'ютерними іграми не лише спричиняє відставання в навчанні та стрес, а й шкодить фізичному здоров'ю, погіршуючи зір, поставу, функціонування внутрішніх органів.

Працюючи за комп'ютером, дотримуйтеся поданих правил.

Правила роботи за комп'ютером

1. Світло під час роботи за комп'ютером має падати зліва, а відстань від очей до екрана повинна бути приблизно 50 см.

2. Крісло потрібно відрегулювати так, щоб очі були на одному рівні із центром монітора. Саме очі найбільше втомлюються під час роботи за комп'ютером. Виявляється, коли ви довго дивитиметеся на екран, то перестанете моргати. Очі при цьому не зволожуються, червоніють, сльозяться, знижується зір.

3. Тривала робота за комп'ютером може супроводжуватися неприємними відчуттями в кистях рук, передпліччях, у ділянках плечей та шиї. За наявності таких симптомів негайно зверніться до лікаря!

4. Безперервно працювати за комп'ютером вам можна не більше 15–20 хв, потім потрібно зробити перерву не менше ніж на годину.





5. Комп'ютер треба поставити в кутку чи задньою стінкою до стіни.

6. Комп'ютер не повинен знаходитися в кімнаті, у якій ви спите.

7. У приміщенні, де працює комп'ютер, щодня необхідно робити вологе прибирання.

8. До й після роботи на комп'ютері протирайте екран спеціальними серветками.

9. Під час грози обов'язково вимикайте комп'ютер.

10. Не забувайте частіше провітрювати кімнату.

Якщо ви помітили, що після тривалого захоплення комп'ютером стали байдужими до реального життя, що спілкування з друзями вас більше не цікавить, що ви весь час думаєте лише про стратегію в новій грі, негайно зверніться до батьків, або до близьких людей, або до психолога.

Це — ***ознаки комп'ютерної залежності***.

Пам'ятайте: комп'ютер — це не зло. Молодій людині потрібно вміти ним користуватися та працювати з інтернетом як із джерелом нової інформації, але в усьому потрібно знати міру.

Запитання та завдання

1. Чи безпечне спілкування в інтернеті?
2. Що потрібно передбачити, щоб убезпечитися від телефонного шахрайства?
3. Як убезпечитися від телевізійного шахрайства?
4. Розпитайте в батьків або близьких людей, що їм відомо про місця підвищеної небезпеки в населеному пункті (громаді), де ви проживаєте.

Обговоріть із батьками чи близькими людьми, про що ви сьогодні дізналися на уроці, а також матеріал додатка 5 *(с. 193)* «Правила безпечного інтернету».

Складіть разом із ними правила поведінки в інтернеті та користування допоміжними цифровими засобами для навчання.



МОЯ БЕЗПЕКА

§ 6. Безпека та небезпека

Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити—уникнути—діяти)

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *принципи безпечної життєдіяльності;*
- *формулу особистої безпеки;*
- *порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію.*

Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Що таке безпека, найкраще знає той, хто скуштував лиха.

Безпека — це такий стан умов життя людини, за яких відсутні або зведені нанівець фактори, які загрожують її життю та здоров'ю.

Небезпека — це наявність в оточенні людини об'єктів, речовин, явищ та умов, що загрожують її здоров'ю і життю.

Небезпеки щодення

Протягом дня людина буває в різних місцях — у транспорті, приміщеннях, на вулиці, у дворі чи парку — і скрізь на неї чатує безліч небезпек. Щоб зберегти здоров'я та життя, потрібно прорахувати всі можливі *ризики*, умови та причини виникнення небезпеки, а також навчитися захищатися від них.

Ризик — можливість того, що події відбуватимуться не так, як очікували, можливість припуститися помилки.

Небезпека пов'язана: *з природним середовищем:* повінь, блискавка, буревій, землетрус та ін.; *з діяльністю людини:* транспорт, електроприлади, засоби побутової хімії, забруднення навколишнього середовища тощо; *із соціальними факторами:* війна, масові заворушення, бійки та ін.

Будь-яка діяльність людини є потенційно небезпечною.

Розгляньте подані сюжетні малюнки *(мал. 15)*. Обговоріть ситуації виникнення небезпеки на них. Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 15. Небезпека та ризики для людей чатують скрізь

Що таке безпека життєдіяльності людини

Вивчення, оцінка та зменшення ризиків у всі часи мали велике значення в людській діяльності. Існує навіть наука — «*Безпека життєдіяльності*». Вона вивчає природу небезпек, що загрожують людині та навколишньому світу; способи запобігати небезпекам; захисту від них і шляхи ліквідації їхніх наслідків. Основна формула безпеки така: ***передбачати, уникати, діяти.***



Мал. 16. Наслідки небезпечних ігор із вогнем

Що це означає? Наприклад, ви знаєте, що ігри з вогнем можуть призвести до пожежі. Тому повинні уникати таких ігор. Проте якщо раптом якась річ загорілася, ви маєте знати, як її погасити, як діяти в разі пожежі *(мал. 16)*.

Принципи безпечної життєдіяльності

Для того щоб виникла небезпечна ситуація, необхідна певна причина або умова, за якої можлива загроза стає справжньою. Дуже часто причиною виникнення небезпечної ситуації бувають незрозумілі дії людини. Наприклад, ви кудись дуже поспішаєте. Звичайно, набагато швидше перебігти дорогу перед автомобілями, ніж шукати підземний перехід або чекати, поки на світлофорі біля смуг переходу «зебра» загориться зелене світло. Ви можете також стати свідком небезпечної ситуації, спричиненої діями інших людей. Наприклад, ви побачили, як дитина, бавлячись сірниками, підпалила на собі одяг. Якщо не вжити негайних заходів, вона може отримати важкі опіки. Отже, ви повинні знати, чим загрожує небезпечна ситуація, як поводитися під час неї.

Прикро, коли хтось із ваших знайомих чи близьких людей зазнає травм і ви не можете допомогти, бо не знаєте як. Саме перша допомога може врятувати людині життя. Тож кожний/кожна з вас повинен/повинна вміти надати першу домедичну допомогу (про це ви дізнаєтеся на наступних уроках).

Як люди реагують на надзвичайні ситуації

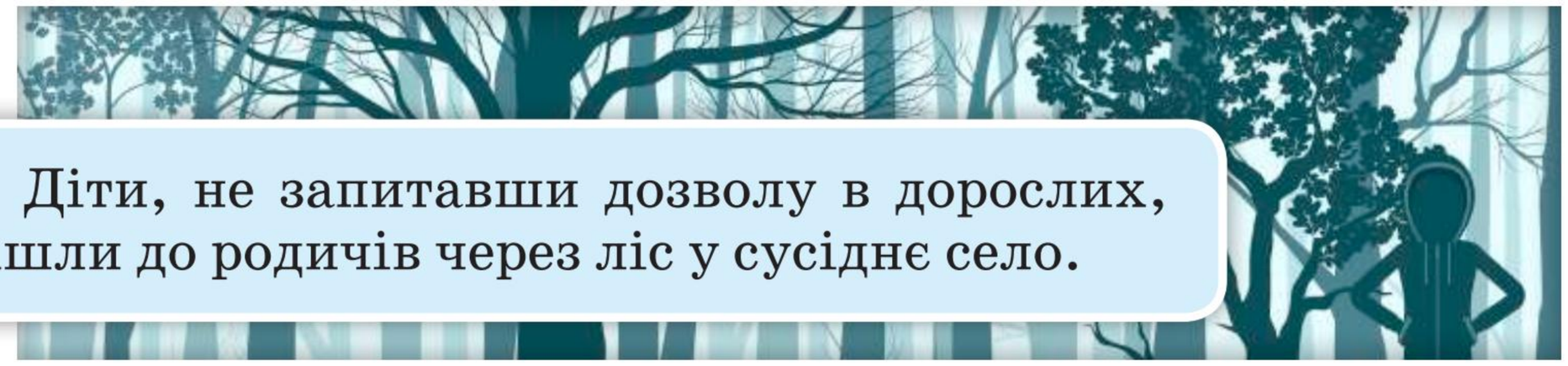
Під час різноманітної діяльності людини часто виникають небезпечні ситуації, що загрожують її життю та здоров'ю. Люди не однаково реагують на такі ситуації. Одна людина мобілізує свої сили, швидко приймає правильні рішення, а інша розгублюється, падає духом, стає безпорадною. Неважко припустити, хто з них впорається з небезпечною ситуацією. У будь-якій екстремальній ситуації не можна панікувати, необхідно діяти за основною формулою безпеки.

Як поводитися в надзвичайних ситуаціях?

- Передбачити небезпеку.
- Якщо можна, краще уникнути небезпечної ситуації.
- Швидко оцінити ситуацію та власні можливості.
- Прийняти рішення та негайно діяти.

Розвивайте такі якості, як упевненість, сміливість, обачність і виваженість. Це допоможе вам зробити своє життя максимально безпечним.

Обговоріть, як ви будете діяти за формулою безпеки в кожній із запропонованих ситуацій.



Діти, не запитавши дозволу в дорослих, пішли до родичів через ліс у сусіднє село.

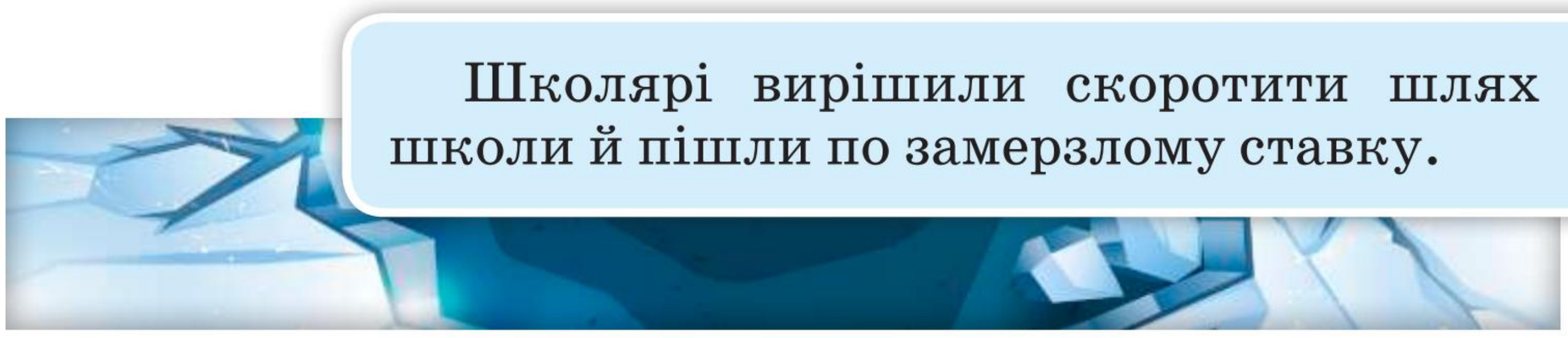
Десятирічну дівчинку батьки залишили вдома з трирічними братами-близнятами. Вона дивилася телевізор, а брати гралися в сусідній кімнаті. Раптом дівчинка відчула запах диму.





Діти знайшли на городі невідомий металевий предмет і вирішили його розібрати.

Школярі вирішили скоротити шлях до школи й пішли по замерзлому ставку.



Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття

Уявна ситуація. У вас погіршилося самопочуття: під час занять спортом, під час перебування в людному місці, у тран-

спорті, під час прогулянки, перебування в помешканні за відсутності дорослих, у школі, під час туристичної подорожі.

Ознаки погіршення самопочуття: головний біль, нудота, запаморочення, прискорене серцебиття, зубний біль, біль у животі, кашель, нежить, підвищення температури (лихоманка) та ін.

Обговоріть варіанти уявної ситуації погіршення самопочуття за запропонованим алгоритмом дій, доповніть його.



— Повідомлю про погіршення самопочуття батьків, близьких людей, учителя/учительку, супроводжуючого/супроводжуючу.



— Не буду займатися самолікуванням.

— Якщо маю хронічне захворювання (астма, цукровий діабет, алергія тощо), застосую ліки, призначені лікарем.





— Звернуся по допомогу до медичних працівників/працівниць.



— Перебуватиму під наглядом батьків і близьких людей.

Якщо головний біль супроводжується нудотою, блювотою, світлобоязню та напруженням м'язів шиї, терміново викликайте швидку медичну допомогу.

Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні в небезпечну ситуацію

Уявна ситуація. З вами трапилася надзвичайна ситуація: під час занять спортом, під час перебування в людних міс-

цях, у транспорті, під час прогулянки, у помешканні за умов відсутності дорослих, у школі, під час туристичної подорожі.

Обговоріть варіанти уявної ситуації при потраплянні в надзвичайну ситуацію. Які дії є найоптимальнішими? Проведіть рольову гру, під час якої відпрацюйте подані прийоми для самозаспокоєння.

1. У ситуації, де є загроза життю, прийміть рішення, яке зведе нанівець небезпеку. Якщо є певний час для прийняття правильного рішення, полічіть до 10.

2. Виконайте дихальні вправи. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте поступово також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних із диханням.

Куди звертатися в разі небезпечної чи надзвичайної ситуації?



За номером телефону 101 — у службу порятунку. Телефонуйте за цим номером у випадках, коли життю загрожує небезпека. Наприклад, під час пожежі, повені, інших надзвичайних ситуацій, при загрозі руйнування будинку та у випадках, коли людина провалилася чи застрягла, ви знайшли снаряди чи інші вибухонебезпечні предмети.



За номером телефону 102 — у поліцію. Телефонуйте за цим номером у випадках крадіжок, нападів, бійок, домагань незнайомих людей, дорожньо-транспортних пригод, а також якщо ви знайшли підозрілі предмети, залишені в місцях скупчення людей (на вокзалах, зупинках, у метро, кінотеатрах, торговельних центрах тощо).



За номером телефону 103 — у швидку медичну допомогу. Телефонуйте за цим номером у випадках, пов'язаних із захворюваннями, травмами й укусами тварин, а також коли життю людей загрожує небезпека (ДТП, пожежа, вибух газу) .



За номером телефону 104 — у службу газу. Телефонуйте за цим номером, якщо відчуваєте запах газу на вулиці, у квартирі.

Отже, людина постійно перебуває в приховано небезпечному середовищі. Як зробити своє життя безпечним? Невже потрібно відмовитися від рухливих ігор, розваг, занять спортом, походів у ліс чи гори, користування електричними чи газовими приладами? Авжеж, ні!

Невід'ємною частиною життя має стати дотримання правил безпеки. Це допоможе захистити ваше здоров'я та життя і здоров'я інших людей, зробить безпечним ваше помешкання, робоче місце й дозвілля. Допомагати людям у скрутній ситуації мають спеціальні служби захисту та порятунку. Вчасно викликавши відповідну службу, можна запобігти трагічним наслідкам надзвичайної ситуації. Телефонувати в такі служби необхідно не тільки в тих випадках, коли вам загрожує небезпека, а й коли небезпека загрожує іншим людям чи ви стали свідками надзвичайної події.



Пам'ятайте! Безпідставно викликати рятувальні служби заборонено, адже в цей час комусь, можливо, дійсно необхідна допомога.



Запитання та завдання

1. Що таке *безпека життєдіяльності*?
2. Що таке *ризик*?
3. Назвіть номери рятувальних служб.
4. Знайдіть інформацію про види пішохідних переходів, дорожню розмітку, історію їхнього виникнення. Дізнайтеся в дорослих, якою має бути безпека пішоходів.

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на цьому уроці. Дізнайтеся в них, про які навички самоконтролю під час потрапляння в надзвичайну ситуацію їм відомо (з літератури, кіно або власного життя). З допомогою дорослих відпрацюйте навички виклику рятувальних служб (*додаток 6, с. 193*).

§ 7. Дорожній рух і безпека. Ми — пішоходи

Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити—уникнути—діяти)

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *безпеку пішоходів;*
- *види пішохідних переходів і дорожні знаки, якими їх позначають;*
- *дорожню розмітку («зебру», осьову лінію та «острівці» безпеки);*
- *різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою.*

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Сміливість може небагато без обачності.
Перемагай труднощі розумом, а небезпеку — досвідом.

Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) — це подія, пов'язана з рухом транспорту, у результаті якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали поранення люди.

У чому полягає безпека пішохода

Кожного разу, виходячи з дому, ви стаєте учасником/учасницею дорожнього руху. Ваше здоров'я та життя значною мірою залежать від поведінки на дорозі й поведінки інших учасників/учасниць дорожнього руху: зокрема інших пішоходів, водіїв, велосипедистів/велосипедисток і пасажирів/пасажирок.

Правил дорожнього руху мають дотримуватися не тільки водії, а й пішоходи. Ігнорування вимог дорожніх знаків чи дорожньої розмітки є порушенням Правил дорожнього руху.

Які бувають види пішохідних переходів

Пішохідний перехід — ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, що призначена для руху пішоходів через дорогу. Пішохідні переходи позначають дорожніми знаками, дорожньою розміткою, світлофорами. За відсутності дорож-

ньої розмітки межі пішохідного переходу визначають відстанню між дорожніми знаками, а на перехресті — шириною тротуарів.

Вам уже відомо, що місця, де перетинаються дороги, називають *перехрестями (мал. 17)*. Це найнебезпечніші ділянки дороги, на яких треба бути дуже уважними, щоб не потрапити в дорожньо-транспортну пригоду.



Мал. 17. Різні види перехресть

Перехрестя можуть бути регульованими та нерегульованими. На *регульованому перехресті* рух транспорту упорядковують за допомогою регулювальника або світлофора.

Пішоходи повинні переходити проїжджу частину вулиці по пішохідних переходах. Переходи бувають наземні, підземні та надземні.

Наземний перехід — це ділянка проїжджої частини з відповідною розміткою *(мал. 18)*.



Мал. 18. Приклад наземного переходу



а *б*

Мал. 19. Приклади надземного *(а)* і підземного переходів *(б)*

Надземний перехід — це перехід над проїжджою частиною *(мал. 19, а)*, а *підземний перехід* — це перехід під проїжджою частиною *(мал. 19, б)*. Якщо переходу немає, дозволено переходити проїжджу частину під прямим кутом у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки. Якщо є світлофор, треба керуватися його сигналами. Переходячи вулицю, необхідно подивитися ліворуч, а потім, дійшовши до середини, — праворуч.

Обговоріть, чи завжди ви виконуєте правила пішоходів *(мал. 20)*.

Правила пішоходів

• Пішоходи повинні ходити по тротуарах або пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, а за їхньої відсутності — по велосипедних доріжках або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч рухові транспортних засобів.

• На дорогах, що мають розмежувальну смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами, можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч рухові транспортних засобів.

• Рух пішоходів по швидкісних дорогах заборонено!

• Переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом за наявності роздільної смуги на дорозі заборонено!



Мал. 20. Дотримання Правил дорожнього руху — вимога для всіх

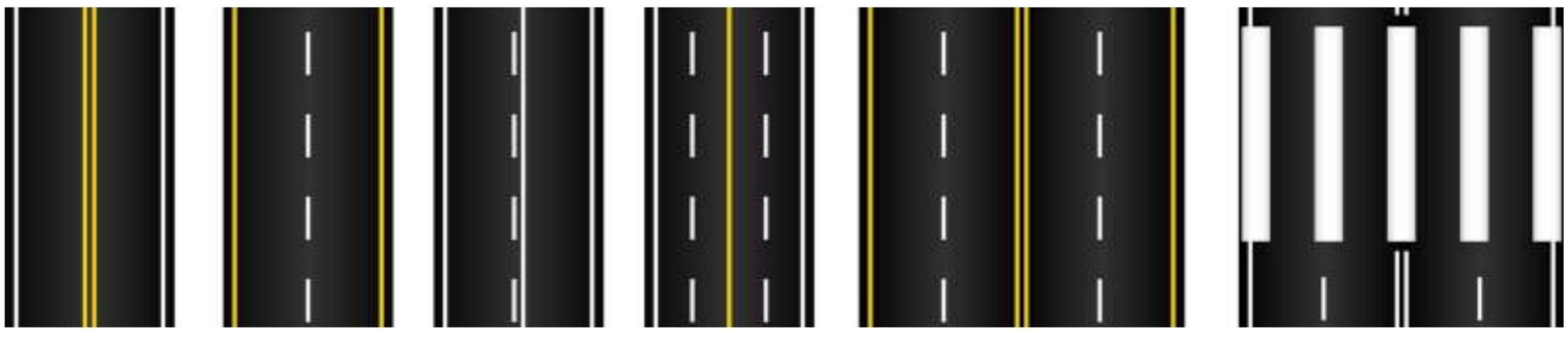
Якою буває дорожня розмітка

Кожна дорога складається з проїжджої частини, по якій рухаються тільки транспортні засоби, і тротуару (узбіччя), по якому ходять пішоходи. Дороги бувають *головні* та *другорядні*. Для зменшення можливості дорожньо-транспортних пригод на дороги наносять дорожню розмітку та встановлюють дорожні знаки *(мал. 21)*. Це знаки, які вказують напрямок руху, порядок дорожнього руху, габарити дорожніх споруд: мостів, тунелів тощо.

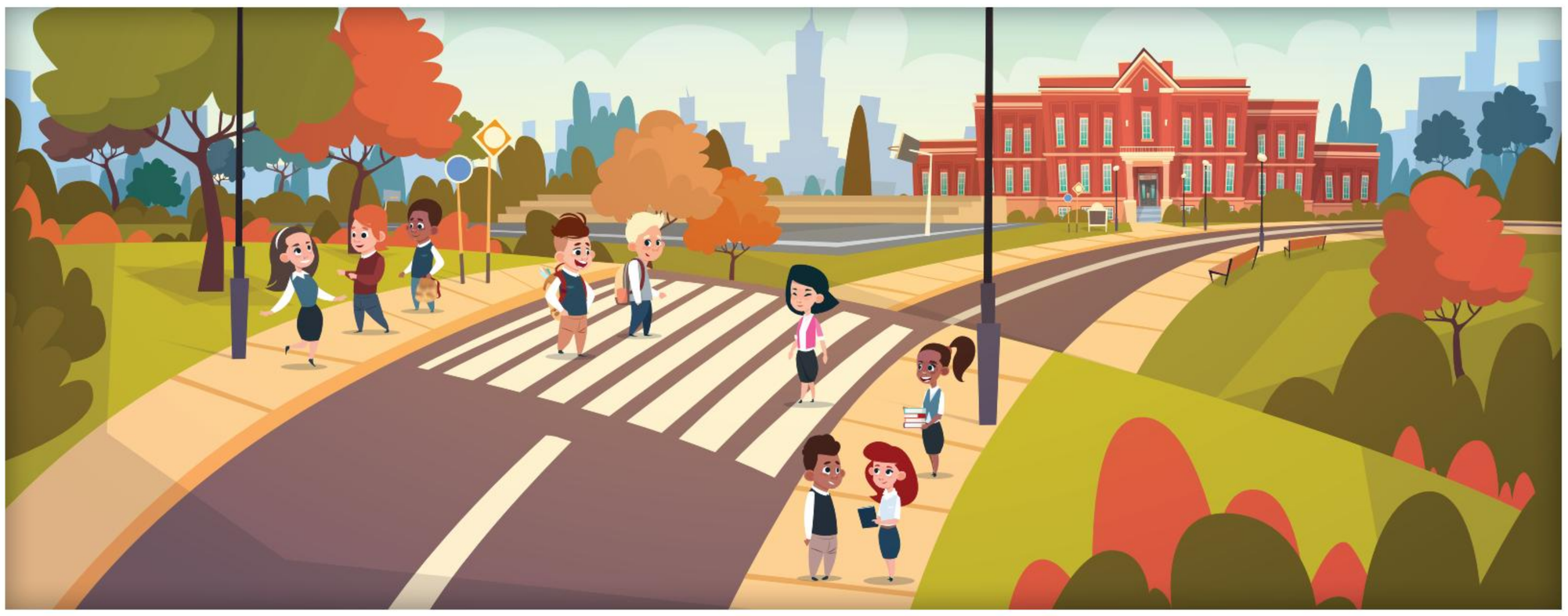


Мал. 21. Дорожні знаки

Розмітка є горизонтальна та вертикальна *(мал. 22)*. *Горизонтальна розмітка* на проїжджій частині — це лінії білого або жовтого кольору. Наприклад: широка суцільна лінія позначає край проїжджої частини на автомагістралях, поділ транспортних потоків протилежних напрямків. Якщо така лінія посередині — це *осьова лінія*. Вона поділяє дорогу на дві частини — праву та ліву. Перетинати автомобілям її заборонено. Якщо ви не встигли перейти на протилежний бік дороги, то можна зупинитися на осьовій лінії. На широких вулицях, де рух транспорту відбувається в одному напрямку в кілька рядів, на переходах білою фарбою наносять «острівець». Це безпечне місце для пішоходів.



Мал. 22. Різні види дорожньої розмітки



Мал. 23. Перехід «зебра»

Стоп-лінія означає, що водій повинен зупинитися. Широкі поперечні лінії на проїжджій частині означають перехід для пішоходів. Таку розмітку називають *«зеброю» (мал. 23)*.

Як переходити багатосмугову дорогу

Автомобільна дорога чи вулиця — частина території, призначена для руху транспортних засобів і пішоходів, з усіма розміщеними на ній спорудами. На вузьких дорогах є дві смуги (по одній смузі в кожному напрямку). Дороги, які мають більше двох смуг, називають *багатосмуговими (мал. 24)*. Визначити кількість смуг на дорозі можна за допомогою дорожньої розмітки або дорожнього знака «Напрямки руху по смугах». За відсутності дорожніх знаків і розмітки неважко визначити кількість смуг на око, уявивши поряд кілька великих автомобілів.



Мал. 24. Багатосмугова дорога

Для того щоб убезпечити себе від ДТП, потрібно знати правила переходу багатосмугової дороги.

Правила преходу багатосмугової дороги

- Якщо дорога розмічена пішохідним переходом, скористайтеся ним;
- якщо пішохідного переходу немає, переходьте дорогу на перехресті;
- переходити дорогу в нерозміченому місці можна лише в крайньому випадку й тільки під кутом 90 ° до дороги;
- для переходу треба обрати місце, де дорога добре проглядається в обидва боки на 150–200 м;
- перш ніж переходити дорогу, подивіться ліворуч і переконайтеся, що автомобілі на всіх смугах є на безпечній відстані;
- зробіть зупинку на осьовій лінії, будьте обережні на ній;
- подивіться праворуч і переконайтеся, що автомобілі на всіх смугах є на безпечній відстані.

Відпрацювання навичок щодо дотримання правил дорожнього руху пішоходами

Розгляньте запропоновані ситуації *(мал. 25)*. Проаналізуйте їх.

Обговоріть, як ви будете діяти в кожній із запропонованих ситуацій.



Мал. 25. Порушення пішоходами Правил дорожнього руху

Проведіть рольову гру, у якій ви відмовляєтеся від пропозицій перейти дорогу в небезпечному місці. Для цього можете використати проаналізовані ситуації.

Пішоходи чекали на дозвільний сигнал для переходу вулиці (зелене світло). Коли він загорівся, люди почули сирену та побачили автомобіль з увімкненим сигнальним маячком, що наближався дуже швидко.

Діти повертались зі спортивного майданчика й не встигли завершити перехід багатосмугової дороги. Опинившись на «острівці» безпеки, вони почали грати з м'ячем і штовхатися.

Недбалий водій вантажівки залишив авто майже на «зебрі». Школярі, незважаючи на це (бо активно обговорювали результати контрольної), почали рух на інший бік дороги.

Діти вирішили перейти дорогу в місці, де немає дорожньої розмітки, під кутом 45° до дороги.

Діти, щоб зекономити час, вирішили перейти дорогу в місці, де вона має крутий поворот.

Пішохід вирішив знехтувати підземним переходом і перейти багатосмугову дорогу, але встиг добігти до лінії, яка розділяє транспортні потоки протилежних напрямків.

Рух пішоходів за складних дорожніх умов

Туман, опади й ожеледь ускладнюють дорожні умови. На слизькій чи мокрій дорозі значно погіршується гальмівний шлях автомобілів, що може призвести до наїзду на пішоходів.

Гальмівний шлях — це ділянка дороги, яку автомобілі долають із моменту гальмування до повного зупинення автомобіля. Окрім того, пішоходів може засліпити світло фар автомобілів.

Під час переходу дороги в умовах недостатньої та обмеженої оглядовості необхідно оцінити дорожню ситуацію ліворуч і праворуч і, тільки переконавшись у безпеці, переходити дорогу *(додаток 7, с. 194)*.

Щоб уникнути травмування, необхідно дотримуватися поданих правил.

- Переходити дорогу тільки тоді, коли впевнений / упевнена в тому, що транспорт знаходиться на достатній відстані;
- не можна переходити дорогу в місцях, де є круті повороти;
- у темний час, щоб вас було видно на проїжджій частині чи узбіччі, потрібно мати будь-які предмети білого кольору;
- переходячи дорогу, будьте особливо пильними — переходьте її лише на переході й уважно дивіться, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, коли транспортні засоби вже зупинилися;
- якщо ви побачили автомобіль з увімкненою сиреною та сигнальним маячком або той, що наближається дуже швидко, пропустіть його.

Найголовніше під час переходу дороги — це ваша увага!

Змоделюйте дорожню ситуацію, у якій пішоходи потрапляють під дію фактора обмеженої та недостатньої оглядовості. Які можуть бути наслідки, якщо не дотримуватися поданих правил?





Запитання та завдання

1. Як і де треба переходити дорогу?
2. Які є види перехресть?
3. Яку роль відіграють роздільна смуга, перехід «зебра», «острівці» безпеки?
4. Що таке *недостатня оглядовість* та *обмежена оглядовість*?
5. Знайдіть інформацію про правила користування громадським транспортом. Дізнайтеся в батьків чи близьких людей, якою має бути безпека пасажирів/пасажирок у транспорті.

Разом із дорослими виберіть кілька безпечних маршрутів, якими ви ходите до школи, у магазин чи спортзал тощо. Кілька разів пройдіть ними, підрахуйте, скільки часу витрачаєте на дорогу, які перешкоди трапляються на шляху, скільки разів ви переходите дорогу та чи можна знайти безпечніший шлях. Обговоріть із ними інформацію, подану в додатку 7 *(с. 194)*.
Прийміть рішення щодо безпечних маршрутів і переходу дороги.

§ 8. Дорожній рух і безпека. Ми — пасажири/пасажирки

Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити—уникнути—діяти)

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *види громадського транспорту;*
- *небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту;*
- *правила поведінки пасажирів/пасажирок у громадському транспорті, на зупинці, під час руху транспорту, перед виходом із нього.*

Пригадайте, де найнебезпечніше переходити дорогу: на перехресті, зупинці чи на відкритій ділянці дороги. Хто такі пасажири/пасажирки?

Безпека на зупинках громадського транспорту

Транспорт, яким користується одночасно багато людей — автобуси, тролейбуси, трамваї, таксі, метро, — є ***громадським транспортом***. Ми не можемо уявити свого життя без

транспорту. Відстані між районами, установами, магазинами такі значні, що подолати їх можна тільки за допомогою нього. Громадський транспорт — наш вірний помічник, але, користуючись ним, не можна забувати про власну безпеку, нехтувати Правилами дорожнього руху.

Очікувати транспорт необхідно тільки на зупинці. Зупинки громадського транспорту позначають спеціальними дорожніми знаками *(мал. 26)*.

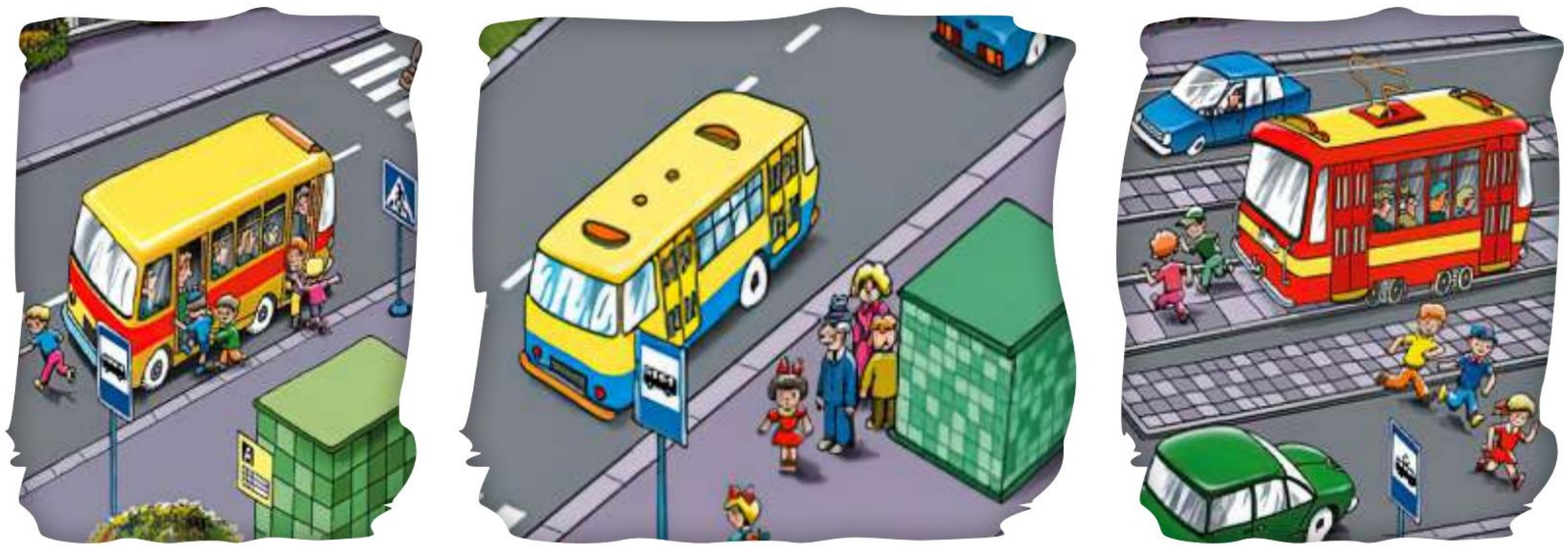


Мал. 26. Приклади спеціальних дорожніх знаків

Правила безпеки на зупинках громадського транспорту

- Якщо обладнаної зупинки немає, транспорт потрібно очікувати на тротуарі чи на узбіччі.
- Не можна стояти спиною до транспорту, що наближається.
- Небезпечно стояти в першому ряду, коли до зупинки наближається транспорт.
- Коли під'їжджають автобус, тролейбус або трамвай, не варто поспішати й виходити на проїжджу частину.
- На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, пішоходам можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспорту.
- Не намагайтеся зайти в транспорт, що вже відходить.
- Особливо небезпечно чекати транспорт, зійшовши з тротуару на дорогу.
- Після виходу з транспорту не треба поспішати відразу переходити на протилежний бік вулиці, краще зачекати, доки транспорт від'їде.
- Виходячи з громадського транспорту, щоб перейти на протилежний бік вулиці, треба обійти автобус чи тролейбус ззаду, а трамвай — спереду, щоб бачити зустрічні рейки.

Обговоріть подані на малюнках ситуації *(мал. 27).* Що правильно, а що неправильно роблять діти?



Мал. 27. Безпека пасажирів і пасажирок — понад усе!

Прочитайте Правила користування громадським транспортом і поясніть, до яких наслідків призведе недотримання кожного з них.

Правила користування громадським транспортом

- Вхід у громадський транспорт здійснюють лише з посадкового майданчика або узбіччя тротуару.
- До транспорту потрібно підходити після повного його зупинення.
- Заходити в громадський транспорт треба дисциплінова-но, у порядку черги.
- Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовпу біля дверей.
- Заборонено висовуватись із вікон громадського транспорту.
- Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту.
- Під час руху не можна відволікати водія розмовами й заважати керувати транспортним засобом.
- Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.
- Не можна перешкоджати зачиненню дверей.
- На зупинках потрібно виходити в бік тротуару чи узбіччя.
- Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятися за борти машин.
- Дітей треба перевозити лише в сидячому положенні.
- Малюків під час руху транспорту необхідно тримати на руках або в спеціальних кріслах.

Відпрацювання навичок безпечного поводження в громадському транспорті пасажира/пасажирки

Обговоріть подані ситуації та змоделюйте наслідки кожної з них.



Не дочекавшись остаточної зупинки трамвая, школярі Олена й Андрій вийшли на проїжджу частину дороги.

П’ятикласник Петро вийшов із тролейбуса й вирішив обійти його спереду.

Автобус від’їхав від зупинки, коли водій побачив, що пасажир самовільно відчиняє двері й намагається вийти.

Пасажирка відволікала увагу водія під час руху автобуса.

Пасажирка з дитиною вийшла з трамвая та вирішила обійти його ззаду.



Розгляньте сюжетні малюнки *(мал. 28).* Визначте, які правила поведінки в громадському транспорті порушують діти.





Мал. 28. Приклади порушення правил у громадському транспорті

Обговоріть подані поради та розробіть пам'ятку поводження пасажира/пасажирки в громадському транспорті для молодших школярів/школярок.

Поради, які допоможуть вам етично поводитися в громадському транспорті

- Чекаючи на транспорт, необхідно зайняти таке місце, щоб не заважати виходити пасажирам/пасажиркам.
- Якщо виходить жінка з дитиною, людина з особливими потребами чи людина літнього віку, потрібно допомогти їм вийти.
- Зайшовши до салону тролейбуса (автобуса), не можна розштовхувати пасажирів/пасажирок.
- Якщо салон транспорту заповнений, не треба просуватися всередину, розштовхуючи людей, краще дочекатися, коли хтось вийде, і пройти на звільнене місце.
- Зайшовши в громадський транспорт, потрібно зняти з плечей сумку, рюкзак тощо й тримати їх у руках.
- Великі сумки необхідно ставити так, щоб вони не заважали іншим пасажирам/пасажиркам.
- Не можна заходити в салон транспорту в брудному одязі.
- Заборонено голосно говорити, вмикати мобільні телефони, магнітофони тощо.
- Не можна заходити в транспорт із морозивом, водою або їжею.
- Якщо ви когось ненароком штовхнули, потрібно вибачитися. Якщо штовхнули вас — не сваріться, не грубіяньте, прийміть вибачення.
- Мокру парасольку намагайтеся тримати так, щоб нею не забруднити інших пасажирів/пасажирок.

Громадський транспорт — це те місце, де кожний/кожна з вас проводить значну частину часу, добираючись щодня в школу, магазин чи по справах тощо. Щоб уникнути небезпеч-



них ситуацій, варто дотримуватися правильної поведінки на зупинках і в громадському транспорті.

Потрібно бути сумлінними пішоходами й пасажирами/пасажирками, адже від вашої поведінки, від знання Правил дорожнього руху залежать ваше життя та життя людей, які знаходяться поруч із вами.

Запитання та завдання

1. Як повинні поводитися школярі/школярки на зупинках громадського транспорту?
2. Як треба обходити транспортні засоби, щоб перейти на протилежний бік дороги при виході з трамвая, тролейбуса, автобуса чи автомобіля?
3. Як треба поводитися в громадському транспорті?
4. Разом із дорослими знайдіть у засобах масової інформації матеріал про ДТП, які трапилися в країні чи у вашому регіоні. Дізнайтеся в батьків або близьких людей, якою має бути поведінка пасажирів/пасажирок під час ДТП.

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на цьому уроці. Запитайте в них, свідками яких життєвих ситуацій із порушенням правил поведінки в громадському транспорті вони були. До яких наслідків це призвело та яке правильне рішення потрібно було б, на їхню думку, прийняти?

§ 9. Безпека пасажирів/пасажирок. Поведінка під час ДТП

Пасажири/пасажирки в громадському транспорті

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *правила поведінки пасажирів/пасажирок у громадському транспорті;*
- *небезпеки, які можуть їм загрожувати;*
- *засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; найбезпечніші місця в салоні автотранспорту;*
- *поведінку пасажирів/пасажирок під час аварії в громадському транспорті.*

Пригадайте, які є основні причини та види дорожньо-транспортних пригод.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Кожна пригода — до мудрості дорога.
Око бачить далеко, а розум ще далі.

У чому полягає безпека пасажира/пасажирки

Існує безліч причин дорожньо-транспортних пригод. Аварії виникають як через пішоходів, що ігнорують Правила дорожнього руху, так і через невідповідальність водіїв і перевізників (власників автобусів, маршруток тощо).

Коли ви зайшли до салону автобуса, тролейбуса, трамвая чи маршрутки, обов'язково зверніть увагу, де розміщено аварійні виходи й інші засоби безпеки.

Прочитайте правила поведінки в громадському транспорті. Чим загрожує недотримання цих правил? Обґрунтуйте відповідь.

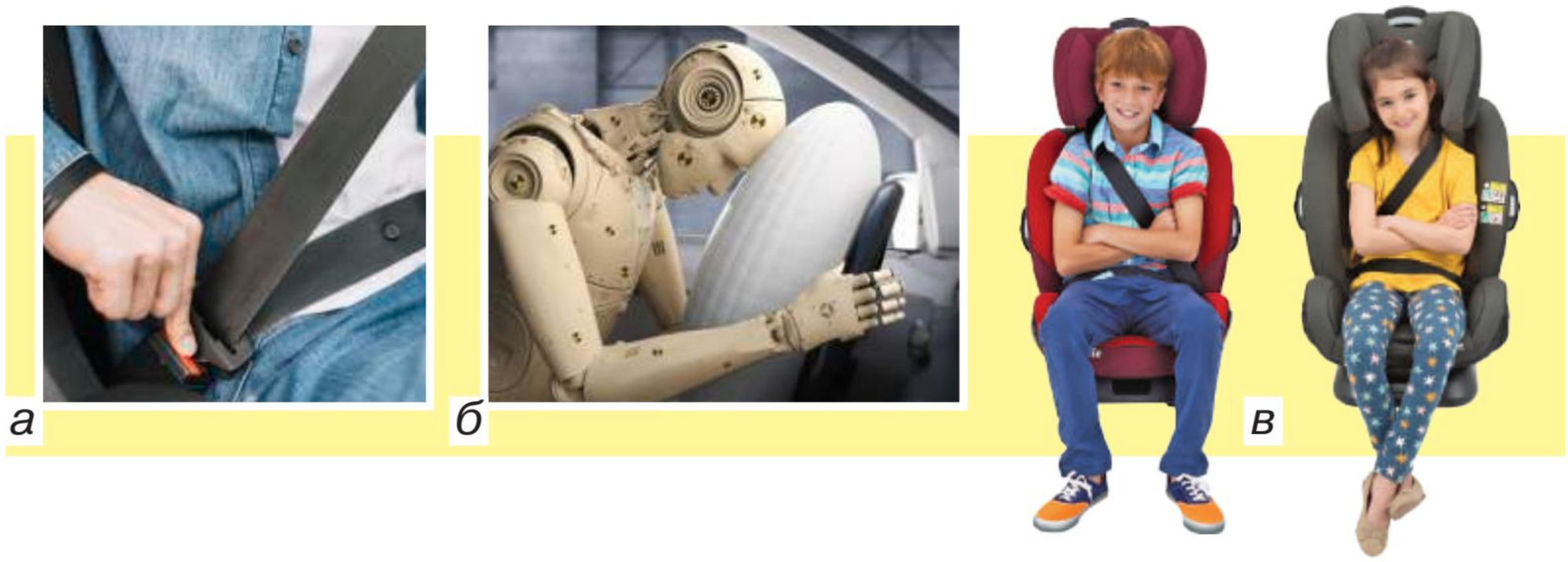
Правила поведінки в громадському транспорті

- Не сідайте в переповнений транспорт. Він є небезпечним під час руху.
- Не можна стояти біля дверей (щоб не заважати іншим виходити).
- Стоячи в транспорті, міцно тримайтеся за поручні чи спеціальні ручки.
- Не спирайтеся на двері, які можуть раптово відчинитися.
- Стійте в салоні обличчям у бік руху.
- Готуйтеся до виходу завчасно.

Які є засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті

До захисних систем салону автомобіля належать: підголівники; ремені безпеки (ремені під час руху автомобіля обов'язково мають бути пристебнуті) *(мал. 29, а);* надувні подушки безпеки *(мал. 29, б)*; безпечні колиски для дітей до року; безпечне крісло для дітей дошкільного віку *(мал. 29, в)*.

У салоні транспорту життю та здоров'ю пасажира можуть загрожувати: наявність зайвих людей; багаж на задньому



Мал. 29. Ремінь безпеки *(а)*; подушки безпеки *(б)*; крісла для дітей *(в)*

сидінні; імовірність вільного пересування пасажирів/пасажирок усередину салону; наявність виступів усередині транспортного засобу; незакріплені предмети.

Обговоріть подану ситуацію.

Група відпочивальників із дітьми очікували на автобус для поїздки до моря. Коли автобус під'їхав, діти та дорослі поспішили зайняти місця. Біля автобуса виникла штовханина. Пасажири/пасажирки поклали речі в багажник, але всім не вистачило місця. Тоді вони склали їх на вільні задні сидіння, а ті, що не помістилися, поставили в проходах. Люди почали сваритися з водієм автобуса та між собою. Пляшки з водою, консерви та пакети з їжею вони поклали на полички над сидіннями. Нарешті автобус рушив. Маленькі діти сиділи на руках у батьків, бо квитки для них не купували. Старші діти почали гратися одне з одним, спілкуватися, бігати по салону.

Назвіть усі можливі фактори небезпеки, що загрожують відпочивальникам.

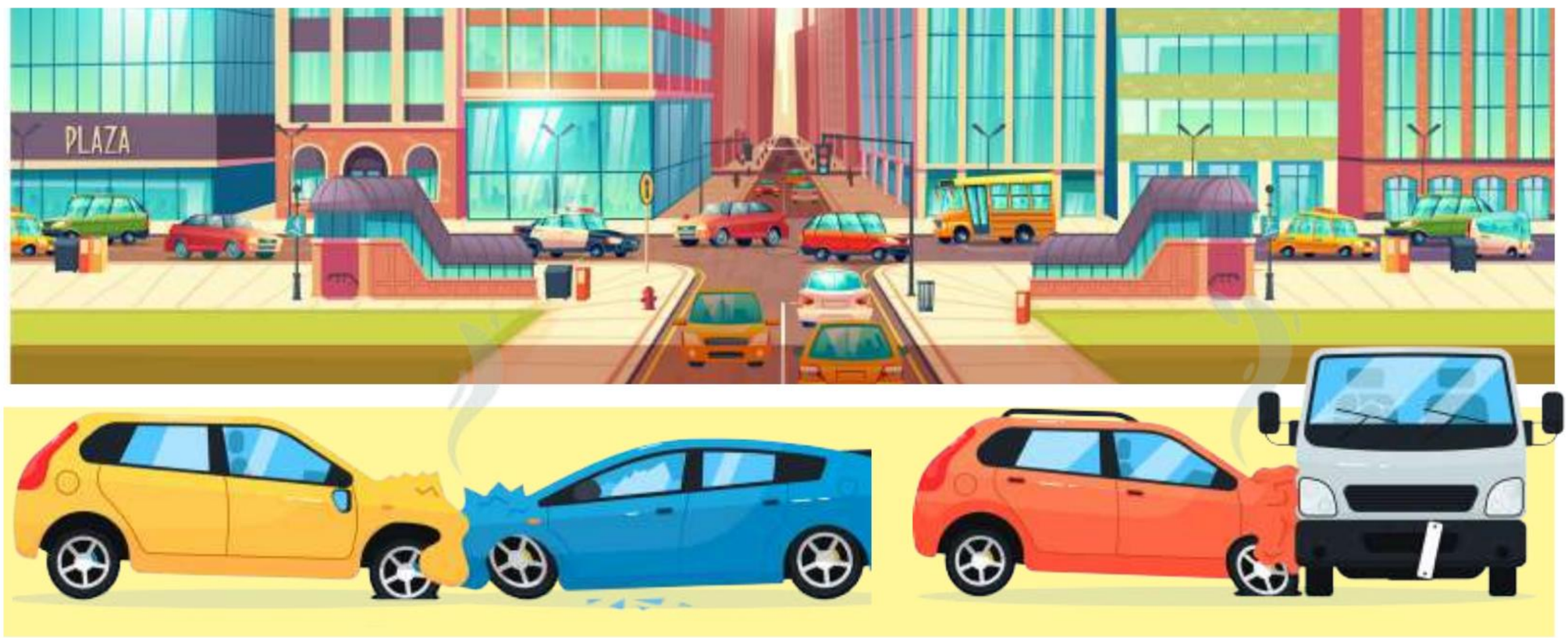


Прочитайте текст та обговоріть кожне правило.

Правила поведінки пасажирів/пасажирок під час можливої аварійної ситуації

- Найважливіше в будь-якій аварії — це перешкодити переміщенню свого тіла вперед і захистити голову.
- Пасажир/пасажирка повинен/повинна закрити голову руками й лягти набік, напружити всі м'язи та не розслаблятися до цілковитої зупинки машини.
- Після удару потрібно зорієнтуватися, у якому місці транспортного засобу ви знаходитеся. Усвідомивши ситуацію, рухатися до виходу через двері чи вікно.
- Транспорт потрібно залишити якомога швидше.
- Якщо двері відразу не відчинилися, треба їх відчинити чи розбити вікна. Для цього можна використати металеві частини паска безпеки або підголівника.
- Під час автобусної аварії необхідно використовувати двері, аварійні виходи та вентиляційні люки.
- Якщо двері не відчиняються, потрібно відкрити запасні виходи. З ущільнювача вікон треба витягнути гумовий шнур, а після цього натиснути на скло.
- Якщо аварійні виходи не відкриваються, треба, обгорнувши руку будь-якою тканиною, вибити найближче скло. Це також можна зробити обома ногами.

Змоделюйте наслідки розвитку аварійної ситуації, якщо за певних причин неможливо виконати одне або кілька з поданих правил.



Обговоріть правила поведінки під час пожежі в салоні громадського транспорту.

Правила поведінки пасажира/пасажирки під час пожежі в салоні громадського транспорту

- Негайно повідомте водія про виникнення пожежі, не забувайте, що його увага зосереджена на дорозі.
- Відчиніть двері, натиснувши кнопку аварійного відкривання дверей.
- Якщо неможливо відчинити двері, попросіть дорослих вибити бічне вікно (тримаючись за поручні, треба підтягнутися та ударити обома ногами в кут вікна чи висмикнути гумовий шнур і витиснути скло).
- Затуліть від диму рот і ніс хустинкою, шарфом, рукавом чи полою одягу.
- Погасіть полум'я за допомогою вогнегасника чи підручних засобів.
- Не панікуйте, не скупчуйтеся біля дверей.
- Вибравшись із салону, що горить, одразу ж допоможіть іншим.
- Рятувати насамперед необхідно дітей та тих, хто не може сам про себе подбати.
- Обережно поводьтеся з металевими частинами в трамваї та тролейбусі — вони можуть виявитися під напругою через обгорілу ізоляцію.

Найбільша небезпека для людей під час пожежі в салоні громадського транспорту — це отруйні гази від пластику, що горить. Інколи достатньо кілька разів їх удихнути, щоб знепритомніти.



Проаналізуйте різні шляхи розвитку поданої ситуації за умов недотримання правил поведінки під час пожежі в салоні громадського транспорту.

Шкільний автобус розвозив дітей по домівках. На дорозі, під'їжджаючи до свого села, школярі/школярки помітили яскраві спалахи, які з'являлися на капоті двигуна біля водія. Вони сприйняли їх за сонячні відблиски, а водій, спостерігаючи за дорогою, нічого не помітив. Коли салон почав наповнюватися димом, водій негайно зупинив автобус, відчинив задні двері та вивів усіх дітей. Він устиг узяти лише документи, а вогнегасника дістати вже не було можливості. Чоловік відвів дітей на безпечну відстань і повідомив про пожежу рятувальників. Надісланий на заміну автобус розвіз школярів/школярок по домівках. Автобус вигорів ущент за 7 хвилин. На щастя, ніхто не постраждав.



Дайте оцінку діям водія та школярів/школярок.

Безпека в метрополітені

У великих містах є дуже зручний вид транспорту — метрополітен *(мал. 30)*. Це підземна залізниця, яка перетинає місто за короткий час і перевозить велику кількість людей. У салоні потяга треба поводитися так само, як і в іншому транспорті: не штовхатися, не стояти біля дверей, не спиратися на двері, готуватися до виходу завчасно, не шуміти. Пройти в метро можна лише через турнікет, використавши жетон або скориставшись магнітною карткою. На ескалаторі поводьтеся спокійно, не сідайте на сходах, не ставте там речі,



не біжіть, тому що все це може стати причиною нещасного випадку. Коли під'їжджає поїзд, не стійте на краю платформи, щоб вас ненароком не штовхнули вниз на колію, краще пройдіть уперед чи назад, до вагонів, де менше людей.



а



б

Мал. 30. Київський метрополітен: *а)* поїзд; *б)* ескалатор

Розгляньте знаки безпечного користування метрополітеном. Поясніть їх.



Запам'ятайте правила поведінки пасажира/пасажирки в метро.

Правила поведінки пасажира/пасажирки в метро

- Будьте обережними, заходячи на ескалатор і виходячи з нього.
- Не бігайте по ескалатору.
- Не підсовуйте руку під рухомий поручень.
- Не заходьте за обмежувальну лінію на платформі, на східцях ескалатора та не кладіть речі на його поручні.
- Не заходьте на станцію метро з морозивом.



Ваша поведінка під час ДТП

У житті, на жаль, трапляються прикрі випадки, коли людина може потрапити в ДТП. Під час аварії важливо зберігати самоконтроль, щоб реально оцінити небезпеку й виконати правильні дії щодо самозахисту. Найголовніше — прийняти положення, яке допоможе втриматися на місці й менше травмуватися. Потрібно пам'ятати, що найнебезпечніше місце для пасажирів/пасажирок — переднє сидіння. Безпечною вважають швидкість до 90 км/год: водій устигає загальмувати, вивернути кермо в будь-якій ситуації.



Якщо ви стали свідком або учасником/учасницею ДТП, то в першу чергу подбайте про власну безпеку та безпеку інших людей.



- Покличте на допомогу дорослих;
- негайно повідомте про пригоду рятувальні служби (за номерами **101**, **102**; **103**);
- уникніть дії чинників, які загрожують здоров'ю та життю потерпілих (загасіть пожежу; витягніть із води; звільніть від дії електричного струму тощо);
- намагайтеся максимально зберегти наслідки пригоди;
- якщо водій покинув місце пригоди, запам'ятайте або запишіть номер, марку, колір і прикмети машини та водія.

Запитання та завдання

1. Як повинні поводитися пасажири/пасажирки в салоні громадського транспорту?
2. Які ви знаєте засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті?
3. Як треба поводитися пасажиру/пасажирці під час аварії в громадському транспорті чи автомобілі?
4. З допомогою батьків і близьких людей знайдіть інформацію про Правила дорожнього руху велосипедистів.

Разом із дорослими обговоріть вивчене на цьому уроці й інформацію, подану в додатку 8 *(с. 194)*. Запитайте, чи дозволять вони вам виконати ці дії.

§ 10. Я — велосипедист/велосипедистка

Безпека руху велосипедиста/велосипедистки. ДТП та надання першої долікарської допомоги в разі травматизму

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *дотримання Правил дорожнього руху велосипедистів/велосипедисток;*
- *небезпеки, які можуть їм загрожувати;*
- *надання першої долікарської допомоги в разі травматизму.*

Пригадайте, як має бути екіпірований/екіпірована велосипедист/велосипедистка. Чому вони мають бути помітними на дорозі? Як ви розумієте висловлення видатних письменників?

«Навчіться кататися на велосипеді. Ви не пошкодуєте, що живете» *(Марк Твен)*.

«Коли у вас немає настрою, якщо день видався похмурим, коли робота стає монотонною, візьміть велосипед і прокатайтеся на ньому» *(А. Конан Дойл)*.

Багато хто з вас уміє їздити на велосипеді. Цей засіб пересування поширений у невеликих містах і сільській місцевості. Нині у світі використовують понад мільярд велосипедів. Цей вид транспорту набуває великої популярності й в Україні. Його використовують як засіб пересування, для активного відпочинку та для заняття спортом. Це екологічно чистий транспортний засіб, який не завдає шкоди природі, є безпечним для дітей і дорослих.

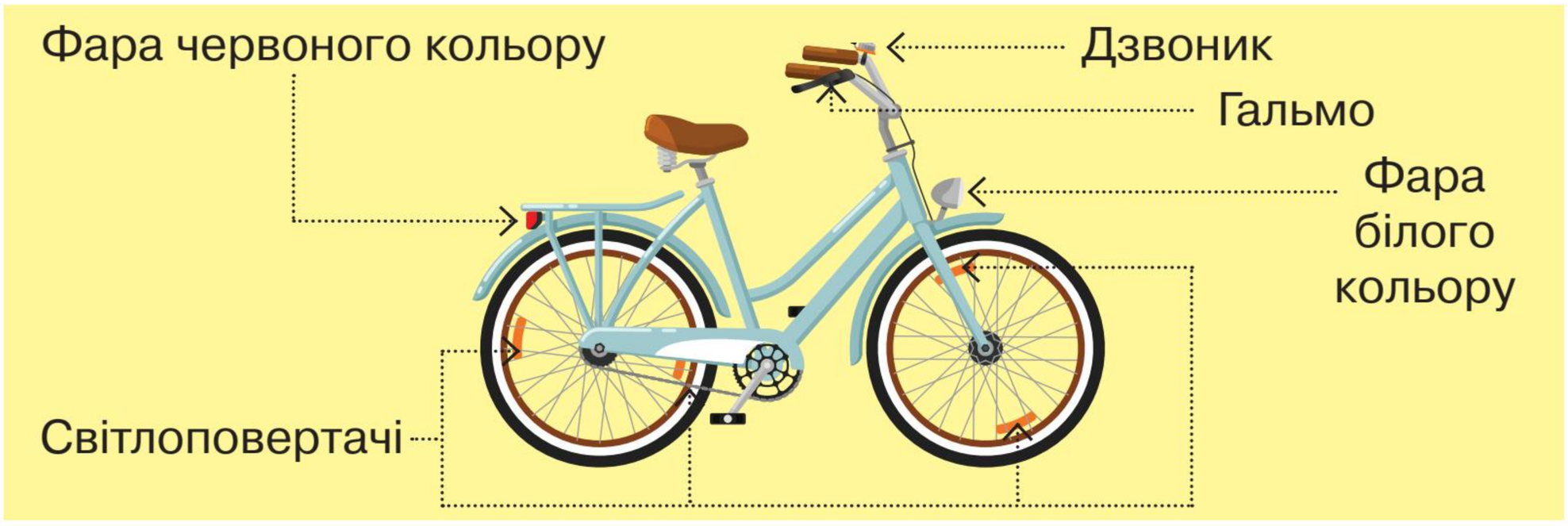
Велосипедисти та велосипедистки є повноцінними учасниками/учасницями дорожнього руху

Дотримання Правил дорожнього руху — обов'язок і запорука безпеки не тільки для велосипедистів/велосипедисток, а й для інших учасників/учасниць дорожнього руху.

! Рухатися по дорозі на велосипедах можна особам, які досягли 14-річного віку.

Велосипедист/велосипедистка має право керувати цим видом транспорту, якщо він обладнаний звуковим сигналом і світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — оранжевого, позаду — червоного. Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на велосипеді повинен бути встановлений та увімкнений ліхтар (фара).

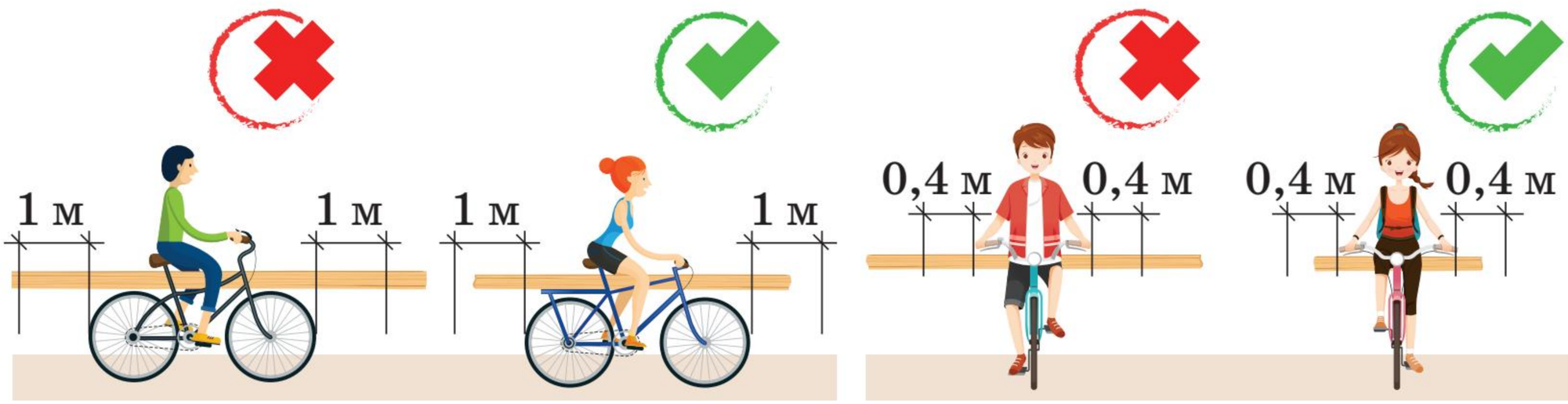
Розгляньте малюнок *(мал. 31)*. Яке на ньому обладнання? Яку небезпеку становить його відсутність?



Мал. 31. Спорядження велосипеда

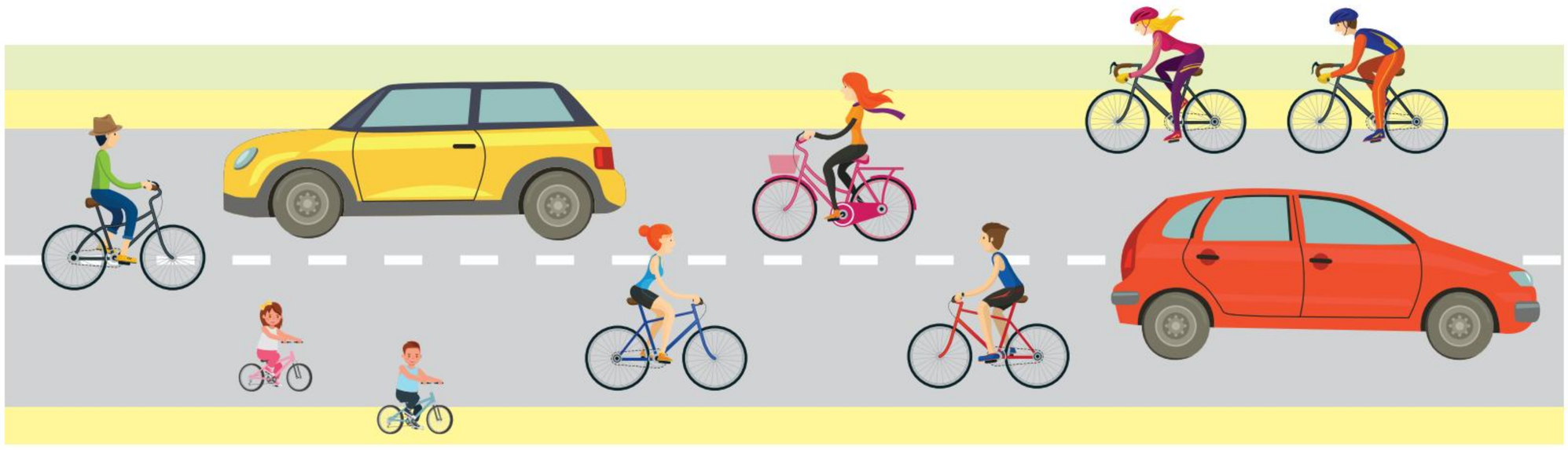
Пересування групою на велосипедах

Велосипедисти/велосипедистки, рухаючись групами, повинні їхати одне за одним, щоб не заважати іншим учасникам/учасницям дорожнього руху. Колона, що рухається по проїжджій частині, повинна бути розділена на групи (до 10 велосипедистів/велосипедисток у групі) з дистанцією руху між групами 80–100 см *(мал. 32)*.



Мал. 32. Відстань між велосипедистами та велосипедистками

Розгляньте малюнок *(мал. 33)* і поясніть, де порушено Правила дорожнього руху.



Мал. 33. Приклади пересування велосипедистів/велосипедисток по проїжджій частині

Перевезення вантажу на велосипедах

У Правилах дорожнього руху зазначено, що велосипедист/велосипедистка може перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам/учасницям дорожнього руху *(додаток 9, с. 195)*.

На які небезпеки наражаються діти, порушуючи Правила дорожнього руху в кожній із запропонованих ситуацій.

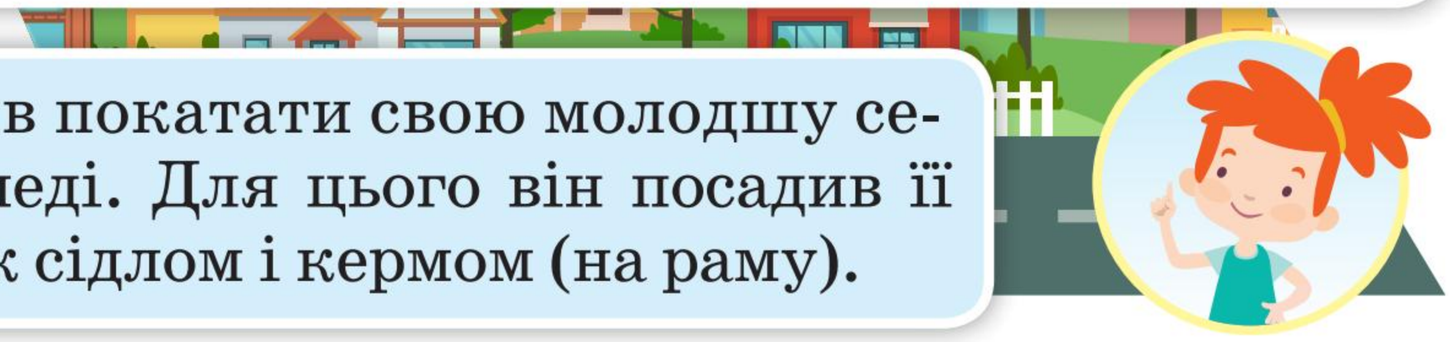


П'ятикласник попросив у старшого брата-десятикласника покататися на велосипеді, який не був обладнаний звуковим сигналом. Брат відмовив йому. Як ви думаєте, чому?

Шестирічні діти каталися на велосипедах по тротуару без нагляду дорослих.

П'ятикласниці вирішили рухатися на велосипедах по проїжджій частині, а не по велосипедній доріжці, яка була облаштована поряд.

Хлопчик похвалився однолітками, що навчився їздити на велосипеді, не тримаючись руками за руль і знімаючи ноги з педалей (підніжок), а ще він хотів навчитися під час руху триматися за інший транспортний засіб.



Брат вирішив покатати свою молодшу сестру на велосипеді. Для цього він посадив її перед собою між сідлом і кермом (на раму).

Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедисти/велосипедистки зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

ДТП та надання першої долікарської допомоги



Якщо ви стали свідками або учасниками/учасницями ДТП, то:



- спочатку переконайтеся, що навколо безпечно, а потім покличте на допомогу дорослих;
- негайно повідомте про пригоду рятувальні служби (за номерами **101**, **102**; **103**);
- обмежте рухливість голови, спини та кінцівок потерпілого/потерпілої;
- у разі сильних синців і розтягнення можна прикласти лід (на 15 хв);
- обробіть подряпини дезінфекційними засобами.

Велосипед — сучасний, маневрений та екологічний вид транспорту. Напевно, ви помічали, що після велопрогулянки значно поліпшується самопочуття, з'являється гарний настрій та бадьорість. Ви вже знаєте, що до 14 років заборонено виїжджати на велосипедах на дорогу, де рухається транспорт. А де ж тоді кататися? Адже дітям віком від 7 до 14 років не можна їздити на автошляхах. Тому вам залишаються житлові зони (придворові території), стадіони, велодоріжки.



Необхідно пам'ятати, що велосипедисти/велосипедистки — повноправні учасники/учасниці дорожнього руху, незалежно від віку. А тому на них та їхніх батьків може бути покладена відповідальність за всі допущені порушення. Пам'ятайте про дотримання Правил дорожнього руху та їздіть там, де нікому не заважатимете.

Відпрацюйте вміння подавати попереджувальні сигнали. Для цього скористайтеся поданою інформацією.

Під час руху по проїжджій частині, перед зупинкою, перестроюванням, поворотом або розворотом велосипедист або велосипедистка повинні *подавати попереджувальні сигнали:*

- поворот або перестроювання ліворуч: витягнута ліва рука або зігнута в лікті права рука *(мал. 34, а)*;
- поворот або перестроювання праворуч: витягнута права рука або зігнута в лікті ліва рука *(мал. 34, б)*;
- зупинка: піднята догори будь-яка рука *(мал. 34, в)*.



Мал. 34. Попереджувальні сигнали під час руху по проїжджій частині: поворот ліворуч *(а);* поворот праворуч *(б);* стоп *(в)*

Сигнал лівого повороту також рекомендують подавати при об'їзді автомобіля, що припаркований із правого краю смуги. Подавати сигнал рукою треба завчасно й припиняти безпосередньо перед виконанням маневру. Під час їзди в групі знаки першим подає ведучий, а члени групи їх негайно повторюють.

Запитання та завдання

1. Які елементи конструкції велосипеда сприяють безпеці руху?
2. Які вам відомі Правила дорожнього руху для велосипедистів/велосипедисток?
3. Яку допомогу ви можете надати потерпілому/потерпілій у ДТП?
4. Знайдіть інформацію в місцевих ЗМІ про безпеку вашого населеного пункту. Запропонуйте дорослим допомогти вам зібрати інформацію та розробіть проєкт на тему «Мій безпечний населений пункт».

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Перегляньте інформацію, подану на QR-коді, і розробіть проєкт на тему «Я — велосипедист/велосипедистка».

§ 11–12. Особиста безпека в населеному пункті

Правила безпечної поведінки на вулиці та надворі. Правила поводження в громадських місцях. Правила поводження з домашніми та бездомними тваринами

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

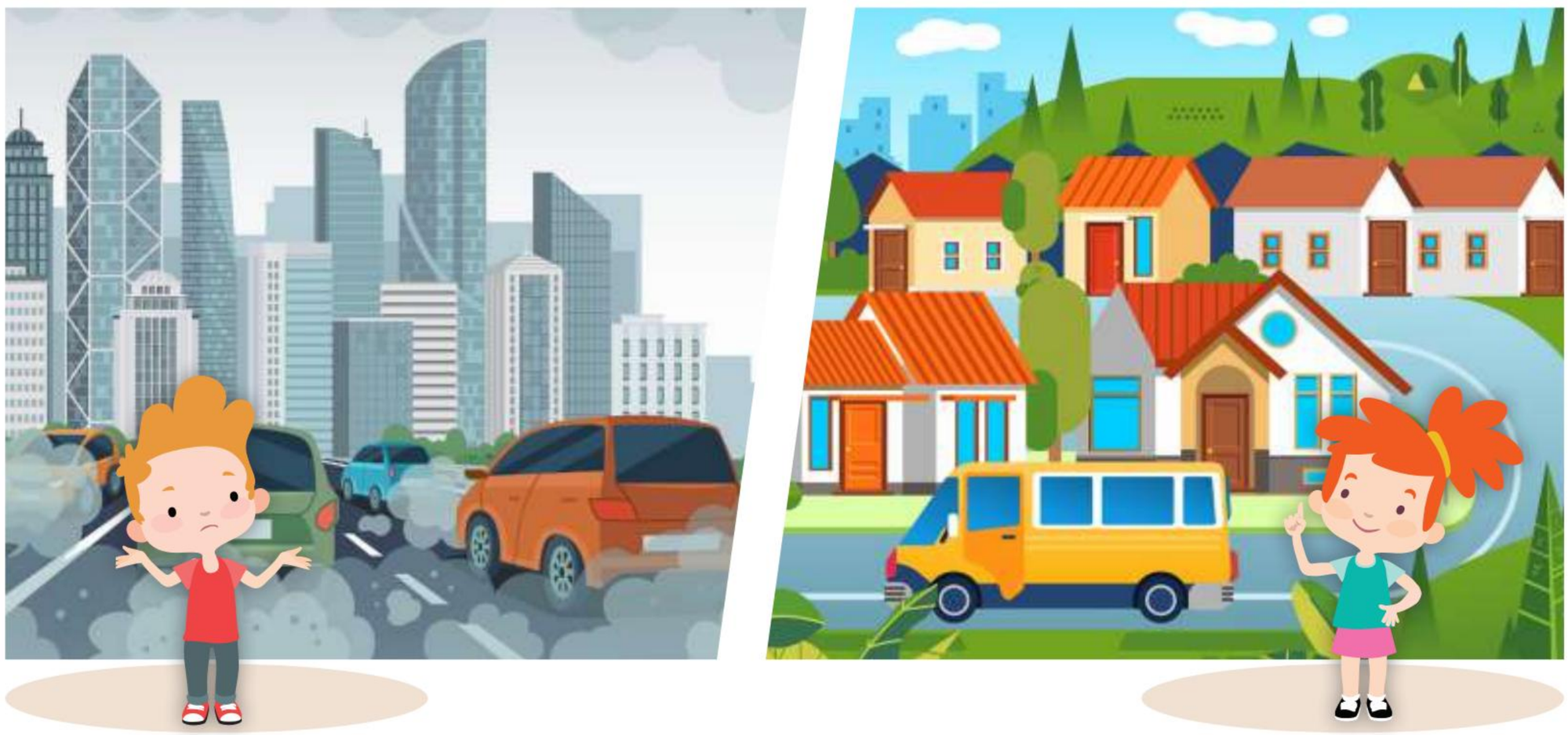
- *про чинники ризику під час перебування надворі без дорослих;*
- *про місця підвищеної небезпеки надворі;*
- *про необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу;*
- *до кого та як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями / незнайомками.*

Пригадайте, що таке *безпечне щодення*.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Людей питай, а свій розум май.
Слова ласкаві, а думки лукаві.

Небезпеки сучасного міста

Життєве середовище людей у великих містах та маленьких населених пунктах відрізняється. Міське середовище для людей є штучним. У містах розташовано багато різних підприємств, які забруднюють повітря і воду, що впливає на стан здоров'я людей. У маленьких населених пунктах повітря та вода значно чистіші. Усі жителі знають одне одного,



тому про будь-яке негативне явище відразу дізнаються. Сучасні міста наповнені джерелами потенційної загрози для людини. Загрозу здоров'ю та життю може становити транспорт, вечірні відвідування кінотеатрів, концертів і дискотек. У містах під час великого скупчення людей у невеликих будівлях природні катаклізми та стихійні лиха значно небезпечніші, ніж у сільській місцевості.

Але потрібно бути готовими до надзвичайних подій як у великому місті, так і в маленькому селищі. Треба навчитися визначати небезпечні зони в місцях, де ви проживаєте, захищати себе в екстремальних ситуаціях.

Розгляньте сюжетні малюнки *(мал. 35)*. Які екстремальні ситуації на них зображено? Як, на вашу думку, потрібно діяти в таких ситуаціях? Обґрунтуйте відповідь.



Мал. 35. Приклади підвищеної небезпеки



Обговоріть, до яких наслідків може призвести невиконання поданих застережень.

Поради під час небезпечних ситуацій у громадських місцях

- Не ходіть по вулиці поодинці в темний час доби. Якщо вам потрібно йти неосвітленою дорогою, перед виходом зателефонуйте додому, попросіть вас зустріти.
- Ідіть спокійно та впевнено. Намагайтеся не привертати до себе увагу коштовними прикрасами, дорогими предметами. Якщо ви знаєте, що повертатиметеся пізно ввечері, одягніться звичайно та зручно.
- Вибирайте безпечний маршрут, не намагайтеся пройти крізь прохідні двори, щоб скоротити дорогу.
- Уникайте місць, де найбільш імовірна зустріч зі злочинцями. Це стосується неосвітлених вулиць, підворіть, під'їздів і дальніх кутків у парках. Щоб не потрапити в небезпечну ситуацію, будьте уважними, не мрійте по дорозі, не користуйтеся навушниками.
- За жодних обставин не сідайте в машину до незнайомих або малознайомих людей; не заходьте в чужі будинки та квартири, навіть якщо вас будуть переконливо запрошувати.
- Підходячи до під'їзду свого будинку, будьте максимально зосереджені й обережні. Завжди майте при собі кишеньковий ліхтарик і свисток. Відчинивши двері під'їзду, переконайтеся, що там нікого немає, і тільки після цього заходьте.
- Очікуючи ліфт, стійте не перед дверима, а збоку, спиною до стіни. Не заходьте до ліфта з незнайомими людьми. Якщо це все ж трапилося, не повертайтеся до них спиною, а спостерігайте за їхніми діями.

Місця підвищеної небезпеки надворі

Небезпека на будівельному майданчику. Небезпеку можуть становити: будівельне обладнання та техніка; будівельні матеріали, підготовлені для роботи; цвяхи, шматки будівельних конструкцій, які можуть бути на різних висотах і місцях. Як правило, травми, що отримують на будівельних майдан-

чиках, небезпечні для життя людини. Це переломи кінцівок і хребта, відкриті рани з великою кровотечею, вивихи, розтягнення та ін.

Небезпека підземних комунікацій. Серйозну небезпеку становлять відкриті каналізаційні, водопровідні й інші колодязі. Потрібно бути завжди уважними. Особливо небезпечний напівзакритий колодязь, бо коли людина наступає на край кришки, перевертає її і, утративши рівновагу, падає всередину колодязя, то наражається на смертельну небезпеку: вдихання шкідливих газів може миттєво призвести до втрати свідомості й загибелі.

Прорив води в трубопроводах. Під асфальтом в місці прориву утворюється порожнеча, яку складно помітити. Ознаки прориву води: легка вібрація ґрунту під ногами; із-під землі витікає вода, утворюється пара; просідає асфальт.

На тротуарі. Безпечніше йти посередині тротуару. Якщо ви йдете близько до стін багатоповерхових будинків, на голову може що-небудь упасти.

Якщо чуєте шум зверху, не піднімайте голову, а пришвидшіть кроки: можливо, це падає цеглина або обвалюється балкон.

Якщо йдете занадто близько до проїжджої частини, вас може збити автомобіль; а з тролейбуса може злетіти штанга й травмувати.

Розгляньте малюнки *(мал. 36)*. Обговоріть, які місця підвищеної небезпеки зображені на них. Чи є такі місця там, де ви проживаєте?



Мал. 36. Приклади місць підвищеної небезпеки для людей

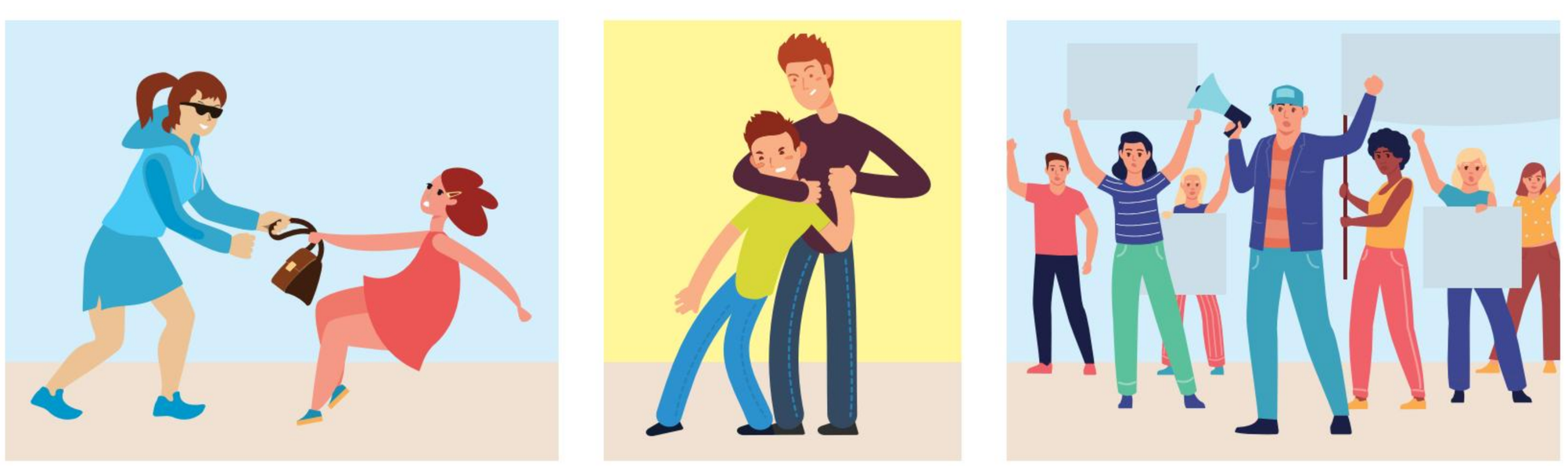
Чинники ризику під час перебування надворі без дорослих

Азартні ігри. Азарт — це захоплення чимось. Під час такої гри хочеться лише одного — виграти. Програш посилює в думках злобу, заздрість, бажання відігратися, тобто помститися. Азартні дитячі ігри відволікають від навчання, здорового відпочинку та гармонійного розвитку. Не всі грають за правилами. У людей, що програли, можуть вимагати гроші, цінні речі, навіть погрожувати їм фізичною розправою. Тому з метою особистої безпеки та збереження власного здоров'я ніколи, ніде й ні з ким не грайте в азартні ігри.

Вуличні крадіжки. Якщо ви носите сумку через плече, то тримайте її перед собою. Перекидайте лямку через голову. Звичайний прийом у грабіжників — зривання сумки, проїжджаючи або пробігаючи повз. У транспорті гроші та документи тримайте у внутрішніх кишенях. «Найуразливіша» кишеня — задня на штанах.

У натовпі. Намагайтеся не потрапляти в натовп у будь-якому місці: в автобусі, на концерті, у черзі, у кінотеатрі. Ніколи не йдіть проти натовпу, а також уникайте центра та краю скупчень людей. Обходьте нерухомі перешкоди на своєму шляху, інакше вас можуть просто розчавити. Не чіпляйтеся ні за що руками — їх можуть зламати. Не намагайтеся підняти речі, які впали. Якщо ж ви не втрималися і впали, швидко підтягніть до себе ноги, захистіть голову, згрупуйтеся та спробуйте піднятися. Не наближайтеся до агресивно налаштованих груп. Не намагайтеся потрапити ближче до мікрофона або трибуни.

Розгляньте сюжетні малюнки *(мал. 37).* Обговоріть зображені ситуації. Як треба діяти в таких випадках?



Мал. 37. Приклади ризиків перебування надворі без дорослих

Напад. Пам'ятайте: найкращий спосіб захисту від нападу — утекти за першої ж можливості. Якщо втекти не можна, то застосовуйте для оборони будь-які способи та засоби, які маєте.

Як поводитися з незнайомими людьми

Коли ви перебуваєте на вулиці, у громадських місцях, будьте ввічливими та привітними в спілкуванні. Така поведінка викличе позитивне ставлення до вас. Однак тримайтеся на відстані від незнайомих людей, які поводять себе неадекватно, уникайте будь-яких розмов із ними. Намагайтеся не відповідати на грубість і нахабство. Не грайтеся на вулиці допізна. Ніколи не йдіть гуляти, не повідомивши батьків чи інших близьких вам людей про те, куди ви йдете та з ким.

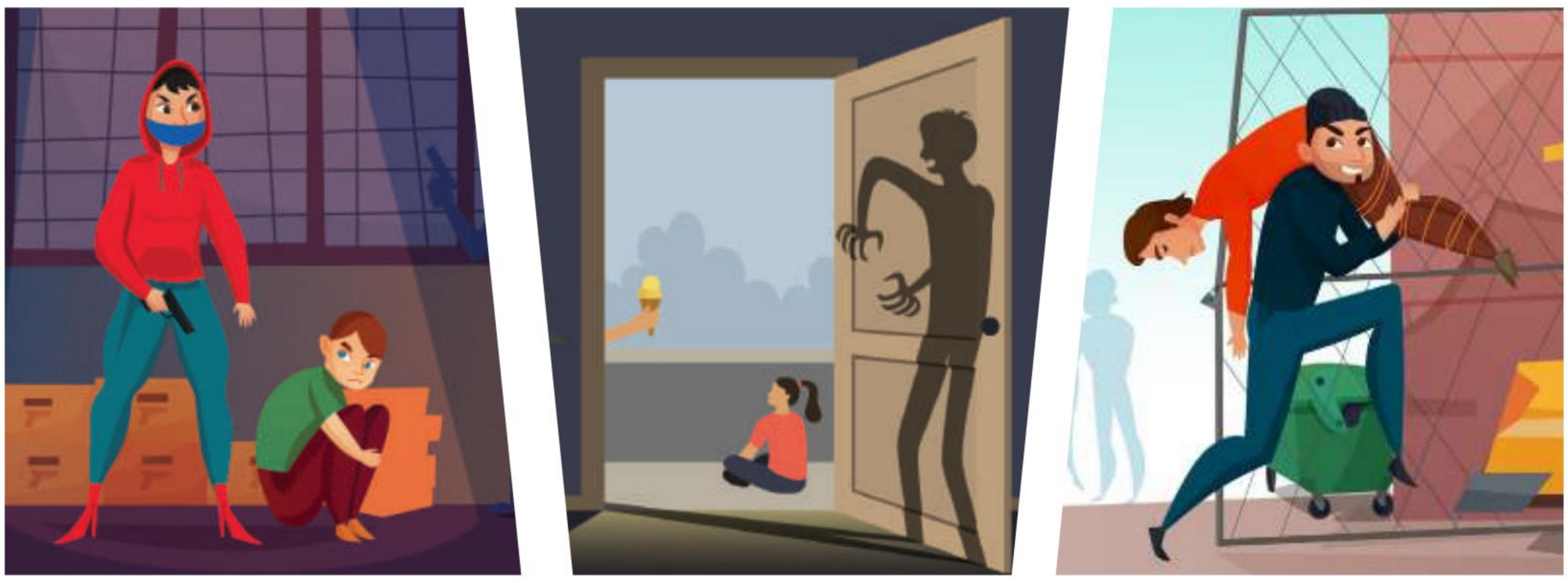
Якщо ви загубилися в незнайомому місці, стійте там і чекайте, поки вас не розшукають. Якщо вас не знайшли, зверніться по допомогу до поліцейських.

Якщо зауважили, що вас хтось переслідує, намагайтеся сховатися, не заходьте в безлюдні місця.

Ніколи не погоджуйтеся йти з незнайомими людьми до чужого під'їзду, підвалу або інших безлюдних місць. Не показуйте на вулиці серед великої кількості людей цінні речі (мобільний телефон, гроші).

Не приймайте від незнайомих людей ласощі та подарунки. Якщо біля вас зупиняється автомобіль і незнайома людина звертається з якимось проханням, не підходьте надто близько до машини. Увічливо скажіть, що поспішаєте, у жодному разі не сідайте до машини, що б вам не пропонували.

Розгляньте сюжетні малюнки *(мал. 38)*. Обговоріть подані ситуації.



Мал. 38. Можливі небезпечні ситуації під час зустрічі з незнайомими людьми

Щоб зменшити ймовірність нападу, уникайте прогулянок наодинці в малолюдних містах, вибирайте для пересування безпечний маршрут. Віддавайте перевагу освітленим людним вулицям. Уникайте пустирів, довгих парканів, проходів під мостами й естакадами, темних дворів, парків, стадіонів, алей, обсаджених кущами, стежок через дитячий садок, підворіття, арок. Рухайтеся по краю тротуару, назустріч руху машин. Це дасть змогу вам уникнути раптового нападу з під'їздів і водночас бачити машини, що під'їжджають.

Якщо до вас звертаються в грубій формі або насміхаються, не відповідайте й не піддавайтеся на провокації.

Якщо вас переслідують, зверніться до поліцейського, зайдіть у будь-яку установу, кафе чи магазин, подзвоніть у будь-які двері та попросіть допомоги. Зателефонуйте батькам.

Не заходьте до порожнього автобуса (тролейбуса, трамвая), а якщо ви залишилися в салоні один/одна, пересядьте ближче до водія.

Якщо ви зустріли на вулиці собаку чи зграю собак, то не потрібно рухатися. Не панікуйте, не зліть тварин і не втікайте! Цим ви можете роздратувати собак, і вони поженуться за вами. Намагайтеся обережно йти в протилежний бік або залізти на дерево чи сховатися. У такій ситуації керуйтеся прислів'ям: «Надійся не на силу, а на розум».

Правила поводження з домашніми та бездомними тваринами

Навколо вас існує дивовижний світ тварин. Деяких із них ви можете побачити щодня на вулиці або вдома, інші мешкають у дикій природі. Як же треба поводитися з ними, як убезпечити себе від можливих нещасних випадків під час спілкування з тваринами?



Обговоріть, чому так важливо виконувати кожне з поданих правил.

Правила поводження з тваринами

- Якщо ви знайшли на вулиці, узяли або придбали якусь тварину, ніколи не приховуйте це від батьків, обов'язково покажіть її ветеринарові для призначення відповідних щеплень. Це захистить тварину від хвороб і зробить безпечними ігри з нею;
- уважно вислухайте поради ветеринара щодо особливостей цієї тварини, її породи. Дізнайтеся, як потрібно з нею поводитися, як за нею доглядати, як годувати;
- слідкуйте за чистотою та охайністю тварини;
- якщо її поведінка здається вам підозрілою: агресивною чи хворобливою, або ж тварина нічого не їсть, відразу повідомте про це батьків і покажіть її ветеринарові;
- кожного разу після прогулянки з улюбленою твариною обов'язково мийте руки;
- поводьтеся з нею лагідно, так, як би ви хотіли, щоб поводилися з вами;
- якщо ви під час контакту чи гри з твариною отримали подряпини або укуси, негайно скажіть про це батькам і проконсультуйтеся з лікарем щодо оброблення рани.

Моделювання послідовності дій у небезпечних ситуаціях

Знайдіть якомога більше аргументованих відмов на пропозицію погратися в небезпечних місцях. Для цього скористайтеся поданими порадами.

Правила поводження в небезпечних місцях

- Не прагніть під час гри потрапити в замкнений простір (меблі, холодильник, балкон, підвал, комірка, горище, гараж).
- Не перетворюйте ліфт на місце гри.
- Коли ви перебуваєте в замкненому просторі, не користуйтеся відкритим вогнем. Краще скористайтеся ліхтариком.
- Не грайте в піжмурки між званими або заставленими речами в замкненому просторі.
- Не грайтеся із сірниками.
- Не ховайтеся в снігу, піску чи земляній ямі, ґрунт може обвалитися та засипати вас.

Моделювання безпечної поведінки з незнайомими людьми

Обговоріть ситуації та вирішіть, як потрібно діяти, щоб ваше спілкування з незнайомими людьми було безпечним.

Олеся йшла зі школи додому, коли на вулиці до неї звернувся незнайомець і сказав: «Я працюю разом із твоєю мамою, вона послала мене за тобою».



Пізно ввечері, після відвідування кінотеатру, до Артема підійшли незнайомці та попросили піти з ними й допомогти їм знайти потрібну вулицю та будинок, бо вони заблукали.

Іванна йшла вулицею, коли біля неї загальмувала машина. З неї вийшла жінка й сказала, що давно шукає дівчинку для зйомок у серіалі, а вона їм підходить, і запросила поїхати на кінопроби.



Тарас повертався зі спортзалу через пустир. Сутеніло. Йому здалося, що хтось за ним іде.

До Ірини на вулиці підійшла незнайома жінка, узяла її за руку й запропонувала піти з нею, сказала, що вона загубила кошеня і їй потрібна допомога дівчинки. Ірина спробувала висмикнути руку, але їй це не вдалося.

Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей

Обговоріть, які ризики з'являються, коли не виконувати поданих правил.

Правила безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей

- Не йдіть проти напрямку руху юрби.
- Уникайте потрапляння в центр юрби, не наближайтеся до вітрин, ґрат, огорож і стін.
- Не робіть різких рухів, не галасуйте. Спокійна поведінка допоможе зберігати врівноважений емоційний стан.
- Застібніть одяг. Звільніться від довгого шарфа, щоб уникнути задушення.
- Зігніть руки в ліктях і притисніть їх до тіла. У натовпі захищайте груди піднятими ліктями.
- Не намагайтеся підняти сумку, яка впала, чи інший предмет — життя дорожче.





Запитання та завдання

1. Назвіть місця підвищеної небезпеки на вулиці.
2. Які ви знаєте чинники ризику під час перебування на вулиці без дорослих?
3. Як поводитися з домашніми та бездомними тваринами?
4. Знайдіть інформацію в місцевих ЗМІ про надзвичайні події, що сталися останнім часом у вашому населеному пункті. Запропонуйте батькам і близьким людям допомогти вам зібрати інформацію та виконати проєкт на тему «Моя безпечна оселя».

Обговоріть із дорослими, про що ви дізналися на уроці, а також у додатку 10 *(с. 195–197)*. Разом складіть пам'ятку, що допоможе вам убезпечитися від небезпек на вулиці.

§ 13. Безпечна поведінка в побуті

Правила користування побутовими приладами. Особиста безпека вдома

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *основні принципи безпеки в побуті;*
- *безпеку оселі;*
- *небезпеки, які найчастіше «підстерігають» вас у повсякденному житті;*
- *шляхи запобігання цим небезпекам.*

Пригадайте, як запобігти небезпекам у побуті.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Біду пусти у двір, а з двору вже не виженеш.
Гаси вогонь, поки не розгорівся.

Облаштовуючи свій побут, людина полегшила собі життя, але при цьому виникли й нові небезпеки. Так, у сільській місцевості небезпечними є глибокі криниці та пічне опалення; на вулицях міст — інтенсивний рух транспорту, відкриті каналізаційні люки, бите скло, незагороджені будівельні майданчики тощо.

Навіть у затишному помешканні є безліч небезпек. Такі звичні нам електрична мережа й електроприлади, централізоване опалення, система водопостачання, газове обладнання через пошкодження можуть завдати чимало неприємностей.

Спричинити лихо можуть медикаменти, отруйні та легкозаймисті речовини, використані не за призначенням або з порушенням правил користування ними.

Безпека в побуті

Для того щоб виникла небезпечна ситуація, необхідна певна причина або умова, за якої можлива загроза стає справжньою. Дуже часто причиною виникнення небезпечної ситуації стають нерозумні дії людини. Наприклад, ви поспішали до школи й залишили праску ввімкнутою в електромережу без догляду. Або вас попросили налити воду в електрочайник, а ви, щоб зекономити час, наливали воду, коли він був не вимкнений з електромережі. Можна отримати опіки, якщо відкрити в душі кран із надто гарячою водою; отримати

травму, якщо не передбачити, що дно ванни та її стінки дуже слизькі від води та мила.

Ви можете також стати свідком небезпечної ситуації, спричиненої діями інших людей. Отже, ви маєте знати, чим загрожує небезпечна ситуація та як поводитися під час неї.

Ризики побутового травмування

Існує багато різних випадків, які можуть призвести до побутового травматизму *(мал. 39)*. Щоб забезпечити безпеку собі та людям, які знаходяться поруч, необхідно знати й виконувати відповідні елементарні правила безпеки.

Запам'ятайте подані поради та дотримуйтеся їх.

- Усі ліки та небезпечні речовини (есенція оцту, бензин, побутові хімікати та ін.) потрібно зберігати в недоступному для дітей місці.
- Подалі від дітей необхідно також тримати гострі та різальні предмети.
- Якщо в будинку маленька дитина, не застеляйте стіл клейонкою або скатертиною. Схопившись за її край, дитина може стягнути на себе все, що є на столі.
- Не ставте на крайні конфорки сковороди з ручкою, повернутою на зовнішній бік. Проходячи мимо, ви ризикуєте зачепитися та перекинути на себе все, що є в ній.
- Будьте обережні у ванній кімнаті, коли стаєте на гумовий килимок мокрими ногами. Відкриваючи воду, спочатку відкручуйте кран із холодною водою, а потім поступово додавайте гарячу.



Мал. 39. Можливі ризики побутового травматизму

МОЯ БЕЗПЕКА

Проаналізуйте подані ситуації та визначте, які ризики для життя можуть загрожувати людині.

Дівчинка відволіклася на телефонний дзвінок і залишила без нагляду на вогні сковороду з олією.



Хлопчик відкрив вікна, а протяг погасив полум'я газових конфорок.

Бабуся розлила на підлогу олію, відволіклася, забула й не витерла її.

Після тренування діти розвісили над газовою плитою спортивний одяг.

Робітники пішли на обід і залишили на подвір'ї граблі та дошки із цвяхами.



Дівчинка поспішала на гурток і залишила на проході прасувальну дошку. Вона попросила молодшу сестру прибрати дошку та вимкнути праску.

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами: 1. «Моя помічниця — праска»; 2. «Мій помічник — фен»; 3. «Мій помічник — холодильник»; 4. «Моя помічниця — газова плита». Прочитайте правила користування побутовими приладами та змоделюйте ситуацію, у якій людина нехтує ними.

Праска. Заборонено залишати праску ввімкненою в електромережу без догляду, ставити її на вогненебезпечні матеріали або біля них.

У перервах під час прасування праску потрібно ставити в безпечне положення, як зазначено в інструкції для використання.

Під час заливання або зливання води електропраска має бути обов'язково вимкненою з електромережі.

Прасувати потрібно тканини, що потребують більш низьких температур, поступово переходячи на вищі температури.

Фен. Його необхідно підключати до мережі струму, зазначеної в паспорті приладу. Будь-яка помилка під час підключення може призвести до пошкодження приладу та травми людини.

Заборонено користуватися феном поблизу ванни, умивальних раковин, а також інших резервуарів із водою. Це небезпечно! Ризик залишається навіть тоді, коли фен вимкнено.

Незважаючи на те, що фен ідеально ізольований, його заборонено перемикати мокрими руками. Фен заборонено занурювати у воду.

Холодильник. Перед увімкненням холодильника необхідно перевірити цілісність з'єднувального шнура та видимої частини електропроводки. Якщо вони пошкоджені, вмикати холодильник в електромережу заборонено.

При виявленні ознак пощипування під час дотику до металевих частин холодильника його необхідно негайно вимкнути з електромережі та повідомити дорослих.

Заборонено при ввімкненому в електромережу холодильнику одночасно доторкатися до нього й до пристроїв, які мають природне заземлення (газові плити, радіатори опалення, водопровідні крани тощо).

Перед тим як мити холодильник, його потрібно вимкнути.

Газова плита. Перед користуванням плитою відкрийте кватирку.

Заборонено:

- залишати без нагляду плиту з увімкненими конфорками;
- ставити посуд із широким дном на менші конфорки;
- користуватися плитою для обігрівання приміщення;
- використовувати для сну приміщення, де встановлено газову плиту та газовий балон;
- зберігати в ній сторонні речі.

Моделювання послідовності дій у небезпечних ситуаціях у побуті

Доведіть або спростуйте думку про те, що в небезпечній ситуації потрібно діяти саме в поданій послідовності.

Якщо електроприлад загорівся, дійте за поданою схемою.

- Повідомте дорослих про пожежу.
- Відключіть запобіжники.
- Обмотайте руку сухою ганчіркою, вийміть вилку з розетки.
- Накрийте палаючий предмет ковдрою.
- Викличте службу порятунку за номером **101** і залиште приміщення.

Якщо відчутний запах газу в приміщенні, дійте за поданою схемою.

- Повідомте дорослих.
- Не використовуйте джерела відкритого вогню; не вмикайте світло та будь-які електроприлади; не користуйтеся електродзвінком.
- Не використовуйте дискові телефони.
- Перекрийте вентилі на газових приладах.
- Відчиніть вікно та двері, створивши протяг для провітрювання приміщення.
- Викличте аварійну службу газу за номером **104** й залиште приміщення.

Засвоївши матеріал цього уроку, зверніть увагу на те, як у вашому помешканні розташовані меблі, предмети побуту, де розміщені електричні та газові прилади. Будьте пильними, щоб уникнути лиха.

Безпека оселі

Хороших людей набагато більше, ніж поганих. Але потрібно пам'ятати, що є і такі люди, які, користуючись дитячою довірливістю, проникають у квартири, коли немає дорослих. Вони грабують, виносять із квартири гроші, прикраси, побутову техніку, одяг, а з дітьми, що стали свідками їхнього злочину, можуть вчинити найстрашніше — позбавити життя.

Якщо ви залишилися самі в квартирі, без батьків, перевірте, чи замкнені двері на замок. Якщо у двері квартири подзвонили, ніколи не відчиняйте їх. Бажано не розмовляти з незнайомими людьми, але якщо цього не вдалося уникнути, то спочатку запитайте: «Хто там?», зазирнувши у вічко. У жодному разі не відчиняйте двері, якщо там незнайома людина. Зателефонуйте батькам і повідомте їх про візит незнайомців/незнайомок.

На запитання незнайомих людей про родину, про місце роботи батьків, коли вони повертаються з роботи, — не відповідайте. Але якщо вас попросять передати якусь інформацію для дорослих, запам'ятайте її і перекажіть батькам.

Коли ви повертаєтеся додому зі школи й знаєте, що вдома нікого немає, не втрачайте пильності. Перед тим як заходити в під'їзд, озирніться. Якщо за вами йдуть незнайомі люди, пропустіть їх, дочекайтеся сусідів, а тоді заходьте. Коли ви підійшли до дверей квартири, подивіться, чи не стоять незнайомі люди на східцях. Якщо такі люди є, не діставайте ключ, не заходьте до квартири, подзвоніть у двері сусідніх квартир або вийдіть на вулицю *(мал. 40)*.

Огляньте замок квартири, переконайтеся, що двері зачинені, тоді відкривайте їх. Якщо двері відчинені, а ви знаєте, що вдома нікого не має бути, не заходьте у квартиру! Там можуть бути злодії! Дзвоніть або стукайте у двері сусідам, просіть їх про допомогу, повідомте батьків.

Розгляньте сюжетні малюнки *(мал. 40)*. Обговоріть подані ситуації. Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 40. Можливі небезпечні ситуації в повсякденному житті

Обговоріть подані ситуації. Як далі будуть розвиватися події в кожній із них? Проаналізуйте помилки, які допустили діти.



Олена після школи прийшла додому, підійшла до дверей квартири та відкрила їх, коли раптом почула голос незнайомця, що спускався з верхнього поверху: «Можна тебе про щось запитати?»

Сергій відчинив двері незнайомцям, бо ті сварилися і кричали, що він нібито заливає сусідів.

Тетяна відчинила двері незнайомим людям, бо ті сказали, що її батько потрапив в аварію і йому терміново потрібна допомога.

Володя після тренування в спортивній школі повертався додому, підійшов до дверей квартири й побачив, що вони відчинені, замок пошкоджений. Тоді він швидко забіг у квартиру.



Пам'ятайте! Ніколи не відчиняйте двері незнайомим людям. На всі їхні пропозиції відповідайте: **«НІ!»**

Запитання та завдання

1. Назвіть основні ризики побутового травмування.
2. Які ви знаєте відомі принципи безпеки в повсякденному житті?
3. Як ви розумієте прислів'я: «З вогнем не жартуй, воді не вір, з вітром не дружи»?
4. Разом із батьками та близькими людьми створіть листівку «Я обираю здоровий спосіб життя». Презентуйте її в класі.

Обговоріть із дорослими інформацію, про яку ви сьогодні дізналися на уроці. Складіть план, за яким ви будете діяти, щоб запобігати небезпекам у побуті і виконайте проєкт «Моя безпечна оселя».



МОЄ ЗДОРОВ’Я

§ 14. Я та моє здоров’я

Складники здоров’я та їхній взаємозв’язок. Чинники, що впливають на стан здоров’я. Здоровий спосіб життя

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *складники здоров’я та їхній взаємозв’язок;*
- *чинники, що впливають на стан здоров’я;*
- *здоровий спосіб життя.*

Пригадайте, які відомі вам складники здоров’я, що визначають благополуччя людини.
Поясніть, як ви розумієте подане прислів’я.

Людина — сама творець свого здоров’я.

Складники здоров’я та їхній взаємозв’язок

Зустрічаючись чи розлучаючись із близькими та дорогими вам людьми, ми бажаємо їм доброго й міцного здоров’я, оскільки це основна умова та запорука щасливого життя.

Усі люди — неповторні особистості, але відрізняються здоров’ям. Деякі з них через певні причини мають зміни в організмі: або народжуються з ними, або потрапляють у ДТП чи зазнають побутових травм. Незважаючи на це, вони повноцінно працюють і живуть, займаються спортом і навіть танцюють. Для таких людей створено спеціальні візки, якими вони користуються на пандусах (пологі спуски) у будинках, школах, магазинах і в транспорті.

Якщо серед ваших знайомих є такі люди, при нагоді допоможіть їм, будьте уважними й толерантними.

Добре здоров'я, яке людина розумно береже та зміцнює, забезпечує їй довге й активне життя. Вам уже відомі складники здоров'я людини (пригадайте *§1, с. 4–9)*. А як вони взаємопов'язані між собою?

Фізична складова визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля.

Соціальна складова — це ефективна взаємодія людини із соціальним середовищем (сім'я; колектив учнів / учениць у класі, гурток; суспільство).

Психічна складова — це здатність розуміти почуття, висловлювати та контролювати їх, сприймати, засвоювати й аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму.

Духовна складова — основа здоров'я, що свідчить про самовдосконалення та духовний розвиток особистості, який виявляється в розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри.

Чинники, що впливають на стан здоров'я й у чому чому полягає здоровий спосіб життя

На стан здоров'я людини впливають такі чинники: спадковість, умови навколишнього середовища, медичні послуги *(мал. 41)*. Але найбільше впливає на стан здоров'я спосіб життя людини.

Спосіб життя — це повсякденна поведінка людини, зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якого вона належить, і сім'ї. На спосіб життя впливають добробут людини *(пригадайте вивчене раніше)*, її характер, освіта, особливості побуту, використання вільного часу.

Є відоме прислів'я «Твоє здоров'я у твоїх руках». Що воно означає? Людина від народження має певний запас захисних сил свого організму, який повинен забезпечити їй максимально довгі щасливі роки життя. Але реалізувати всі можливості й досягти успіху, зберегти здоров'я на довгі роки та примножити його допоможе здоровий спосіб життя.





Мал. 41. Чинники, що впливають на стан здоров’я людини

Обговоріть і проаналізуйте подані ситуації.

Марія народилася з вадою зору. З дитинства їй довелося носити окуляри. Батьки привчили дівчинку щоранку робити гімнастику, відвідувати басейн, багато часу проводити на свіжому повітрі. Найбільше захоплення Марії — музика. Вона грає на фортепіано. Навчається в музичній школі. Щоб усе встигати, ретельно дотримується розпорядку дня. Періодично відвідує лікаря-окуліста, виконує його рекомендації. Її зір значно поліпшився.

Олена з дитинства мала чудовий зір. Саме до неї завжди зверталася бабуся, коли хотіла втягнути нитку в голку. Рік тому Олена захопилася комп’ютерними іграми. Годинами сиділа біля комп’ютера, рідко виходила гуляти надвір. Через певний час почала відчувати головний біль,

очі сльозилися, зображення на екрані здавалося розмитим. Мама повела її до окуліста. Він прописав дівчинці носити окуляри й заборонив грати на комп'ютері.

На прийомі в лікаря Олена зустріла Марію. Дівчата потоваришували. Почали багато часу проводити разом.

Як спосіб життя вплинув на здоров'я обох дівчат?
Що може змінитися завдяки їхній дружбі?

Здоровий спосіб життя — це те в людській життєдіяльності, що сприяє формуванню, збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я та забезпечує людині успішний життєвий шлях.

Академік М. Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим». Отже, людині, аби бути здоровою, потрібно докладати певних зусиль. Допоможе в цьому дотримання поданих принципів здорового способу життя.

Запам'ятайте подані принципи здорового способу життя.

Принципи здорового способу життя

• Раціональне харчування; • оптимальний руховий режим; • загартування організму; • особиста гігієна; • відсутність шкідливих звичок; • позитивні емоції; • інтелектуальний розвиток; • моральний та духовний розвиток; • формування вольових якостей.

Як ви та ваші однокласники й однокласниці дотримуєтеся принципів здорового способу життя? Чи є серед них ті, хто нехтують ними? Чи завжди ви дотримуєтеся принципів здорового способу життя?





Сформувати здоров'я та зберегти його на тривалі роки ви зможете, якщо оберете здоровий спосіб життя. У цьому вам допоможуть подані поради.

Поради щодо збереження здоров'я

- Визначте, що ваш життєвий принцип — здоровий спосіб життя, і точно дотримуйтеся його.
- Турбуйтеся про своє здоров'я змолоду.
- Періодично відвідуйте лікарів, щоб учасно виявити хворобу.
- Будьте завжди доброзичливими, любіть людей. Адже дратівливість і нервозність шкодять здоров'ю.
- Не ображайтеся на інших людей, навчайтеся прощати.
- Пам'ятайте, що сім'я та близькі друзі — унікальна цінність і головне у вашому житті.
- Займайтеся фізичною працею та спортом, проводьте багато часу на свіжому повітрі.
- Пам'ятайте про активний відпочинок.
- Спіть не менше 9 год на добу — міцний сон відновлює життєві сили та часто лікує краще від будь-яких ліків.
- Уникайте згубних звичок.
- Виберіть собі цікаве захоплення, воно зробить ваше життя різноманітнішим.
- Не сумуйте й не падайте духом.



Запитання та завдання

1. Як спосіб життя впливає на здоров'я людини?
2. Яких принципів здорового способу життя ви дотримуєтеся?
3. Яке місце займає здоров'я у вашому житті?
4. Підготуйте невелике повідомлення про традиції збереження здоров'я у своїй родині.

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть принципи здорового способу життя. Визначте, як ви будете їх дотримуватися.

§ 15. Я та моє здоров’я

Природні чинники, що впливають на стан здоров’я. Рухова активність

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *вплив природних чинників на здоров’я;*
- *принципи й методи загартовування;*
- *рухову активність і здоров’я.*

Пригадайте, що таке *загартовування* та *рухова активність*. Поясніть, як ви розумієте подані прислів’я.

Рухайся більше — проживеш довше.
Держи голову в холоді, а ноги в теплі — будеш жити вік на землі.

Вплив природних чинників на здоров’я

На людину в навколишньому середовищі впливають різноманітні природні чинники: температура та вологість повітря, вітер, атмосферний тиск. Вони постійно змінюються. Організм здорової людини здатний швидко пристосуватися до цих змін. Люди зі слабким здоров’ям або після перенесеної хвороби дуже чутливі до примх погоди.

На застуди, ангіну й грип найчастіше хворіють узимку. Після зими організм людини також дуже вразливий щодо різних інфекцій. Сучасне комфортне житло, теплий одяг, транспорт, інші блага цивілізації зменшили вплив природних чинників на організм людини, але знизили його опірність до їхніх несподіваних змін.

Про важливість загартовування для зміцнення здоров’я



Загартовування природними чинниками — сонцем, повітрям і водою — сприяє збереженню та зміцненню вашого здоров’я. А якщо ви потоваришуєте із фізичною культурою, то будете завжди активними й добре вчитиметеся та обов’язково досягнете своєї мети.

Загартовування не лікує, а попереджає хворобу. У цьому його профілактичне значення. Загартовуватися можуть люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку.

Під час загартовування потрібно дотримуватися поданих принципів.

Принципи загартовування

- Систематично використовуйте всі процедури;
- поступово збільшуйте силу подразнювальної дії факторів загартовування (сонце, повітря, вода);
- використовуйте дію природних факторів комплексно (у певні пори року намагайтеся поєднувати всі три фактори загартовування).

Обговоріть, чому так важливо виконувати правила загартовування. Обґрунтуйте кожне з них.

Правила загартовування

- Якщо ви часто хворієте, перед тим як розпочати загартовування, порадьтеся зі своїм лікарем.
- Під час загартовування уважно стежте за своїм здоров'ям і вміло поєднуйте процедури.
- Якщо відчуваєте погіршення самопочуття (порушення сну, апетиту, зниження працездатності), припиніть процедури, допоки не видужаєте.
- Без поважних причин не припиняйте загартовувальні процедури.
- Пам'ятайте, що після припинення процедур ефект від загартовування різко знижується вже через 5–6 днів і майже зникає через два тижні.
- Після вимушеної перерви інтенсивність загартовувальних процедур нарощуйте поступово.

Якщо не дотримуватися цих правил, можна зашкодити своєму здоров'ю.

Методи загартовування

Загартовування повітрям — найдоступніший спосіб загартовування організму. Повітряні ванни можна поєднати з гімнастикою або провести їх під час активного відпочинку чи перед купанням. Температура повітря під час перших повітряних ванн має бути не менш як +18 °С, тривалість не більше як 1–3 хв. Поступово тривалість повітряних ванн збільшуйте до 10–15 хв, а температуру знижуйте до +12–14 °С. Загартовуватися повітрям краще розпочинати влітку, коли температура повітря близько +20 °С. Восени та взимку температуру повітряних ванн регулюйте за допомогою відчинення на певний час кватирки.

Загартовування водою поєднуйте із загартовуванням повітрям і заходами особистої гігієни. Так, температуру води, якою полощете порожнину рота після їжі, поступово знижуйте від +30–33 °С до +13–14 °С. Обтирання тіла (після ранкової гімнастики) розпочинайте з кінцівок, щодня збільшуючи охолоджувану ділянку шкіри. Шкіру зволожуйте індивідуальною лляною рукавичкою (губкою), потім витріть сухим рушником. Під час перших обтирань температура води має бути не нижчою за +28 °С. Кожні наступні два-три дні знижуйте її на 1 °С, доводячи до +13–18 °С. Водні процедури під час ранкового туалету стимулюють активну діяльність організму під час навчання.

Сонячні ванни розпочинайте за температури повітря не нижчої від +18–20 °С, коли сила вітру 3–4 м/с (у світлій панамі, лежачи на тапчані або покривалі). Тривалість першої сонячної ванни — 10–15 хв (кожну частину тіла опромінюйте не більше 1,5–2 хв). Щодня або через день збільшуйте тривалість сонячних ванн на 5–10 хв, поступово доводячи її до 1,5–2 год (зранку або надвечір).

Купання в природних водоймах — це чудовий комплексний спосіб загартовування водою, сонцем і повітрям. Розпочинайте його за температури води не нижчої від +18 °С, перед їжею або через 1,5–2 год після їжі. Найкращий час для купання — з 10-ї по 13-ту годину. Тривалість першого купання становить 2–3 хв. Поступово доводьте її до 18–20 хв. Перед тим як увійти у воду, 10–15 хв відпочиньте на березі. Більше двох разів на день (у спекотну погоду) купатися не рекомендовано. Протипоказанням до купання в природній водоймі є

деякі хронічні захворювання. Тому перед тим, як розпочати цей вид загартовування, порадьтеся з лікарем.

Обговоріть подану ситуацію.

Діти приїхали відпочивати в санаторій, розташований на березі моря. Після медичного огляду лікар дав такі рекомендації: у перші два дні не купатися, на сонці перебувати не більше 5 хв, постійно користуватися тентом. Купатися лікар дозволив на третій день 2–3 хв.

Навіщо дотримуватися цих рекомендацій? Адже шкода втрачати три дні відпочинку та й друзів хочеться вразити своїм «шоколадним» загаром.
Поясніть ці рекомендації дітям із позиції лікаря/лікарки.

Чому рухова активність є важливою для зміцнення здоров'я

Необхідність рухатися та працювати фізично є основною умовою виживання людини. Майже всі діти непосидючі, прагнуть постійно бігати, стрибати, лазити по спорудах на дитячому майданчику, гратися в рухливі ігри. Рух — це фі-



Мал. 42. Рухова активність — це ваше здоров'я

зіологічна потреба організму, що росте. Як взаємопов'язані рухова активність і здоров'я? Людський організм є складною системою, розрахованою на рух і фізичну активність, а не на тривале сидіння за робочим столом, біля комп'ютера чи телевізора. Фізична праця, фізичні вправи стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серця, поліпшують розвиток органів дихання *(мал. 42, с. 99)*. Під впливом фізичної праці підвищується інтенсивність обміну речовин.

Фізичні вправи, як і загартовування, підвищують стійкість організму до дії факторів навколишнього середовища. А от знижена рухова активність, яку ще називають *гіподинамією*, негативно впливає на процеси росту та розвитку людини, спричинює різні хронічні хвороби.

Ваша рухова активність — це:

- щоденна ранкова гігієнічна гімнастика;
- відмова від користування ліфтом;
- дорога до школи пішки;
- уроки фізкультури, фізкультхвилинки на перервах;
- заняття в спортивних секціях;
- вечірні прогулянки перед сном;
- виконання домашніх справ, що потребують фізичних зусиль;
- оздоровчий біг, походи, пішохідні прогулянки в ліс по гриби тощо.

Давньогрецький лікар Гіппократ писав: «Холодні дні укріплюють тіло, роблять його пружним і рухливим». Про корисність загартовування ви вже чули в молодших класах. Про це постійно говорять лікарі. Загартовування людини порівнюють із процесом загартовування сталі.

Скористайтеся запропонованою інформацією і розробіть проєкт на тему «Моє дозвілля та здоров'я».

▶ Уроки фізичної культури компенсують до 11 % рухового дефіциту.

▶ Ранкова гімнастика до 10 хв удома та гігієнічна гімнастика перед початком уроків у школі компенсують майже 10 % рухового дефіциту.



▶ Фізкультхвилинки на уроках і вдома компенсують майже 7 % рухового дефіциту.

▶ Рухові ігри на перервах і після уроків, дорога до школи пішки, помірні спортивні тренування дають компенсацію майже 60 % необхідної рухової активності за добу.

Отже, розпочніть загартовування, дотримуйтеся норм рухової активності. Для цього потрібно докласти певних зусиль, проявити волю. А таке не кожному/кожній під силу. Виховуйте себе, не лінуйтеся! Це допоможе вам у майбутньому дорослому житті.

Запитання та завдання

1. Які принципи загартовування?
2. Що таке *рухова активність* і *гіподинамія*?
3. Назвіть методи загартовування.

- Разом із батьками або близькими людьми складіть план дій, за яким ви розпочнете загартовування та заняття фізичними вправами. Скористайтеся додатком 11 *(с. 197)* і складіть розпорядок дня, який ураховує вашу достатню рухову активність у звичайний шкільний день; вихідний день; на канікулах; у дні підготовки до контрольних робіт, уроків узагальнення знань.
- З допомогою дорослих перевірте свою поставу. Для цього станьте біля стіни, торкаючись її одночасно потилицею, лопатками, плечима, сідницями, литками та п'ятками. Якщо таке положення тіла для вас звичне, то постава у вертикальній площині є правильною. Щоб перевірити правильність постави в горизонтальній площині, накресліть шматочком мила на дзеркалі вертикальну лінію. Станьте перед дзеркалом так, щоб ця лінія проходила через середину тіла. Оцініть симетричність лівої та правої його половини.
- Обговоріть результати перевірки постави з батьками або близькими людьми.

§ 16. Я та моє здоров’я

Чинники, що впливають на стан здоров’я. Здоровий спосіб життя

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *те, якою має бути постава людини;*
- *порушення постави та її профілактику;*
- *порушення гостроти зору.*

Пригадайте, що таке *постава*.
Яке освітлення має бути на робочому місці?
Як ви розумієте подане прислів’я?

Добрий у того зір, хто й у темряві бачить.

Яке значення для здоров’я людини має правильна постава

Постава відіграє в житті людини естетичне та функціональне значення. Люди з правильною поставою рухаються легко та невимушено. І навпаки, ті, хто мають порушення постави, рухаються важко й незграбно.

Постава — це звичне положення тіла людини в спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності.

Порушення постави призводить до стискання внутрішніх органів, зміни їхнього розміщення в організмі. Отже, постава — це критерій стану здоров’я людини.

Постава не передається спадково. Вона формується в процесі росту, розвитку та виховання дитини. У немовлят паралельно з формуванням навичок тримання голови, сидіння та стояння поступово окреслюються фізіологічні вигини хребта. Така хвилеподібна форма хребта залишається не зафіксованою до 7–12 років і зберігається лише завдяки активній роботі м’язів. Остаточне формування та закріплення всіх вигинів хребта завершується до 18–20 років.

Порушення постави. Причинами викривлення хребта можуть бути: захворювання, травми, переломи хребта, неправильне положення тіла внаслідок фізіологічних особливостей, плоскостопість, косоокість або короткозорість, через які

людина вимушена приймати неправильну позу під час роботи. У школярів/школярок причинами викривлення хребта є переважно робота за столом із постійно нахиленою головою, неправильна поза на стільці, неправильне харчування, гіподинамія, слабкий фізичний розвиток.

Прочитайте поради. Чи завжди ви їх дотримуєтеся?

- Тримайте голову прямо, підборіддя вперед.
- Не нахиляйте голову вперед, назад або вбік.
- Мочки вух повинні бути на одній лінії із серединою плечей.
- Плечі мають бути розпрямлені, коліна й спина — прямі.
- Утягніть живіт і не давайте тазу випинатися.
- За столом сидіть прямо, з рівномірною опорою на обидві ноги та сідниці. Груди майже впритул наблизьте до столу, лікті розташовуйте симетрично та зіпріться на стіл.
- Під час сидіння трохи змінюйте позу. Через кожні 30–45 хв занять робіть перерви на 5–10 хв.
- Спіть на рівному ліжку із жорсткою основою та м'яким матрацом, з невисокою, бажано ортопедичною подушкою.
- Привчіться спати на спині або на боці, а не на животі чи скрутившись «калачиком».
- Вибираючи шкільну сумку, віддайте перевагу ранцю або рюкзаку.
- Стежте за тим, щоб маса підручників із шкільним приладдям не перевищувала 2,3–3 кг; а маса порожнього рюкзака — 1 кг.
- Не забувайте про рухову активність (пригадайте попередній урок).
- Підбираючи взуття, стежте, щоб воно не тиснуло та не було завеликим.
- Відвідуйте спортивні секції.
- Повноцінно харчуйтеся, щоб організму вистачало калорій, мінеральних речовин, мікро- та макроелементів, вітамінів і всього іншого, що міститься в здоровій їжі.

Профілактика порушень гостроти зору

Хороший зір — одна з найважливіших функцій людського організму. Він допомагає отримати більше половини всієї інформації про навколишній світ. Природа подарувала людині досконалий механізм зору. Однак комп'ютери, телевізор, постійне перебування в приміщеннях із лампами штучного освітлення, малорухливий спосіб життя та багато інших факторів часто призводять до порушень зору.

Якою має бути профілактика порушень гостроти зору? Прочитайте подані рекомендації щодо профілактики порушень зору й обговоріть, як ви виконуєте кожну з них.

Робоче місце. Парта або стіл, за якими ви навчаєтеся, повинні забезпечувати правильне положення тіла та відстань від очей до зошита або підручника не ближче ніж 30 см. Зошит треба повернути приблизно на 30°, відстань від очей до книжки повинна становити 30–35 см, а від очей до екрана комп'ютера — не менше 50 см. Не читайте в транспорті! Постійна зміна відстані від очей до книжки внаслідок вібрації перенапружує м'язи ока, що призводить до розвитку порушень зору.

Повноцінне харчування. До порушення зору може призвести й нестача в організмі вітаміну А, що міститься в таких продуктах харчування, як морква, петрушка, гарбуз, персики, абрикоси, печінка, курячі яйця, вершкове масло, молоко.

Відпочинок. На перервах і після закінчення занять активно відпочивайте на свіжому повітрі, робіть уроки після 1–1,5-годинного відпочинку.

Запобігання травмам очей. Під час трудового навчання та практичних занять на уроках користуйтеся засобами особистого захисту та дотримуйтеся техніки безпеки.

Гігієна. Від бактеріальних захворювань очей (наприклад, кон'юнктивіту) убережуть елементарні правила дотримання особистої гігієни (частіше мийте руки, користуйтеся тільки власними засобами гігієни — рушником, носовою хустинкою).

Профілактичні огляди окуліста. Рекомендовано відвідувати окуліста не рідше одного разу на рік, а при перших скаргах на сухість, сльозотечу, дискомфорт, біль в очах звертайтеся до нього негайно. Удома через кожні 45–60 хв безперервної роботи під час виконання домашніх завдань, читання літератури робіть вправи для відпочинку очей.



Вправи для очей



1 Закрийте очі на 10 с і відкрийте їх на 15 с. Повторюйте 3–4 рази за хвилину.

2 Подивіться прямо перед собою, потім угору на 2–3 с, потім униз на 2–3 с, ліворуч на 2–3 с і праворуч на 2–3 с. Положення голови при цьому не змінюється. Повторіть 3–4 рази.

3 Підніміть уперед витягнуту праву руку з піднятим великим пальцем. Зафіксуйте погляд на пальці своєї руки впродовж 10 с, а потім, не змінюючи положення голови, переведіть погляд на більш далекий предмет, наприклад на стіну, і дивіться на неї 10 с, потім знову на палець (10 с) і на стіну (10 с). І так 5–6 разів.

Саме тепер формується ваша постава, яка залишиться майже незмінною на все життя. Не забувайте дотримуватися корисних порад, отриманих на цьому уроці. Регулярно робіть зарядку, відвідуйте спортивні заняття.

Гострий зір потрібний людині для будь-якої діяльності: навчання, відпочинку, у повсякденному житті. Бережіть зір змолоду, не перенапружуйте його тривалими переглядами кінофільмів, комп'ютерними іграми, регулярно робіть гімнастику для очей.

Прочитайте вправи та виберіть із них ті, які вам найбільше підходять. Під наглядом дорослих виконуйте їх щодня.

Виконання вправ для формування правильної постави

1. Вихідне положення — лежачи на животі. Дихання рівне. Виконуйте 20 с.
2. Вихідне положення — лежачи на животі, у руках гімнастична палиця. Рухи руками з палицею (різні). Під час піднімання палиці — вдих, опускання — видих. Повторюйте 4–6 разів.
3. Вихідне положення — сидячи. Руками обпертися на підлогу, ноги прямі. Піднімання ніг (почергово правої, лівої та обох разом). Повторюйте 4–6 разів.

4. Вихідне положення — сидячи «по-турецькому», руки на поясі. Устати й сісти кілька разів, не допомагаючи собі руками. Повторюйте 3–5 разів.
5. Вихідне положення — лежачи на спині, витягнувши шию якомога далі. Притиснувши потилицю до підлоги й піднімаючи підборіддя, намагайтеся просунутися уперед, як «гусінь». Повторюйте 3–4 рази.
6. Імітація рухів, як на ковзанах, руки за спиною. Повторюйте 5–6 разів.
7. Спустіться з гімнастичної стінки за допомогою рук і ніг. Одночасно робіть різні рухи рукою та ногою. Повторюйте 3–4 рази.
8. Лежачи на животі, кидайте в ціль м'ячами (збивайте булави маленькими м'ячами). Повторюйте 3–4 рази.
9. З положення лежачи на спині сідайте й знову лягайте (за допомогою та без допомоги рук). Повторюйте 4–6 разів.
10. Лежачи на животі, імітуйте плавання (імітація стилів «кріль» і «брас» руками). Повторюйте 4–6 разів.
11. Ходьба вздовж смуги, «накресленої» на підлозі.

Розрахуйте максимальну масу рюкзака

Ви вже знаєте, що маса підручників і шкільного приладдя має бути не більше 2,3–3,5 кг, а маса порожнього рюкзака — 1 кг.

Уважно вивчіть розклад занять на завтрашній день. Дозволена маса підручника для 5 класу — 350 г. Полічіть, скільки підручників вам треба нести до школи. Помножте їхню кількість на 350. Разом із дорослими зважте необхідне шкільне приладдя (пенал із ручками й олівцями, лінійка тощо) і зошити, що потрібні на уроках. Додайте отримані значення та додайте 1 кг (маса рюкзака). Якщо отримана сума чисел більша за 4 кг, визначте, від чого можна відмовитися.

Запитання та завдання

1. Якою має бути постава людини?
2. Назвіть правила, що допомагають мати хорошу поставу.
3. Що треба робити для профілактики порушень гостроти зору?

4. Знайдіть в інтернеті спогади видатних спортсменів/спортсменок про фізичний розвиток, який вони мали в дитинстві, і підготуйте повідомлення до наступного уроку.

Разом із батьками та близькими людьми ознайомтеся з комплексом профілактичних вправ, спрямованих на формування правильної постави *(с. 105–106)*.

§ 17. Ви — підлітки

Фізичний розвиток та особиста гігієна

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *чинники, від яких залежить ваш фізичний розвиток;*
- *те, які показники росту та маси тіла відповідають вашому віку;*
- *ознаки й особливості гармонійного розвитку;*
- *важливість догляду за своїм тілом.*

Пригадайте, як ви визначали рівень свого фізичного розвитку в попередніх класах. Які зміни відбулися з вами за цей період?

Як ви розумієте подані прислів'я?

Якщо хочеш здоров'я мати, треба раненько вставати.
Ранок зустрічай із гімнастикою, а вечір із прогулянкою.

Чинники фізичного розвитку

Чи звертали ви увагу, перебуваючи в багатолюдному місці, на те, що люди різні на зріст і за статурою? Від чого залежать зріст і фізичний розвиток людини?

Перший чинник — це спадковість. Якщо батьки високі, то велика ймовірність того, що дитина також буде високою.

З першим чинником тісно пов'язаний *другий* — спеціальні речовини, які в організмі виробляють певні залози. Їх називають *гормонами* (з грецьк. *рухаю, збуджую)*. Вони регулюють діяльність клітин, тканин та органів людини. Дитина, у якої нормально функціонують залози, що виробляють гормони, добре росте й розвивається.

Третій чинник — для росту та розвитку необхідне повноцінне харчування з відповідною кількістю білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мінеральних речовин. Недостатнє хар-



Мал. 43. Чинники, що впливають на організм людини

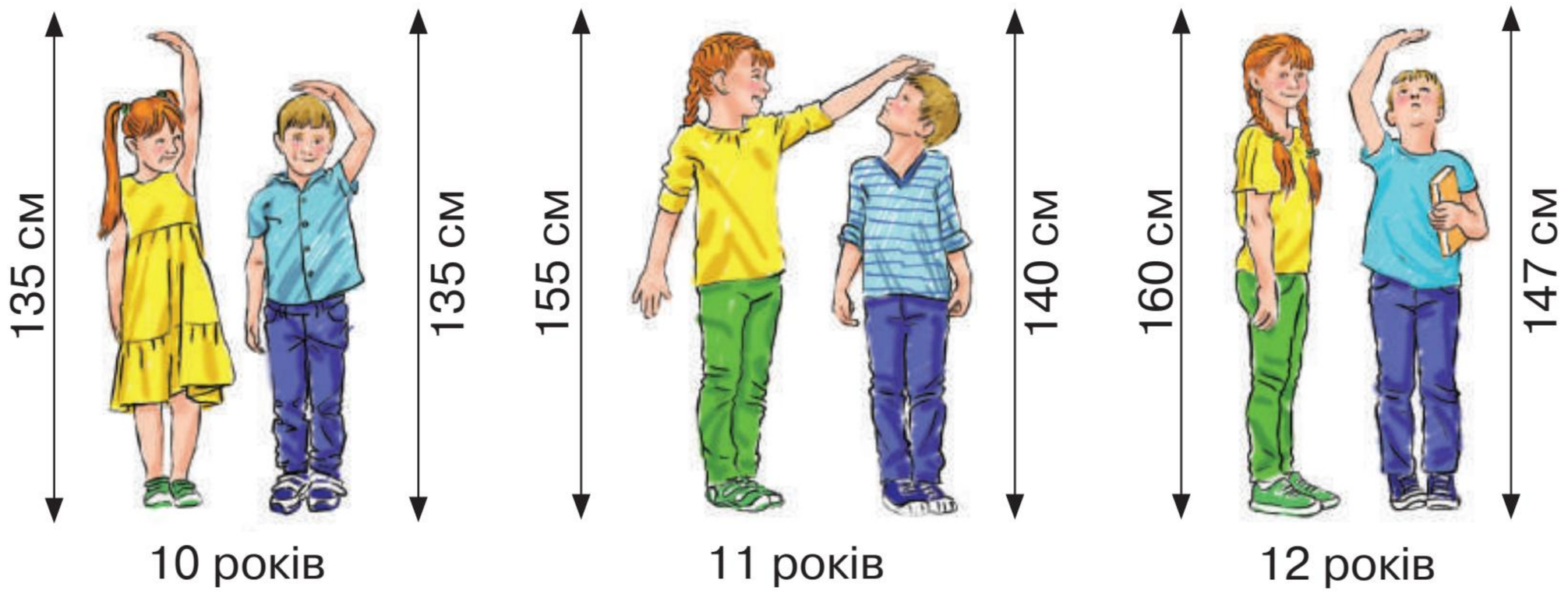
чування так само, як і переїдання, порушує нормальний ріст і розвиток дитини.

Четвертий чинник — ріст і розвиток дитини можуть затримувати хвороби. Однак цей чинник нетривалої дії. Коли дитина видужує, її ріст і розвиток нормалізуються. Загартовування та фізичні вправи допоможуть уникнути затримання в рості.

Розгляньте малюнок. Чи взаємопов’язані чинники, що впливають на організм людини *(мал. 43)?* Обґрунтуйте відповідь.

Як росте дитина

Діти ростуть нерівномірно. Протягом якогось часу дитина росте швидко. Бувають періоди, коли здається, що вона зовсім не росте. Перший період прискореного росту спостерігається від 3 до 7 років, другий — між 10–12 роками в дівчат і 12–17 — у хлопців. Це означає, що 11–12-річні дівчата зазвичай вищі на зріст, ніж їхні однолітки-хлопці. Однак у наступні роки хлопці ростуть швидше за дівчат, випереджаючи їх у рості приблизно на 12–13 см *(мал. 44)*.



Мал. 44. Динаміка росту дітей у 10–12 років

У дівчат активний ріст припиняється в 14–15 років, у хлопців — у 16–17. До того часу тіло набуває дорослих форм відповідно до статі.

Деякі діти дуже переймаються тим, що їхні друзі вищі за них. Їм дуже хочеться прискорити свій ріст. Цьому можуть посприяти певні фізичні вправи *(див. додаток 12, с. 197–198)*. Починайте з ранкової зарядки, бігу та рухливих ігор. Надзвичайно корисні спортивна й художня гімнастика, плавання та волейбол.

Кожний комплекс вправ спрямований або на розвиток гнучкості, або на збільшення сили м'язів, або на нормалізацію функцій серцево-судинної та дихальної систем.

Розгляньте малюнки *(мал. 45)*. Обговоріть, як подані види спорту сприяють розвитку властивостей організму.



Мал. 45. Приклади видів спорту

Як визначити свій фізичний розвиток

У період активного росту змінюється не тільки зріст, а й маса тіла. Визначити, чи відповідають показники зросту й маси тіла вашому віку, можна за допомогою таблиці *(див. додаток 13, с. 198–199)*. Якщо ваші особисті показники дещо відрізняються від поданих, хвилюватися не варто. Вони зміняться до того часу, коли ви подорослішаєте.

Розвиток фізичних якостей залежить від сформованості систем організму. Такі якості, як спритність, гнучкість, швидкість і міцність, залежать від розвитку опорно-рухового апарату. Гнучкість краще починати розвивати у віці 6–7 років, спритність — у 10–12. Бігом і спортивними іграми можна починати займатися в 6–11 років, а гімнастикою — у 4–5 років.

Найкращий вік для початку занять силовими вправами — 15–16 років. Саме в цей період у людини збільшується м'язова маса, зміцнюється скелет. Виконувати фізичні вправи потрібно обережно, поступово нарощуючи навантаження, щоб уникнути травм.

Сила, витривалість і спритність — чудові фізичні якості. Однак немає такої людини, яка б не мріяла про хорошу фігуру. Красиве й гармонійно розвинене тіло свідчить про добре здоров'я і високу працездатність людини.

Однак до чого тут працездатність? Гармонійний розвиток тіла потребує щоденного виконання ранкової гімнастики, занять у спортивних секціях, відвідування басейну, занять фітнесом. Саме ваш вік — найкращий для того, щоб підготуватися до серйозної роботи над своєю фігурою.

Рухова активність — це умова нормального розвитку молодого організму, його здоров'я. Людина, яка перебуває в хорошій фізичній формі, завжди має гарний вигляд, легко виконує свої обов'язки. Фізична культура розвиває самодисципліну та вольові якості.

Вам 11 років, і ви вирішили записатися до секції важкої атлетики. Однак вам не дозволили відразу робити силові вправи. Чому?

Про особисту гігієну підлітків

Ви вже знаєте про те, що запорукою здоров'я є нормальний фізичний розвиток, раціональне харчування та загарто-

вування організму. Тепер ви ознайомитеся ще з однією, не менш важливою складовою здорового способу життя — *особистою гігієною*. Чи звертали ви колись увагу на те, як тварини дбають про чистоту тіла? Як ретельно кицька вилизує шерсть, пташка чистить пір'я, навіть муха завзято чистить свої лапки та вусики. Людина так само має дбати про чистоту тіла. На організм людини впливає багато чинників. *Зовнішні чинники* — це температура довкілля, хімічні речовини, мікроорганізми тощо. *Внутрішні чинники* — погане харчування, недостатня кількість вітамінів і шкідливі звички.

Від того, як людина дбає про свій організм, як вона доглядає за своїм тілом, також залежить її здоров'я. Як ви вважаєте чому? Розгляньтне ілюстрації *(мал. 46)*. Розробіть загальні правила догляду за шкірою тіла.



Мал. 46. Особиста гігієна — важлива для всіх

Вікові зміни в організмі й особиста гігієна

У період інтенсивного росту та розвитку дітей починають активно працювати всі залози, зокрема потові, сальні та статеві. Виділення шкірних залоз є сприятливим поживним середовищем для хвороботворних бактерій. Продукти розкладу цих виділень мають неприємний запах, подразнюють шкіру. Через ранки, що утворюються при цьому, вони можуть потрапити в кров. Показовим прикладом є запалення сальних залоз шкіри на обличчі — вугри. Вони нікому не пасують. Але якщо їх видавити, бактерії спричинять запалення глибших шарів шкіри. І тоді, навіть після загоєння, на все життя залишиться глибокий шрам.

Через потові залози в шкірі з організму людини виводиться багато непотрібних і шкідливих речовин. Тому дуже важливо, щоб шкіра вашого тіла була завжди чистою. На брудній шкірі розмножується багато хвороботворних мікроорганізмів, що за наявності подряпин, можуть спричинити її запалення.

Усі мріють бути сильними, сміливими та спритними. Приємно відчувати силу своїх м'язів і легкі рухи тіла. Ви вже знаєте, що досягти цього можна, якщо вести здоровий спосіб життя, регулярно виконувати фізичні вправи та загартовуватися.

Але якщо з якихось причин ваші показники зросту та маси тіла значно відрізняються від подібних показників ваших ровесників/ровесниць, не хвилюйтеся. *У людині цінують насамперед її душевні та розумові якості.*

Ознаками гармонійного розвитку людини є: *соціальне благополуччя* — взаєморозуміння в стосунках із людьми, які тебе оточують; *духовне благополуччя* — прагнення стати особистістю, відповідальною за себе й інших, робити добрі справи; *фізичне благополуччя* — хороший фізичний стан організму, у якому злагоджено функціонують усі органи. Він легко пристосовується до змін довкілля, активно опирається хворобам; *психічне благополуччя* — уміння правильно сприймати навколишній світ.

Запитання та завдання

1. Назвіть чинники, які впливають на фізичний розвиток підлітків.
2. Від чого залежить розвиток фізичних якостей організму?
3. Чому так важливо дотримуватися правил особистої гігієни?

4. Знайдіть інформацію про пандемії інфекційних хвороб, що переживало людство, і шляхи боротьби з ними. Презентуйте її в класі.

З допомогою батьків і близьких людей складіть список вправ для ранкової гімнастики. Записуйте вправи, які ви виконуєте, їхню тривалість і навантаження. Щомісяця фіксуйте основні показники фізичного розвитку: зріст, масу тіла, частоту пульсу та дихання (до й після виконання вправ) та ін.

§ 18. Інфекційні й неінфекційні хвороби

Поширення захворювань. Профілактичні заходи інфекційних захворювань. Допомога в разі погіршення стану здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *інфекційні й неінфекційні захворювання;*
- *основні методи профілактики захворювань;*
- *поширення захворювань;*
- *допомогу в разі погіршення стану здоров'я.*

Пригадайте, які інфекційні хвороби вам відомі. Як можна захиститися від інфекційних захворювань?
Як ви розумієте подані висловлювання?

Здоров'я — це не все, але все без здоров'я — ніщо (Сократ).
Життя і здоров'я — це найцінніше, що ми маємо (П. Гі Мун).

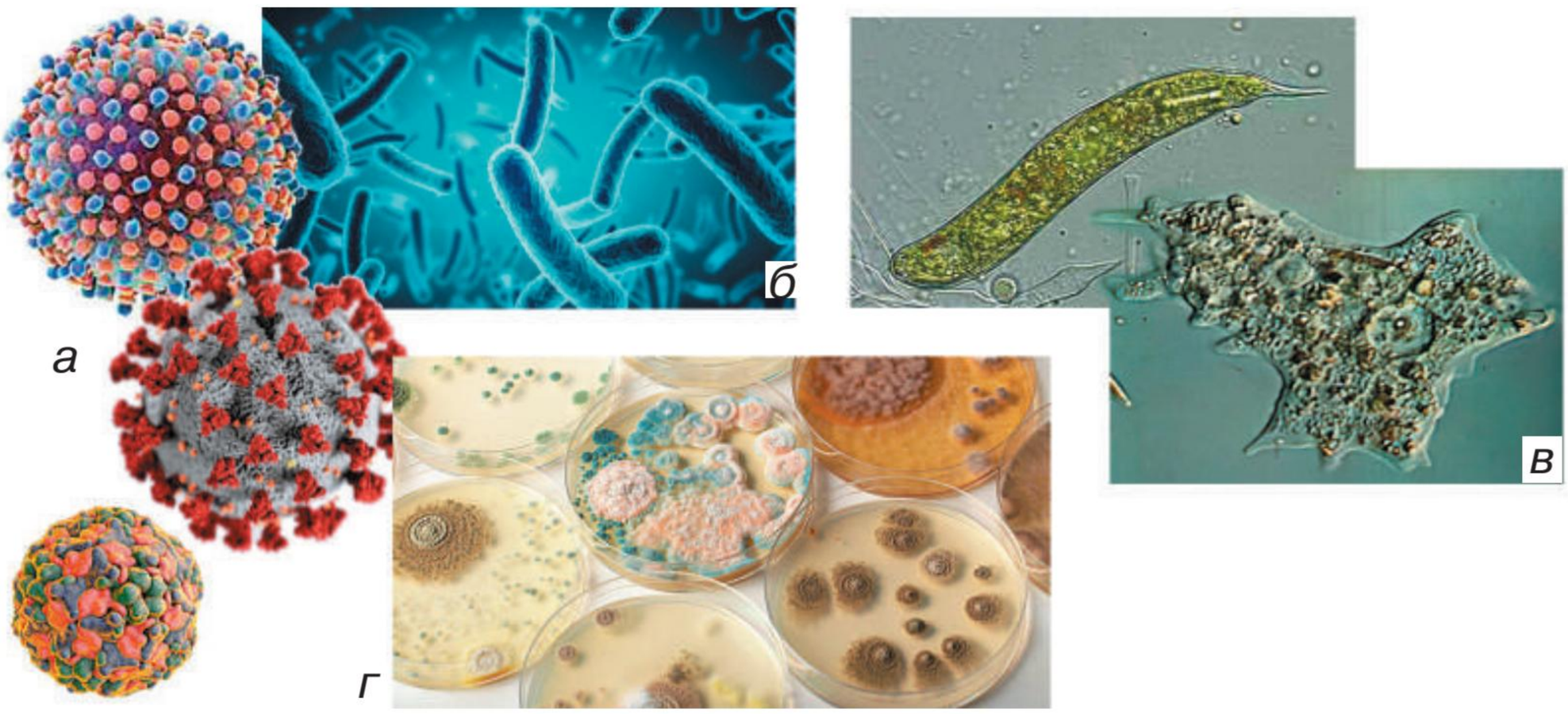
Що таке хвороба

Кожний/кожна з вас хоча б раз у житті хворів/хворіла. Хвороба — це стан, який порушує повноцінне функціонування організму. Коли людина здорова, то всі органи й системи її організму працюють злагоджено. Хворобу людини можуть спричинити різноманітні шкідливі чинники: віруси та бактерії; хвороботворні мікроби; забруднення довкілля; природні та техногенні небезпеки. *(Пригадайте, які.)*

Що таке інфекційні хвороби

Чому одні хвороби називають *інфекційними*, а інші — ні? Чим вони відрізняються? Що спільного між різними інфекційними захворюваннями? Що спільного, наприклад, між вітряною віспою та гепатитом? А спільні ознаки в них є. Причина кожного інфекційного захворювання — збудники, невидимі неозброєним оком мікроорганізми: віруси, гриби або найпростіші *(мал. 47, с. 114)*.

Ще одна характерна ознака інфекційних хвороб — інкубаційний період. Людина вже заражена, але ззовні це ніяк не проявляється.



Мал. 47. Основні збудники хвороб: *а* — віруси; *б* — бактерії; *в* — найпростіші; *г* — мікроскопічні гриби

Коли закінчується інкубаційний період, то хвороба проявляється якимись зовнішніми ознаками: підвищенням температури, висипом, почервонінням шкіри, болем, розладом травлення.

Що таке імунітет

У деяких інфекційних хвороб є ще одна спільна властивість. Один раз перехворівши, людина стає несприйнятливою до збудника цього захворювання. Ця несприйнятливість до інфекційних захворювань має назву *імунітет*. Ті, що мають імунітет до хвороби, ніби не помічають її, ті, що «впускають» збудник у свій організм, самі не хворіють, але щедро «діляться» інфекцією з людьми, які їх оточують. Таких людей називають *носіями інфекції*.

Організм людини має внутрішній самозахист — *імунну систему*. Це такий механізм, що допомагає організмові боротися з різними чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, отрутами й сторонніми тілами. У людини, яка перехворіла, імунна система виробляє надійний засіб захисту, і тоді говорять, що людина набула імунітет до захворювання. Імунітет людини залежить від того, чи спроможні захисні тіла розпізнати бактерію або вірус. А ще ви чули про *антитіла* — це білки крові, які здатні знищувати бактерії або віруси та їхні отрути.

Отже, наявність збудника, інкубаційного періоду, можливість вироблення імунітету, а також можливість поширення інфекцій — ось ті ознаки, які відрізняють інфекції від інших захворювань і роблять їх подібними між собою.

Поширення захворювань

Такі інфекції, як грип, коронавірус, кір і скарлатина, передаються здоровій людині повітряно-крапельним шляхом (з крапельками слизу під час кашлю, чхання чи розмови). Холера, черевний тиф, дизентерія, гепатит передаються через забруднені воду та харчові продукти, брудні руки, мух (ці хвороби в народі ще називають «хворобами брудних рук»). Чума, малярія, кліщовий енцефаліт передаються через кров під час укусів комарів, бліх, кліщів *(мал. 48)*.



а *б* *в* *г*

Мал. 48. Переносники інфекцій: *а)* муха; *б)* комар; *в)* собачий кліщ; *г)* блоха

Інфекційні хвороби відрізняються від інших захворювань тим, що їхньою причиною є ***збудник***. Вони передаються від зараженого організму здоровому, здатні до масового поширення (епідемії).

Що таке щеплення та для чого вони потрібні

Саме завдяки здатності організму набувати імунітет стало можливим запобігання інфекціям за допомогою *щеплень*. Сучасною медициною створені вакцини від найнебезпечніших хвороб. *Вакцина* — це речовина з убитих або значно ослаблених збудників хвороби. Імунна система організму реагує на них так само, як на повноцінні бактерії, виробляючи відповідні антитіла. Але оскільки у вакцині містяться безпечні збудники, щеплена людина не хворіє. Зате якщо пізніше

вона зіткнеться зі справжньою інфекцією, імунна система миттєво розпізнає та ліквідує її. Профілактичні щеплення населення сприяли істотному зниженню смертності від поширених раніше інфекційних хвороб (поліомієліту, скарлатини, дифтерії та ін.).

Що таке карантин

Основним запобіжним заходом щодо поширення інфекції є карантин.

Карантин — це час, коли необхідно залишатися вдома, обмежити спілкування з великою кількістю людей, тимчасово відмовитися від відвідування шкіл, дитячих секцій, гуртків, планових візитів до лікарів тощо.

Обговоріть, чому потрібно виконувати подані правила.

Щоб уникнути поширення COVID-19 в Україні, потрібно:
— носити маску в громадських місцях;
— уникати скупчень людей;
— тримати дистанцію (не менше ніж 1 м) з особами, які кашляють, чхають поруч;
— мити руки з милом або обробляти спиртовмісним антисептиком;
— не торкатися обличчя;
— проводити вологе прибирання;
— провітрювати приміщення;
— вітатися без поцілунків та обіймів;
— готувати ретельно їжу.

Неінфекційні захворювання

На відміну від інфекційних, неінфекційні хвороби не мають збудника, інкубаційного періоду та не передаються від зараженого організму до здорового.

Неінфекційні захворювання виникають під дією шкідливих чинників: різні травми, які отримує людина, захворювання, спричинені пиловим і хімічним забрудненням довкілля, радіоактивним випромінюванням. Неінфекційні хвороби

бувають *набутими*, *спадковими* (переходять від батьків до дітей) і *вродженими* (дитина з ними народжується).

Ви, напевне, чули про авітаміноз (нестача або відсутність вітамінів в організмі), ожиріння, алергію, інфаркт, інсульт. Ці хвороби також належать до неінфекційних.

Розгляньте запропоновані ситуації. Подумайте, чим може загрожувати така поведінка. Пограйте в рольову гру.

Дівчинку не пустили в магазин без маски, тоді вона попросила її в подружки.



Хлопчик не розповів батькам про погане самопочуття (підвищення температури), бо дуже хотів поїхати з класом на екскурсію.

Дівчинка забула вдома свій гребінець і попросила в однокласниці, але та їй відмовила.



Діти купили в магазині пляшку мінеральної води та почали пити з неї по черзі.

У кожного інфекційного захворювання є свій збудник. Це можуть бути віруси, бактерії, найпростіші одноклітинні організми чи гриби. Але інфекційна хвороба розвивається лише в тому разі, коли до організму потрапив збудник інфекції, а внутрішні захисні сили, зокрема імунна система, з якихось причин не можуть його побороти. А причини ці такі: незагартований організм, нехтування правилами особистої гігієни, нераціональне харчування, шкідливі звички, часті переохолодження та перегрівання, погані житлові умови та ін.

Профілактичні щеплення — єдиний надійний засіб профілактики інфекційних захворювань. Часто люди не прислухаються до порад медичних працівників — людей компе-

тентних, а діють лише відповідно до власних переконань, що найчастіше свідчить про недостатнє розуміння важких наслідків хвороби.

Запитання та завдання

1. Які хвороби називають *інфекційними*?
2. Як можуть передаватися інфекційні хвороби?
3. Чим неінфекційні хвороби відрізняються від інфекційних?



4. Знайдіть в інтернеті інформацію про пригоди та спортивні травми, що траплялися з відомими спортсменами/спортсменками під час їхньої спортивної діяльності. Презентуйте її в класі.



Разом із батьками та близькими людьми дослідіть, як у вас сформовані навички здорового способу життя. Оформте у вигляді листівки.

§ 19. Моє дозвілля

Дозвілля та способи його проведення

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *пасивний та активний відпочинок;*
- *переваги занять фізичною культурою і спортом;*
- *застереження під час занять спортом.*



Пригадайте, що таке *безпека* та *небезпека*. Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

У здоровому тілі — здоровий дух.
Обачність — праве око розуму.

Що таке активний та пасивний відпочинок

Сучасне життя школярів/школярок — це заняття в школі, виконання уроків, читання книжок, перегляд телевізійних передач. Вимушене обмеження різноманітних рухів позначається на загальному стані організму: швидко з'являється втома, різко змінюється настрій, погіршується пам'ять та увага. Що ж робити? Як допомогти собі?

З усіх видів проведення дозвілля найпростіший — ***пасивний відпочинок***: проведення часу, не обтяжене фізичним на-

вантаженням. Це може бути читання книжок, перегляд кінофільмів, гра в шахи, плетіння тощо.

Активний відпочинок передбачає фізичну активність. Це рухливі ігри або фізичні вправи на свіжому повітрі. Такий відпочинок збадьорює, знімає втому після тривалого сидіння за партою.

Ці види відпочинку повинні чергуватися один з одним, адже для організму людини важливі різні види дозвілля. Разом із тим перевагу віддають саме активному відпочинку, бо він дає можливість підвищити імунітет *(пригадайте вивчене)*, витривалість та отримати нові враження.

Розгляньте сюжетні малюнки *(мал. 49)*. Які види активного відпочинку зображено на них? Яким ви віддаєте перевагу?



Мал. 49. Приклади рухливих ігор

У вашому розпорядку дня має бути передбачено щоденно 1–1,5 год для прогулянки, фізичних вправ чи спортивних ігор. Навантаження бажано зменшувати в ті дні, коли на уроці фізичного виховання в школі ви багато бігали або брали участь, наприклад, у лижних перегонах.

Які фізичні вправи чи види спорту краще вибрати

Будь-які, що відповідають вашому віку. Основне, щоб ці вправи приносили задоволення та не шкодили вашому здоров'ю.

Найкращий час для занять фізичними вправами — за 1 год після обіду та не пізніше ніж за 2 год до сну. Увечері, після приготування уроків, бажано прогулятися на свіжому повітрі. Це сприятиме міцному сну.

Навесні та влітку, якщо ви встаєте рано, можна також встигнути зробити кілька фізичних вправ. Добре, коли це стане вашою звичкою.

У школі на уроках фізкультури учні й учениці виконують вправи за спеціальною навчальною програмою. Але що робити тому, хто фізично слабкий/слабка й не може зробити все, що пропонує вчитель/учителька? Тоді треба робити вправи, які вам подобаються.

Важливість занять спортом

Життя вимагало від давньої людини руху та хорошої фізичної підготовки. Нині фізичної роботи стало набагато менше. Її замінили машини. Унаслідок цього значно зменшилася рухова активність. Тому дедалі більше людей записуються до спортивних клубів, басейнів або присвячують частину свого ранку заняттям фізкультурою чи бігу в парку. Деякі люди обирають спорт як професію. Для професійних спортсменів/спортсменок спорт — це спосіб життя та важка повсякденна праця.

Якщо ви вирішили займатися спортом, обов'язково пройдіть огляд у лікаря/лікарки-педіатра. Він/вона порадить, який вид спорту найкраще підходить для вашого організму. Надалі постійно контролюйте стан свого організму та рівень тренованості, регулярно ведіть щоденник здоров'я (самоспостережень).

Як фізкультура впливає на здоров'я

З давніх-давен відомо, що заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню здоров'я людини. Наприклад, у Стародавньому Китаї під час більшості захворювань (особливо серцево-судинної і дихальної систем) разом із ліками приписували фізичні вправи та водні процедури.

Як ви розумієте висловлення відомих учених? Чому під час виконання фізичних вправ потрібно дотримуватися поданих принципів?

Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне та радісне життя (Гіппократ).

Фізичні вправи своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не можуть замінити дії фізичних вправ (С.-А. Тіссо).

Ніщо так не руйнує організм, як фізична бездіяльність (Арістотель).

Так, регулярні фізичні вправи сприяють гармонійному розвитку тіла, формуванню правильної постави, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Адже під час виконання фізичних вправ посилюється кровопостачання всіх органів тіла людини, рівномірно працюють м'язи, виробляються речовини, які живлять клітини серця та мозку. Організм постійно відновлюється.



Принципи виконання фізичних вправ



1. ***Поступовість*** — не навантажуйте відразу організм, збільшуйте навантаження поступово.
2. ***Регулярність*** виконання фізичних вправ.
3. ***Відповідність*** навантаження вашому віку та здоров'ю.



Заняття фізичною культурою — запорука поліпшення здоров'я, а отже, подовження життя.

Які основні правила гігієни під час занять фізичними вправами

Не можна виконувати фізичні вправи на голодний шлунок або відразу після їди. На початку занять зробіть розминку,

а наприкінці — вправи на розслаблення м'язів. Якщо недостатньо розігріти тіло під час розминки, можуть боліти м'язи.

Для занять фізкультурою підберіть комфортний одяг і зручне взуття. Вони не повинні обмежувати рухи й мають бути виготовлені з матеріалу, що добре вбирає вологу.

Після занять фізичними вправами обов'язково прийміть теплий душ протягом 2–3 хв. Але якщо ви прийшли з холоду, почекайте 10–15 хв. Різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця. У жодному разі не можна митися дуже гарячою або дуже холодною водою.

Обговоріть подані ситуації.

Ви вирішили бігати зранку, як це робить ваш однокласник. Однак уже через 100 м відчули задишку, ногам стало важко. Чому? Адже ви з однокласником — ровесники й майже однієї статури.





Після тривалої хвороби ваша подруга виявила бажання зайнятися спортом. Що б ви їй порадили?

Небезпеки та травматизм активного відпочинку

Фізкультура та спорт є важливим засобом зміцнення організму та фізичного розвитку. Після тренувань і змагань ви повертаєтеся з хорошим настроєм і самопочуттям. Але треба пам'ятати, що під час занять можуть траплятися травми.

Дехто вважає, що можна займатися спортом і без тренера, не відвідуючи дитячі спортивні заклади та спортивні секції. Багато школярів/школярок грають у теніс, футбол, хокей, їздять на велосипедах без старших досвідчених товаришів або обирають місця, не зовсім придатні для ігор, а часто й небезпечні: річки, захаращені двори, глибокі водойми, пустирі.

Пам'ятайте! Найбільше травм трапляється під час неорганізованого заняття спортом.

Багатьом нещасним випадкам можна запобігти. Для цього потрібні елементарні знання та навички, які попередять травмування та погіршення стану здоров'я.

Прочитайте текст та обговоріть причини, які призводять до травматизму. Пограйте в рольову гру.

• Нерідко причиною травм можуть бути порушення умов використання спортивних споруд, неякісний спортивний інвентар та обладнання, проведення занять за недостатнього освітлення;

• за низької температури повітря, вітряної погоди, на слизькому ґрунті можливі падіння та пов'язані з ними травми;

• недотримання гігієнічних нормативів і вимог щодо температури повітря, освітлення, одягу та взуття, розподілу годин занять упродовж доби;

• можливі обмороження в морозну та вітряну погоду;

• недостатня розминка призводить до розтягнення зв'язок, зменшує рухливість;

• грубість і недисциплінованість гравців команди, порушення правил змагань;

• нехтування вказівками вчителя/учительки.

Активний відпочинок, фізкультура та спорт — поняття, що давно стали для нас звичними. Серед розмаїття видів спортивної діяльності ви можете обрати для себе найбільш привабливий, той, що найкраще підходить до вашого темпераменту та способу життя. Комусь подобається легка атлетика й біг ранком на вулиці чи на біговій доріжці в спортзалі. Хтось обере приємне та водночас корисне для здоров'я плавання. А дехто захоплюється художньою гімнастикою. Не так важливо, яким саме видом спорту ви вирішите займатися. Головне — розпочати й продовжувати займатися ним, піклуючись про своє здоров'я. Залучайте до занять фізкультурою своїх друзів, рідних і близьких людей. Дбайте також



і про їхнє самопочуття. Обов'язково пам'ятайте про безпеку під час занять спортом. Будьте уважними та зібраними, зосередженими на своїх діях. Спорт розвиває не тільки тіло, а й виховує волю, цілеспрямованість і командний дух, допомагає навчитися правильно організовувати свій час, привчає до дисципліни.

Надання невідкладної допомоги та самодопомоги при отриманні спортивних травм

Першочергові дії

1. Переконайтеся, що вам нічого не загрожує. Покличте на допомогу дорослих.
2. Викличте швидку медичну допомогу.
3. Повідомте батьків і близьких людей потерпілого/потерпілої про травму.
4. У разі кровотечі насамперед необхідно її зупинити за допомогою тугої пов'язки.
5. До забитого місця потрібно прикласти холод (лід, рушник або носову хустинку, змочені холодною водою).
6. Якщо трапився вивих, не намагайтеся його вправити. Негайно доправте потерпілого/потерпілу до лікарні.
7. У разі перелому кінцівки треба застосувати холод і забезпечити її нерухомість, наклавши шину-пов'язку.
8. При сонячному ударі потерпілого/потерпілу необхідно покласти й розстебнути комір, прикласти холод до голови, дати понюхати вату, змочену нашатирним спиртом (має бути в аптечці).
9. Зробіть висновки, якою має бути самодопомога під час травм.

Запитання та завдання

1. Яку роль у житті людини відіграють активний та пасивний відпочинок?

2. Яких правил ви дотримуєтеся під час занять фізкультурою?

3. Що потрібно робити, аби уникати спортивних травм?



4. Знайдіть інформацію про безпечну поведінку біля водойми та в басейні. Підготуйте повідомлення і презентуйте його в класі.



5. Разом із батьками та близькими людьми обговоріть матеріал цього уроку. Якщо ви ще не визначили, який вид спорту обрати, порадьтеся з ними.

§ 20–21. Активний відпочинок

Активний відпочинок підлітків у різні пори року та правила безпеки. Вибір одягу відповідно до погодних умов і для активного відпочинку. Харчування та питний режим під час активного відпочинку

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *активний відпочинок у різні пори року;*
- *правила безпеки та способи допомоги під час активного відпочинку;*
- *добір одягу відповідно до погодних умов та активного відпочинку;*
- *харчування та питний режим під час активного відпочинку.*

Пригадайте, які види спорту сприяють фізичному розвитку. Як ви розумієте подані прислів'я?

Не спитавшись броду, не сунься у воду.
Тиха вода людей топить, а швидка тільки лякає.

Безпечний відпочинок біля водойми

Як приємно спекотним літом відпочивати біля водойми. Вода допомагає зняти втому, набратися сил, підбадьоритися та добре провести час. Але потрібно це робити тільки в місцях, які передбачені для цього. Часто можна почути: «Пішли на пляж», «Яке тут гарне місце для відпочинку!»

Яка різниця між поняттями «пляж» і «місце відпочинку»?

Пляж — укомплектоване місце для купання та відпочинку людей. Його дно має бути досліджене водолазами, очищене, на території є рятувальний пост, медпункт, туалети, кабінки для перевдягання, фонтанчики питної води, а також паспорт, який підтверджує його належність до категорії пляжу.

За відсутності таких основних ознак усі інші місця належать до ***місць відпочинку***.

Якщо на березі водойми немає всього переліченого, там купатися не можна. Адже в разі виникнення будь-якої ситуації ви не можете розраховувати на миттєву професійну допомогу. Тому купатися потрібно тільки у відведених для цього місцях.

Розгляньте малюнки *(мал. 50)*. Які місця ви оберете для купання? Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 50. Як правильно обрати місця для купання

Коли варто утримуватися від купання

Звичайно, якщо ви втомилися та погано себе почуваєте, коли з вами немає дорослих; якщо пропонують купатися біля крутих і заростих густою рослинністю берегів, варто відмовитися від пропозицій. Якщо почалася негода: вітер, дощ, гроза, піднялися великі хвилі — повертайтеся додому. Утримуйтеся від купання, коли вам дуже холодно або, навпаки, жарко.

За перших ознак переохолодження потрібно негайно вийти з води, переодягнутися в сухий одяг, зробити кілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або пройтися.

Якщо знайомі пропонують поплавати на дошках, колодах чи камерах від автомобільних шин, переконайте їх, що це небезпечно. Утримайтеся також від пропозицій поплавати на надувних матрацах і надувних іграшках без дорослих. Їх може віднести вітром або течією дуже далеко від берега, перевернути хвилею, з них може вийти повітря. Відмовтеся від небезпечних ігор на воді, а саме: не підпливайте близько до іншої людини, не хапайте її за руки чи ноги, не намагайтеся «топити», не подавайте помилкові сигнали про допомогу.

Проаналізуйте подані ситуації та визначте, які ризики для здоров'я та життя можуть загрожувати дітям.

Олена цілий день допомагала бабусі на городі й дуже втомилася. Коли ввечері старша сестра запропонувала їй піти купатися, дівчинка погодилася.



До Петра прийшли товариші й запропонували піти на ставок купатися. Незважаючи на те, що хлопець не вмів плавати, він не міг їм відмовити.

В оздоровчому таборі під час тихої години Іван запропонував піти купатися. Погодився тільки Дмитро. Щоб їх не побачили дорослі, хлопці вибрали місце недалеко від корпусу, біля крутого й заростого густою рослинністю берега.



Юля та Марина відпочивали на березі моря з батьками. Батьки наказали дівчаткам без них не заходити у воду, бо море штормить. Дівчата не послухалися батьків, узяли надувний матрац і вирішили погойдатися на хвилях.

Увага! Кліщі

Безумовно, активний відпочинок на природі — це і насолода, і небезпека, якщо не дотримуватися елементарних правил поведінки. Найпоширеніша небезпека в травні–червні — укуси кліщів. Найчастіше вони підстерігають своїх жертв у траві біля лісових стежок. Зазвичай кліщі кусають людей за вухом, на шиї, у паху, на згинах рук і ніг. Щоб убезпечитися від укусів кліщів, ідучи до лісу, подбайте про зручний одяг

із грубої тканини та головний убір. Манжети одягу на руках мають щільно прилягати до тіла. Сорочку треба заправити в штани, штани — у взуття чи шкарпетки. Відкриті ділянки тіла, а також одяг і взуття змастіть засобами, які відлякують кліщів. Коли все ж таки вас укусив кліщ, не зволікайте — зверніться до лікаря (дуже важливо вийняти його впродовж перших трьох годин із моменту присмоктування).

Що таке тепловий та сонячний удар

Сонячний удар настає при перегріванні прямими сонячними променями тіла людини, особливо голови. Перші ознаки: млявість, нудота, головний біль, запаморочення. Потім підвищується температура тіла (до +38–41° С), з'являється блювота, можлива непритомність, судоми.

Тепловий удар найчастіше стається в жарку, безвітряну погоду. Виникненню теплового удару сприяє темний одяг, що погано відбиває сонячні промені, або одяг, що не пропускає повітря та затримує випаровування води з тіла. Тепловий удар може виникнути й у закритому приміщенні за високої температури та високої вологості повітря.

Моделювання ситуації надання допомоги потерпілому / потерпілій при тепловому або сонячному ударі

Під час рольової гри змоделюйте надання допомоги при тепловому та сонячному ударах, використовуючи подані поради.

1. При ознаках теплового або сонячного удару покличте на допомогу дорослих, викличте лікаря. До прибуття лікаря переведіть потерпілого/потерпілу в тінь або прохолодне приміщення, зніміть одяг, що стискає тіло, підніміть ноги, щоб п'яти були на рівні підборіддя.
2. До голови та шиї прикладіть холод (рушник, змочений холодною водою, лід), накрийте потерпілого/потерпілу мокрим простирадлом, обітріть водою, дайте попити води (краще холодну підсолену або мінеральну).
3. Зробіть прохолодну ванночку для ніг, спрямуйте струмінь повітря від вентилятора або обмахуйте віялом. Поплескайте по обличчю рушником (хусткою), змоченим у холодній воді. Це активізуватиме дихання.

Навесні та влітку, якщо ви встаєте рано, можна також встигнути зробити кілька фізичних вправ. Добре, коли це стане вашою звичкою. Якщо біля вашого будинку є спортивний майданчик, сквер чи парк, виходьте туди пограти у футбол, волейбол, теніс та інші рухливі ігри. Можна тренуватися і у дворі будинку, бігати навколо житлового масиву по вулицях. За негоди гімнастику можна зробити вдома. Для цього підходять такі вправи, як біг на місці, підстрибування, гімнастичні рухи, вправи з гантелями й еспандером тощо.

Як добирати одяг відповідно до погодних умов і для активного відпочинку

Убезпечитися від переохолодження та перегрівання організму людини допомагає одяг. Крім того, він захищає тіло від забруднення і механічних пошкоджень. Якщо неправильно вдягнутися, можна швидко захворіти. Залежно від пори року та кліматичних умов люди вдягаються по-різному. У холодну, дощову пору року одяг має захищати від зайвої втрати тепла, а в спеку, навпаки, не заважати віддачі зайвого тепла. Одяг насамперед має бути зручним. Довгий та тісний одяг утруднює рухи, робить людину незграбною. Нижня білизна має бути виготовлена з бавовни. Міняти її на чисту треба не менше як два рази на тиждень. Білизна із синтетичної тканини перешкоджає доступу повітря до тіла, не вбирає піт. У період опалювального сезону за температури повітря в приміщенні +18–21 °С одяг має складатися з двох шарів — білизни та костюма, а на відкритому повітрі — з трьох (білизни, костюма, пальта, куртки тощо). Улітку потрібний одяг із легких натуральних тканин (льону, бавовни), бажано світлого кольору. Покрій одягу має бути вільний. Головний убір узимку — хутряна чи вовняна шапка, улітку — панамка чи кепка. Взуття не повинне перешкоджати розвитку стопи.



Жорстка підошва, тісне взуття утруднюють ходу, стискають ногу, спричиняють біль, змінюють форму ноги. До того ж у вузькому взутті взимку ноги мерзнуть, а влітку — перегріваються. Найкраще взуття — з натуральної шкіри. Підбори мають бути широкими, заввишки 1,5–2 см.

Якщо вам купили ролики, роликові дошки або сноуборд, не забувайте придбати й екіпірування — шолом, нарукавники, надолонники, наколінники, налокітники та зручний спортивний одяг і взуття.

Узимку ви гралися на вулиці, бігали, каталися на ковзанах, санчатах і лижах. Ваш одяг став мокрий від поту. Що ви зробите: продовжуватимете гру чи підете додому? Чому?

Яким має бути питний режим і харчування під час активного відпочинку

Важливою складовою раціону людини є вода. Її потрібно споживати впродовж дня та особливо під час активних ігор чи занять спортом. Кількість води, яку ви маєте вживати протягом дня, залежить від багатьох факторів: рівня фізичної активності, температури повітря, погодних умов і клімату. Денну норму води ви отримуєте, не тільки споживаючи воду, але й із харчових продуктів: овочів, фруктів, супів тощо. Отже, потреба у воді на добу становить 1,5–2,5 л. Харчування є складовою здорового способу життя. Часто ми чуємо від лікарів, учителів і батьків, що діти порушують режим харчування або не дотримуються його. У період росту дітям треба більше поживних речовин, ніж дорослим. Більші енерговитрати в підлітків під час фізичного навантаження, а саме: занять фізичною культурою, хореографією, інтенсивних тренувань і спортивних змагань. Це не означає, що потрібно постійно їсти або з'їдати подвійні порції. Так можна швидко погладшати. А це шкодить здоров'ю та заважає виконувати фізичні вправи. Потрібно пам'ятати, що основним «будівельним матеріалом» в організмі людини є білок. Саме завдяки білку, що надходить з їжею, та інтенсивним фізичним тренуванням нарощується м'язова маса. Тому потрібно їсти продукти, багаті на білок. Насамперед нежирне м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти, квасолю, боби, горох та ін. Але білок не зможе добре засвоїтися в організмі, якщо в раціоні не буде вітамінів, яких багато у сирих фруктах та овочах.

Ознайомтеся з «Тарілкою здорового харчування» *(мал. 51)*, що створена в Гарвардській школі громадського здоров'я. Як ви думаєте, про що вона вам хоче «розповісти»?



Використовуйте «здорові» олії (оливкова або рапсова олія) для салатів. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.

Вибирайте рибу, птицю, бобові та горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та іншого перероблено-го м'яса.





Їжте досить фруктів усіх кольорів.



Що більше різних овочів ви їсте, то краще (картопля не враховується).



Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб і макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис і білий хліб).



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока / молочних продуктів (1–2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Мал. 51. «Тарілка здорового харчування»

Дотримання безпечної поведінки під час зимових розваг

Катання на лижах, санчатах і ковзанах — це весела зимова розвага. Добре, коли є спеціально обладнані ковзанки та безпечні гірки. Але якщо ви перебуваєте на замерзлій річці чи озері, пам'ятайте, що кататися можна:

- тільки тоді, коли лід на річці міцний;
- у місцях масового перебування людей;
- коли товщина льоду становить не менше 15 см, а майданчики для забав відгороджені від решти річкової, озерної території яскравими стрічками, за якими перебування людей категорично заборонено.

Санки, лижі та ковзани можуть стати причиною багатьох травм. Тому санчата мають бути непошкоджені, з усіма дощечками, щоб під час катання не покалічитися. Кріплення на лижах — також цільне, правильно прикріплене на ногах, щоб нога не вислизнула й не було ризику її зламати чи вивихнути. Ковзани мають бути відповідного розміру.

Обговоріть, до яких наслідків може призвести невиконання правил безпечної поведінки під час зимових розваг.

Моделювання ситуацій надання допомоги тому/тій, хто провалився/провалилася під лід. Самодопомога

Прочитайте текст і проведіть рольову гру.

Першочергові дії

1. Покличте на допомогу дорослих.
2. Викличте швидку медичну допомогу.
3. Повідомте батьків і близьких людей потерпілого/потерпілої.

Надання допомоги тим, хто провалився під лід

Під час надання допомоги людині, яка провалилася під лід, не можна йти до неї, бо існує небезпека потрапити в біду. До потерпілого/потерпілої потрібно наближатися лежачи, розкинувши руки й ноги.

Для надання допомоги можна використовувати дошки, драбину, жердини та ін. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених з одного боку мотузкою за щось на березі чи за край криги, потрібно повільно просуватися до потер-

пілого/потерпілої на відстань, що дасть змогу подати йому/їй мотузку, пояс чи багор. Потім треба відповзти назад і поступово витягнути на лід потерпілого/потерпілу.

Спеціально навчені рятувальники, надаючи допомогу людині в місцях, де є промоїни чи битий лід, використовують шлюпки на полозках, на яких наближаються до потерпілого/потерпілої за допомогою кішки та багра. Або по двоє-троє лягають на лід ланцюжком, наближаючись до потерпілого/потерпілої, тримаючи один одного за ноги. Перший із них подає потерпілому/потерпілій пасок чи одяг.

Якщо ви опинилися під кригою, широко розкиньте руки по краях льодового пролому й утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче, не панікуйте. Намагайтеся не обламати край льоду. Без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми та по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне — розмістити тіло так, щоб воно займало найбільшу площу опори.

Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть у той бік, де міцність льоду перевірена.

Незважаючи на те, що вогкість і холод примушують вас побігти й зігрітися, будьте обережні, рухайтеся до берега, а потім не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі *(мал. 52)*.



Мал. 52. Небезпека на льоду

Ви вже знаєте про важливість повноцінного відпочинку для організму, що росте. Не забувайте дотримуватися режиму дня, повноцінно харчуйтеся, активно відпочивайте на свіжому повітрі. Пам'ятайте, що за 20–25 хв рухливого відпочинку в середині навчального дня (після 2–3 уроків) ви повністю відновлюєте свою працездатність. Регулярні фізичні вправи допоможуть вам мати хорошу фігуру. А це надасть впевненості в собі.

Гордість України



Ліна Костенко — українська письменниця, народилася 19 березня 1930 р. у м. Ржищеві Київської області. Лауреатка Шевченківської премії (1987), Премії Антоновичів (1989).

Її твори увійшли до навчальних програм, стали піснями та символами нашої епохи.

Авторка поетичних збірок «Над берегами вічної ріки» (1977), «Неповторність» (1980), «Сад нетанучих скульптур» (1987), роману у віршах «Маруся Чурай» (1979), поеми «Берестечко» (1999, 2010).

Запитання та завдання

1. Яка роль у житті людини належить повноцінному відпочинку?
2. Яким має бути питний режим і харчування під час активного відпочинку?
3. Як добирати одяг відповідно до погодних умов і для активного відпочинку?
4. Знайдіть в інтернеті інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Що таке добробут?». Презентуйте в класі.

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть матеріал уроку та запитайте в них про «Тарілку здорового харчування». Скористайтеся додатком 14 *(с. 199–202)* і складіть правила поведінки під час активного відпочинку в парку, на природі, в інших місцях.



МІЙ ДОБРОБУТ

§ 22–23. Особистий добробут. Добробут родини

Потреби, бажання та цілі підлітків. Сімейний бюджет, фінансові ресурси

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *потреби, бажання, інтереси та цілі підлітків;*
- *співвідношення доходів і витрат у сімейному бюджеті;*
- *ощадливе використання фінансових ресурсів родини;*
- *доброчинність.*

Пригадайте, що таке *добробут*.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Під лежачий камінь вода не тече.
Хто пізно встає, у того швидко хліба не стає.

Що таке потреби

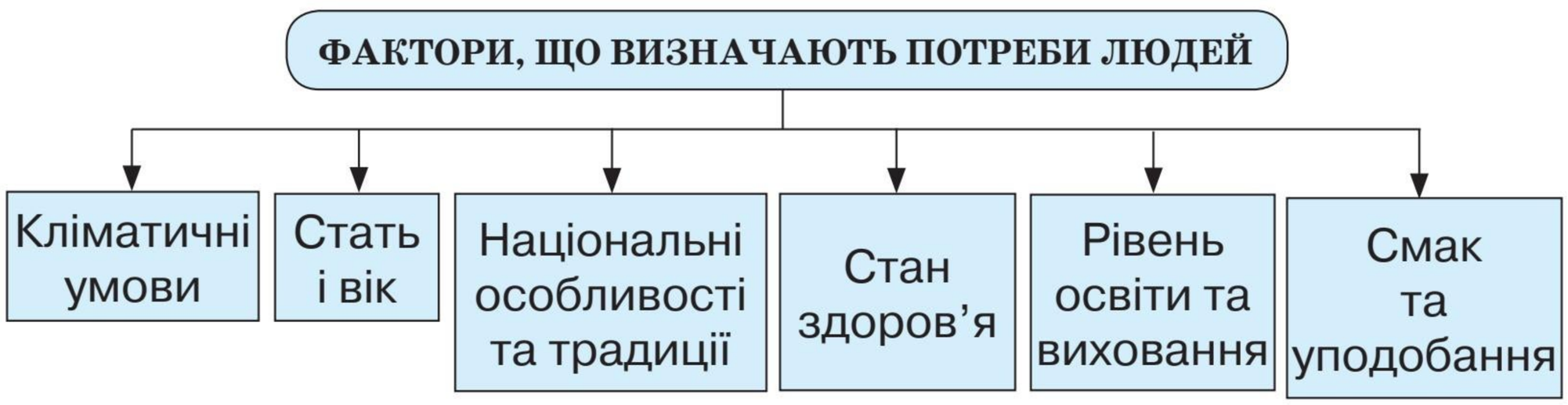
Пригадайте вивчене в попередніх класах. ***Потреби*** (з англ. *want*) — це необхідність у чомусь, бажання, нестача чогось. Потреби є в усіх живих істот. Незадоволена потреба завжди пов'язана з неприємним почуттям: голод — це потреба в їжі; спрага — у воді. Це так звані *біологічні (фізіологічні) потреби*. Біологічні потреби людини докорінно відрізняються від відповідних потреб тварин. До потреб вищого порядку людини належить, наприклад, потреба в самоствердженні. Разом із розвитком людини відбувається розвиток її потреб. У сучасно-

му суспільстві недостатньо задовольняти потреби в їжі, помешканні й одязі. Дедалі більшого значення має задоволення духовних, культурних та освітніх потреб. Вибір конкретної потреби залежить від смаків людини, її віку, статі, національних звичок і традицій, стану здоров'я, кліматичних умов тощо.

Потреба — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним.

Розгляньте подану схему. Прокоментуйте фактори, які визначають потреби людей. Які з них для вас є пріоритетними? Обґрунтуйте свою думку.

Схема 1



Прочитайте подані ситуації та визначте, які фактори зумовлюють потреби людини.

Під час хвороби Олена чітко дотримувалася рекомендацій лікарів.

Світлані подобаються орхідеї, а її подружці Марині — польові квіти.



Усі родичі Андрія зробили профілактичне щеплення, тому не захворіли під час епідемії.



Брат Ігоря докладав багато зусиль до навчання і вступив у престижний навчальний заклад.

У тата Володі в гаражі є колеса із зимовою та літньою гумою.

Наталка завжди поступається місцем літнім людям у громадському транспорті.



Що таке бажання. *Потреба* та *бажання* — це два слова, які ми дуже часто використовуємо як взаємозамінні. Але ви коли-небудь замислювалися, чи існує різниця між потребами та бажаннями? Бажання формуються на основі потреб. Вони виникають у свідомості людини й показують конкретні шляхи для задоволення різноманітних потреб. Наприклад, необхідність організму в отриманні рідини викликає бажання пити, придбання води в подібній ситуації буде потребою, а якщо ви виберете дорогий солодкий напій — це вже буде вашим бажанням.

Обговоріть ситуації. Визначте, де йдеться про потребу, а де — про бажання. Обґрунтуйте свою думку.

Людині стало погано, і її рідні викликали «швидку допомогу», але вона затрималася, тому родичі вирішили їхати на таксі.

Підлітки гуляли на вулиці тривалий час, утомилися, зголодніли, тому вирішили викликати таксі, щоб доїхати додому.

Які бувають потреби

До *першочергових* потреб належать ті, без яких людина не може жити, — це їжа, одяг, дах над головою, медичне обслуговування. Але буває так, що бажання переростають у потреби. Наприклад, бажання купити новий гаджет або ноутбук, поїхати в туристичну подорож, купити коштовні прикраси. Виконання цих бажань робить життя зручним і комфортним. Такі потреби називають *другорядними*. А ще є потреби *матеріальні*, які задовольняються за допомогою речей, предметів, товарів, і *нематеріальні* (духовні) — спілкування, любов, повага, творчість тощо. Потреби *раціональні (розумні)* — це такі, які не шкодять людині й забезпечують здоровий спосіб життя. *Нераціональні (нерозумні)* потреби — шкідливі для життя людини.

Розгляньте малюнки. Визначте, які з потреб є першочергові та другорядні; матеріальні та нематеріальні *(мал. 53)*.

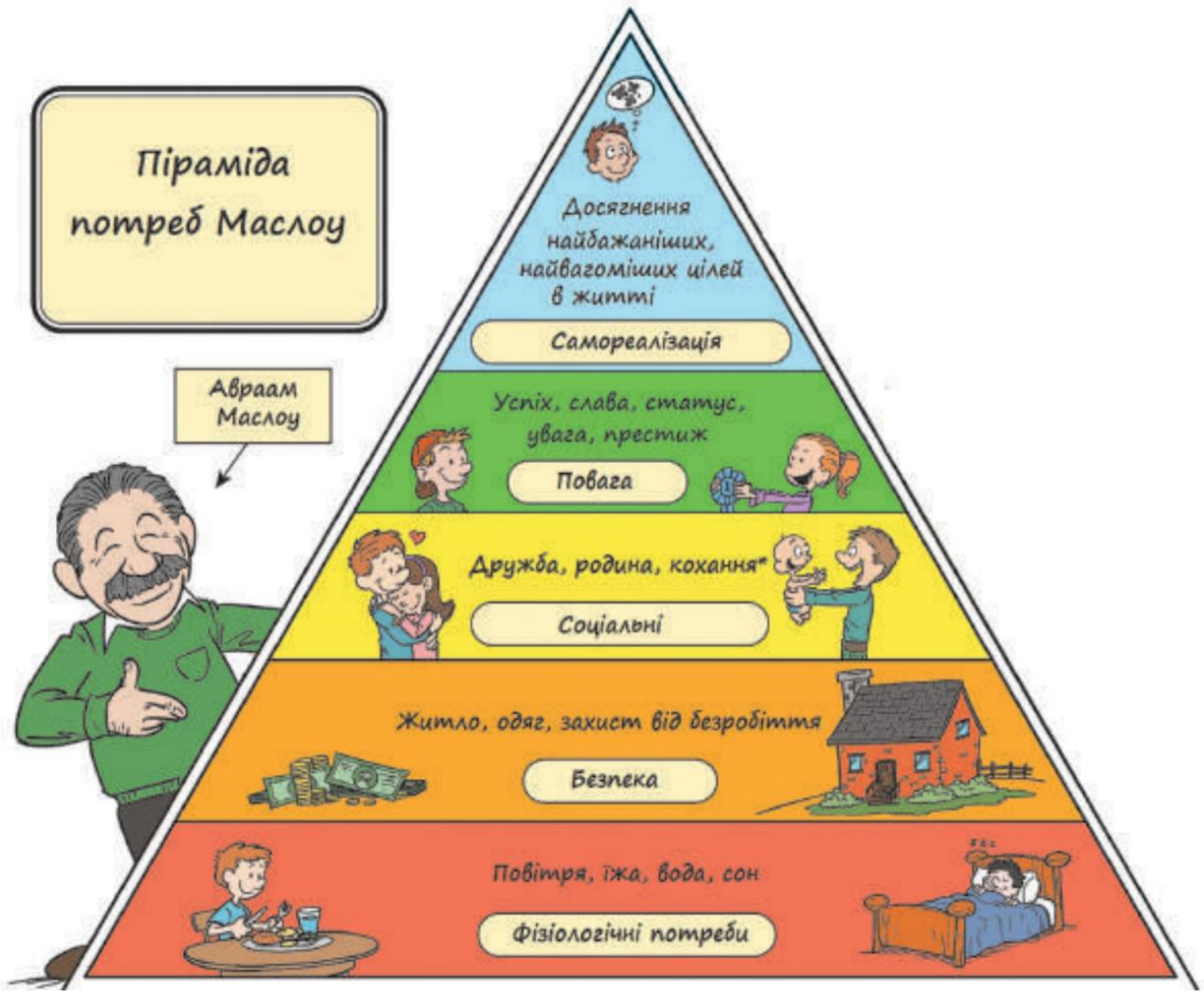


Мал. 53. Види потреб

Як ще можна класифікувати потреби

Американський учений А. Маслоу запропонував свою класифікацію потреб. Він поділив потреби на вищі та нижчі й представив класифікацію як піраміду, яку називають «Піраміда Маслоу» *(мал. 54)*. У нижній, найширшій, частині він розмістив *фізіологічні (першочергові, базові) потреби*, без задоволення яких неможливе життя людини. До них також належать потреби безпеки, захищеності, збереження та підтримання здоров'я. На наступному, більш високому рівні розміщені *соціальні потреби:* це спілкування, дружба, турбота, підтримка й співпраця, прагнення належності до певного кола людей. Ще вище знаходяться *потреби в самореалізації:* визнання, повага, підвищення престижу (значущості), кар'єрне зростання. На найвищому рівні, тобто на вершині піраміди, розміщені *потреби самовираження* та *творчості*. На погляд вченого, потреби вищого рівня виникають у людини, коли задовольняються потреби нижчого рівня. Усі люди потребують їжу, одяг, воду та житло. Тому фізіологічні потреби розміщені в основі піраміди. Але не всі люди прагнуть самовираження та творчості — це вершина піраміди.

Розгляньте та проаналізуйте малюнок. Чи згодні ви з думкою, що задоволення потреб відбувається знизу вгору? Потреби якого рівня переважають у вашому житті? Обґрунтуйте свою відповідь.



Мал. 54. Піраміда Маслоу

Як узгодити власні потреби зі своїми можливостями та можливостями членів родини

Задоволення потреб залежить від доходів людини — заробітної плати, пенсії, соціальної допомоги, премій, виграшів. Дохід будь-якої родини обмежений, і ніхто не може заробити стільки грошей, як хочеться. Буває так, що в людини зростають потреби надміру. Вона не встигає задовольнити одні потреби, наприклад купити сучасний, більш комфортний автомобіль, як виникають нові, ще більш недосяжні бажання, наприклад купити такі ж комфортні машини й іншим членам родини. Потреби людей завжди перевищують те, що вони можуть собі дозволити, тому буває так, що людина прагне задовольнити якнайбільше своїх потреб.



Потреби людей безмежні, а їхні можливості — обмежені.



На чистому аркуші або в зошиті намалюйте дерево своїх бажань, а на гілках дерева — свої потреби. Обговоріть, чи є на дереві потреби, без яких можна було б обійтися, і ті, без яких обійтися не можна.

Що таке альтернативна вартість, індивідуальний та спільний вибір

Різні бажання (потреби) є в кожного/кожної. Але люди не можуть мати всього, що вони хочуть, тому повинні вибирати. Наприклад, ви маєте 50 грн, хочете придбати тістечко та сік. Але вам також хочеться купити нову пригодницьку книжку. Ви йдете до магазина, дивитеся на цінники потрібних речей і розумієте, що грошей вистачить або на купівлю тістечка та соку, або книжки. Отримавши щось одне, ви відмовляєтеся від іншого. Цей вибір буде коштувати вам того задоволення, яке б ви отримали від володіння тим, що не було обрано. І коли ви відмовляєтеся від соку та тістечка на користь книжки, то це — *альтернативна вартість*. Це був ваш *індивідуальний вибір*, бо ви самі прийняли таке рішення.



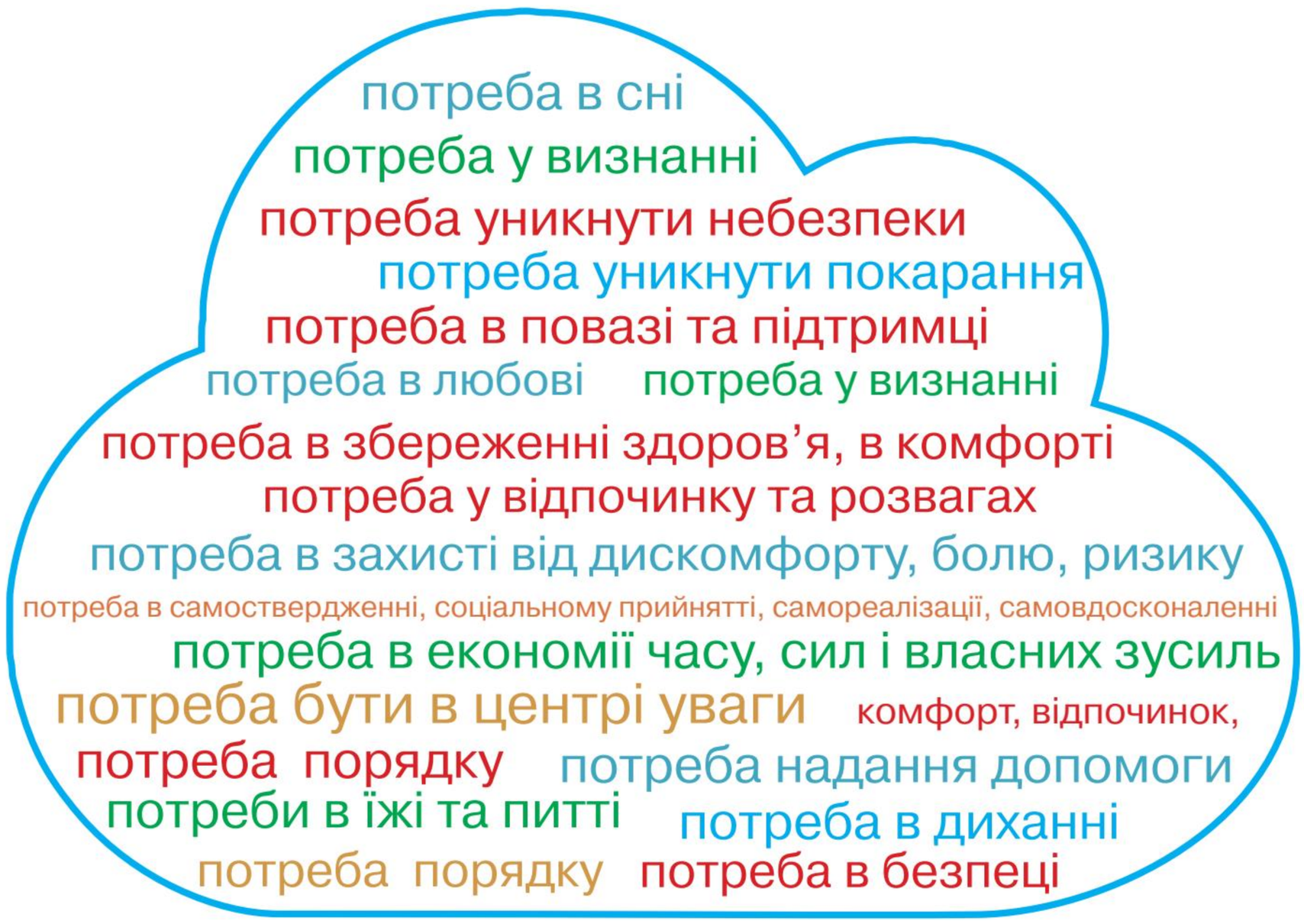
Обговоріть запропоновану ситуацію. Назвіть можливі способи ухвалення рішення.

Сім'я зібралася за вечірнім чаєм, щоб вирішити, як розподілити премію, яку батьки отримали в кінці року. А тому всі мають подумати, як витратити ці гроші, — зробити *спільний вибір*. Мама та бабуся запропонували купити нову пральну машину та сучасний кухонний комбайн. Тато хотів придбати зимову гуму для автомобіля. Старший син попросив відкласти гроші на підготовчі курси (вступ до вузу), а молодші дівчатка хотіли б сучасні гаджети та модний одяг. Менший син захотів багато дорогих іграшок.

Чи доводилося вам брати участь в ухваленні спільного рішення у своїй родині та робити спільний вибір? Чи завжди ви були задоволені його результатами. Чому?
Чи легко відмовлятися від свого вибору, чи справедливо це?

У спільному виборі завжди потрібно враховувати інтереси інших людей, а не тільки наполягати на тому, що більше вам подобається.

Розгляньте подану «хмару» потреб *(мал. 55)*. Визначте ті з них, які для вас є найважливішими. Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 55. «Хмара» потреб

Що таке бюджет сім'ї

Бюджет (з англ. *грошова сумка*) — це розподіл доходів і витрат людини, родини, міста, країни за певний термін і сума грошових коштів у розрахунку на певний час.

Кошти бюджету витрачають для задоволення всіх потреб родини на житло, харчування та господарські потреби; допомогу іншим людям тощо. А звідки беруться кошти в сімейному бюджеті та що таке *бюджет сім'ї*? Часто бюджет сім'ї порівнюють із планом, де враховують доходи та планують витрати родини. Бюджет є сімейним, якщо враховує всі прибутки та витрати в сім'ї.

Дохід — це сума грошей, які заробила й отримала ваша сім'я за певний проміжок часу.

Сімейний бюджет — це план регулювання грошових доходів і витрат сім'ї, зазвичай його планують на місячний термін.

Грошові доходи — усі гроші, отримані за певний період часу.

Грошові витрати — це всі витрати, що здійснені за певний період часу.

Сума доходів усієї родини — це сукупний дохід усієї родини.

Доходи сім'ї можуть зростати, якщо, наприклад, член сім'ї отримує підвищення і більшу зарплату, або ж зменшуватися, наприклад, якщо член сім'ї втратив роботу. Дуже важливо, щоб сім'я заощаджувала кошти для запобігання кризовим ситуаціям при несподіваних витратах.

Що таке спільний бюджет. Найчастіше в нашій країні перевага надається такому способу розподілу грошей, коли всі кошти, зароблені членами сім'ї, складають разом, і потім приймають спільне рішення, як розподілити отриману суму на певний проміжок часу (на тиждень, місяць, рік). Це найпоширеніший вид сімейного бюджету. Найбільший плюс такого підходу, що всі члени родини — і дорослі, і діти — мають право голосу щодо розподілу коштів.

Розгляньте подану схему. Які джерела доходів переважають у ваших родинах? Обґрунтуйте свою думку.

Схема 2

ДЖЕРЕЛА СІМЕЙНИХ ДОХОДІВ

- **Заробітна плата** — це перший за значенням і найпоширеніший вид доходу за виконану роботу. Крім неї, є й інші виплати, наприклад, премія.
- **Державна пенсія** — щомісячна допомога, яку суспільство надає громадянину/громадянці при досягненні певного віку або трудового стажу.
- **Допомога з непрацездатності** — щомісячна допомога, якщо людина не може працювати через хворобу чи інвалідність.
- **Стипендії** — отримує молодь, яка продовжує навчання після закінчення школи у вищих навчальних закладах.
- **Сімейні статті доходів** — аванс, аліменти, повернення податків, грант, дивіденди, дохід від бізнесу, зарплата, пенсія, подарунки, допомога (батьків, чоловіка, дітей), премія, приз (виграш), приробіток, відсотки за депозитом, соціальна допомога, стипендія

Що таке грошові витрати та як заощаджувати

Це всі витрати, що здійснені за певний період часу.

Дві третини всіх витрат використовують на споживчі витрати. Це придбання продуктів харчування, одягу, предметів побутового та культурного призначення, оплата житла, комунальних, побутових і транспортних послуг, відпочинку. Потрібно не забувати про те, щоб в бюджеті були заплановані гроші для оплати податків та інших обов'язкових витрат. Відповідно до закону, кожний / кожна, хто отримує дохід, є платником податків, тобто повинен / повинна сплачувати податки та деякі обов'язкові платежі: медичні й пенсійні страхові внески.

Заощадження може бути різним: це запобіжні заходи на випадок фінансових ризиків, прагнення заощадити на придбання якоїсь речі або просто бажання збільшити свій статок, багатство, статок близьких. Якщо у вашій родині витрат більше, ніж доходів, такий бюджет називають ***дефіцитним***. Якщо доходи дорівнюють витратам, такий бюджет називають ***збалансованим***.

Розгляньте схему. Визначте ті видатки, що забезпечують фізіологічні потреби людини (їх називають первинні), і видатки, без яких сім'я може підтримувати свою життєдіяльність (їх називають вторинні). Що переважить на вагах?

Схема 3

Ваги видатків сімейного бюджету

Первинні видатки:
харчування, придбання одягу та взуття, комунальні послуги (квартплата, електроенергія, газ, вода), придбання товарів тривалого користування (меблів, автомобіля та ін.), транспортні витрати, витрати на освіту, розваги, дозвілля, подорожі, виплата податків (у тому числі на соціальне страхування), придбання промислових товарів, добровільні пожертвування та внески в громадські організації, заощадження та ін.

Вторинні видатки:
купівля власних будинків, автомобілів, електронної апаратури, предметів розкоші, заощадження, старовинні речі, картини, скульптури, дорогоцінності.



Доброчинність і волонтерство

Доброчинність — це безоплатна добровільна допомога людям. Така допомога може мати як матеріальний, так і будь-який інший характер. Ви можете разом із батьками або близькими людьми надати матеріальну допомогу хворій дитині; узяти тварину з притулку; відвідати благодійний захід або стати волонтером. Раніше таких людей називали *доброчинцями*, *громадськими діячами*, а тепер — *волонтерами*. Щоб стати волонтером, необов'язково бути членом якоїсь організації. Показником доброчинності людини в цій справі є щирість її намірів і готовність допомогти тим, хто опинився в складній життєвій ситуації. Дії доброчинців різноманітні — збір необхідних речей гігієни, іграшок, одягу для допомоги нужденним, сім'ям, які опинились у скрутному становищі,

допомога у лікарнях, шпиталях, хоспісах, дитячих будинках тощо *(мал. 56)*.



Мал. 56. Допомога волонтерів / волонтерок

Потреби відіграють важливу роль у житті людини. Якби не було потреб, не було б того, що нас оточує, — автострад, будинків, мостів, храмів, витворів мистецтва. Потреби — це різні корисні блага, які необхідні людям.

Ви дорослішаєте та розвиваєтеся, разом із вами змінюються ваші потреби. Пам'ятайте, що потреби бувають розумними та нерозумними. ***Розумними*** вважають такі потреби, задоволення яких приносить людині користь, а ***нерозумними*** — шкоду. Якщо у вас є потреба почитати книжку, допомогти дорослим по господарству, захистити слабшу людину, займатися доброчинністю, тоді ви прокладаєте шлях до формування та вдосконалення особистісних, психологічних і фізичних якостей усебічного розвитку людини.

Запитання та завдання

1. Які бувають потреби людини?
2. Що таке *бюджет сім'ї*?
3. Хто може стати доброчинцем?
4. Підготуйте повідомлення про наслідки забруднення довкілля для життя та здоров'я людини. Презентуйте в класі.
5. Виготовте із старих непотрібних речей поробки та принесіть їх на наступний урок.

Обговоріть із батьками та близькими людьми інформацію, про яку дізналися на уроці. Дослідіть удома споживання електроенергії та води та визначте шляхи їхньої економії. Обговоріть, які витрати ви плануєте на родинне свято.

§ 24. Культура споживання

Взаємозв'язок між потребами людини й обмеженістю ресурсів. Ощадливе використання ресурсів. Повторне перероблення вторинної сировини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *взаємозв'язок людини та навколишнього середовища;*
- *культуру споживання;*
- *ощадливе використання ресурсів;*
- *повторне перероблення вторинної сировини.*

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Про землю піклуйся — золотим зерном милуйся.
Як дбаєш про природу, так і маєш.

Що таке середовище життя людини

Пригадаймо раніше вивчений матеріал. ***Навколишнє середовище*** — уся жива та нежива природа, що оточує людину. Це: ґрунт, повітря, водойми, рослини, тварини, мікроорганізми. Це також ***природне середовище***, у якому відбувають-



Мал. 57. Середовище життя людини

ся різноманітні явища: бурі, грози, дощі, землетруси, виверження вулканів.

Прагнучи задовольнити свої життєві потреби, людина створила навколо себе ***штучне середовище***. Це: житло, транспорт, знаряддя праці, засоби зв'язку, промислові й енергетичні об'єкти *(мал. 57)*.

Людину оточують інші люди. Вони спілкуються, між ними встановлюються певні стосунки. Це ***соціальне середовище*** людини.

Таким є навколишнє середовище. Воно впливає на здоров'я, безпеку та добробут людини, однак і людина постійно змінює середовище свого життя.

Взаємозв'язок між потребами людини й обмеженістю ресурсів

Будь-які зміни в навколишньому середовищі, природні чи штучні, можуть негативно вплинути на якість життя людини та її потреби. Природні катастрофи й стихійні лиха (землетруси, повені, пожежі, виверження вулканів, бурі та ін.) завдають величезних збитків економіці, щороку забирають багато людських життів. Однак найбільша небезпека для нашої планети — це обмеженість ресурсів унаслідок господарської діяльності людини. За останні 100 років забруднення навколишнього природного середовища дуже прогресує.

Обмеженість ресурсів чистого повітря. Найпотужнішими джерелами забруднення повітря є вихлопні гази автомобілів, промислові викиди заводів і фабрик *(мал. 58, с. 148)*, спалювання побутового сміття. Деякі шкідливі речовини затримуються в атмосфері протягом років. Вони подразнюють очі, вражають шкіру, утруднюють дихання, спричиняють алергії. Людина стає сприйнятливішою до грипу й інших респіраторних захворювань.

Величезною проблемою сьогодення є *нестача чистої питної води*. Нині колосальні об'єми промислових і каналізаційних стоків потрапляють у річки, озера та підземні води — основні джерела питної води *(мал. 59, с. 148)*. Унаслідок цього отруюється риба, розмножуються хвороботворні бактерії, вода стає непридатною для пиття. Через забруднену воду в організм людини можуть потрапити збудники тяжких інфекційних захворювань.



Мал. 58. Забруднення повітря



Мал. 59. Забруднення води

Промислові відходи, хімічні добрива та засоби боротьби зі шкідниками сільськогосподарських рослин забруднюють родючий ґрунт. Через нього забруднюються і продукти харчування людини.

Шумове забруднення довкілля — це гуркіт і гул промислових підприємств, автомобілів, літаків і залізничних потягів. Вони не тільки заважають людині, а й завдають великої шкоди її здоров'ю.

Унаслідок аварії на Чорнобильській атомній електростанції в 1986 р. відбувся потужний викид в атмосферу радіоактивного пилу та пари. Вони поширилися на великі відстані, спричинили радіоактивне забруднення повітря, ґрунту та води. Потрапляючи в організм людини з повітрям, водою і їжею, радіоактивні речовини порушують його захисні механізми. Людина стає вразливою до багатьох хвороб.

Обговоріть у класі подані прислів'я. Як ви їх розумієте?

Природа одному мати, другому — мачуха.
Заступи природу дверима, то вона тобі вікном увійде.
Хто полю годить, тому жито родить.

Культура споживання та ощадливе використання ресурсів

Нині в усьому світі ухвалюють закони, які обмежують викиди в повітря та забруднення водойм виробничими відходами, контролюють склад вихлопних газів автомобілів, рівень радіації, підвищують техніку безпеки на різних підприємствах.

Ощадливе використання ресурсів та уникнення негативного впливу діяльності людини на природу, а отже, і на її здоров'я дають змогу *раціонально використовувати ресурси та дотримуватися розвитку країни*. Що це означає? Вирубавши ділянку лісу, потрібно висадити неподалік молоді де-

рева. Забравши з річки воду для поливу, на питні чи господарські цілі, треба очистити використану воду й повернути її у водойму. Розорюючи ділянку степу, необхідно потурбуватися про захисну лісосмугу, щоб запобігти видуванню ґрунту вітром. Але рівень усвідомлення бережливого ставлення до ресурсів та культури споживання залишається недостатнім. Результатом цього є величезні звалища відходів виробництва й споживання, нерозбірливе споживання продукції та послуг, що можуть шкодити здоров'ю людини та довкіллю, бездумне виснаження природних ресурсів тощо.

Сталий розвиток — це розвиток, який дає змогу задовольнити потреби теперішніх поколінь і залишає можливість майбутнім поколінням задовольнити їхні потреби. Це збалансований розвиток країни та регіонів, при якому відбуваються економічне зростання, матеріальне виробництво й споживання, а також інші види діяльності суспільства в межах, що визначаються здатністю екосистем відновлюватися, поглинати забруднення та підтримувати життєдіяльність теперішнього й майбутніх поколінь.

Повторне перероблення вторинної сировини

Багато використаного матеріалу, наприклад папір, ганчір'я, металобрухт, відходи харчової промисловості тощо, можна застосувати як сировину в інших галузях виробництва *(мал. 60)*.



Мал. 60. Види перероблення вторинної сировини

• Макулатура є сировиною для різних видів паперу, тканин і картону.

• Пластикові пляшки після гранулювання перероблюють на одяг, тканини, іграшки, нитки, дріт, нові пластикові пляшки. З пластикових відходів промисловості виробляють меблі, труби, різновиди тари, плівку, технічні та господарські вироби, корпуси побутових приладів тощо.

• Автомобільні шини — сировина для виробництва господарських товарів, взуття, інгредієнт покриття автомобільних доріг і тенісних кортів, а також із них отримують кілька різновидів паливних матеріалів.

• Будівельне сміття після подрібнення стає сировиною для виробництва чималої кількості сучасних будівельних та оздоблювальних матеріалів, частиною суміші для дорожнього покриття.

• Скляну тару та склобій переробляють на нові скляні вироби — від різної тари до дизайнерських виробів, будівельних та оздоблювальних матеріалів.

• Алюмінієві банки й інші металеві відходи використовують для виробництва, цвяхів, меблів, побутової, промислової та іншої техніки, нової тари, дротів тощо.

Подивіться QR-код. Зробіть висновки. Поміркуйте, що ви особисто можете зробити для ощадливого використання ресурсів. Обговоріть, чи завжди виконуєте подані правила.

Ощадливе використання ресурсів розпочинається з ресурсозбереження — економії води, електрики та повторного перероблення вторинної сировини.

Економія електроенергії. Для зменшення витрат з електроенергії замініть звичайні лампочки на енергозберігаючі; не залишайте без потреби ввімкненими електроприлади (телевізор, комп'ютер тощо). Використовуйте по максимуму світловий день.

Економія води. Щоб заощадити воду, не залишайте відкритим кран під час миття посуду, чищення зубів (наливайте воду в склянку). Мийте посуд не під проточною водою, а в раковині із закритим пробкою зливом. Установіть у душі економічний розсіювач. Використовуйте пральну машину при повністю завантаженому барабані. Вчасно викликайте

сантехніка, якщо в будинку десь протікають труби або вода капає з крана.

Сортування сміття. Викидайте сміття тільки в спеціально відведені для цього місцях. Найоптимальнішим рішенням є сміттєві контейнери для різних видів відходів та укладання договору з комунальною службою про роздільне вивезення сміття.

Компостна яма. Компост — дешеве та корисне добриво для присадибної ділянки. *Компостування* — це прискорений процес розкладання органічних відходів, при якому створюється необхідна температура й вологість для активного розмноження бактерій. Вони переробляють відходи, перетворюючи їх на цінне добриво для квітів, овочів, ягід тощо.

Відпочинок на природі. Залишаючи місце, де ви відпочивали, подбайте про чистоту. Зберіть сміття в пакет, заберіть непотрібну тару та викиньте на смітник. Відпочиваючи на пляжі або на березі річки, у жодному разі не кидайте у воду сміття та відходи.

Лісові пожежі. Залишене вогнище може викликати лісову пожежу, а це неминуча загибель людей і тварин, випалені ділянки лісу, на яких ще тривалий час нічого не зможе рости, забруднення атмосфери.

Кожний/кожна з вас повинні мати активну громадянську позицію та підтримувати екосправи у своїй громаді, піклуватися про охорону навколишнього середовища на рівні громадських організацій.

Екологічна дитяча організація — об'єднання, діяльність якого спрямована на формування в дітей та підлітків екологічної свідомості, відчуття відповідальності за стан довкілля, навичок етичної поведінки в природі. Такі організації надають можливість кожній дитині брати участь у природоохоронних заходах. Серед них — рейди з охорони хвойних дерев, озеленення, закладання парків, садів, дослідження та очищення водойм тощо.

Якщо опрацювавши матеріал уроку, ви замислилися про те, наскільки великий або, навпаки, малий ваш внесок у турботу про природу та культуру споживання, — це вже добре. Хороший спосіб відволіктися та взяти участь у збереженні природи — звичайні толоки. Щоразу, як тільки ви дізнаєтеся про проведення такого заходу у власному дворі, одягніться та

візьміть лопату. Фізична активність поліпшує настрій, а акуратний двір буде радувати вас і сусідів. Запобігти утворенню відходів можна завдяки свідомому споживанню, купуючи переважно необхідні речі в достатній кількості.

Запитання та завдання

1. Що таке *культура споживання*?

2. Який взаємозв'язок існує між потребами людини й обмеженістю ресурсів?

3. Яке значення повторного перероблення вторинної сировини?

4. Організуйте виставку листівок на тему «Споживаємо розумно» та запросіть учнів початкової школи.

Обговоріть із батьками та близькими людьми, що ви сьогодні дізналися на уроці. Порахуйте (приблизно), скільки «пластику» ви купуєте та викидаєте на тиждень, місяць і рік. Розробіть проєкт на тему: «Я — еколюдина»; «Корисні екосправи для громади». Візьміть участь у заходах дитячої спілки «Екологічна варта»: «Свіжий вітер». Це фестиваль екологічної творчості, на якому юнаки та дівчата можуть проявити свою творчість і продемонструвати ставлення до навколишнього середовища. Екофестиваль має номінації: екологічний театр, поезія, екологічна мода (передбачає виготовлення костюмів із пластику, поліетилену, комп'ютерних дисків, тощо), пісня, музика.

Організуйте виставку листівок на тему «Споживаємо розумно» та запросіть учнів початкової школи.

§ 25. Моє майбутнє: мрії, планування та досягнення мети

Мрії та досягнення мети

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- *що допоможе реалізувати мрії;*
- *про наполегливість у досягненні мети;*
- *як правильно планувати мету.*

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Живи для людей — і люди житимуть для тебе.

Нетерплячі часто платять дорого за те, що терплячим дістається безплатно.

На початку року ви разом із батьками та близькими людьми розробили проєкт «Моя карта цінностей та бажань» *(мал. 61)*. На ньому зображено риси та чесноти людей, які вам пропонували (24 риси та чесноти, що визнані пріоритетними в більше ніж 50 країнах світу, *с. 9*). Чи скористалися ви ними у своєму проєкті?

Розгляньте поданий малюнок і доповніть його своїми прикладами цінностей та бажань. Поміркуйте, чи змінилися (минув майже рік) вони, що вдалося реалізувати з ваших бажань, а що ви плануєте ще зробити.



Мал. 61. Карта цінностей та бажань

Унікальність людини

Мрії кожної людини особисті, бо кожна людина унікальна й неповторна. Не можна зустріти двох абсолютно схожих людей. Навіть близнюки відрізняються характерами й уподобаннями. Люди неоднаково сприймають обставини життя, по-різному на них реагують.

Кожна людина є індивідуальністю, тобто має свій внутрішній світ, а також певний життєвий досвід.

Обговоріть, як ви розумієте висловлення німецького поета Г. Гейне: *«Кожна людина — це неповторний світ»*.



Мал. 62. Життя чудове!

Дитинство та юність — прекрасні періоди в житті кожної людини. Ваше майбутнє розпочалося вже сьогодні. Щодня ви прикладаєте зусилля, щоб отримати знання, досягти успіхів у спорті, у заняттях творчістю, займаєтеся доброчинністю. Ви закладаєте фундамент цінностей, знань, умінь і навичок, які будуть важливі у вашому майбутньому *(мал. 62)*.

Що допоможе реалізувати вашу мету в майбутньому? По-перше, потрібно пам'ятати про важливість стосунків між людьми *(пригадайте раніше вивчене)*. Для будь-яких людських стосунків важливими та вагомими є повага й самоповага. З дитинства виховують повагу до батьків, до старших за віком людей. Потрібно також поважати себе. На жаль, іноді доводиться спостерігати вияви неповаги в стосунках між однокласниками й однокласницями, батьками і дітьми, учителями / учительками й учнями / ученицями, а також між незнайомими людьми.

Повага — це шанобливе ставлення до когось, до себе, почуття власної гідності.

Обговоріть, як ви розумієте подане прислів'я.

З яким хлібом ти до людей, з таким і вони до тебе.

Самоповага — це внутрішні моральні риси людини. Це — радість за себе, задоволення собою, гордість. Самоповага впливає на вашу поведінку та діяльність, на вибір друзів, на те, як долаєте труднощі, як реагуєте на несправедливість. Наприклад, людина, яка себе поважає, ніколи не погодиться на пропозицію іншої людини зробити те, що їй не до вподоби (закурити, спробувати алкогольний напій, образити когось тощо).

Кожна людина повинна прагнути до самовдосконалення, а це можливо лише тоді, коли, спостерігаючи за собою, вона намагається сформувати позитивні риси свого характеру.

Характер (з грецьк. *риси, прикмети*) — це особисті риси людини, які виявляються в її поведінці.

Дуже важливо вивчати, формувати та знати свій характер. Часто ви чуєте, як про одних людей говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, чесні, скромні, а про інших — нечесні, боягузи, егоїсти, хвалькуваті. Такі психологічні особливості людини називають *рисами характеру*. Вони характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи досягнення мети. Сукупність таких рис становить характер особистості. Про людину, яка має значні успіхи в роботі чи науці, досягнення в спорті, кажуть, що вона має сильну волю, здатна подолати перешкоди на шляху до своєї мети. Зокрема, прикладом таких людей є параолімпійці.

Гордість України

Параолімпійські ігри — міжнародні спортивні змагання для людей з інвалідністю. У 2020 р. відбулися Параолімпійські ігри в м. Токіо, у яких узяла участь збірна України й отримала 98 медалей: 24 золотих, 47 срібних і 37 бронзових.

Параолімпійці — це люди з вольовим характером — рішучі, наполегливі, самостійні, завжди йдуть до своєї мети. Без вольових зусиль неможливо досягти значних спортивних результатів *(мал. 63).*



Мал. 63. Українські параолімпійці

Що потрібно робити, щоб досягти омріяної мети? Насамперед цьому сприятимуть ваші вміння пізнати себе, поважати себе й інших людей, формувати позитивні риси характеру та волю, постійно самовдосконалюватися.

Які позитивні риси характеру потрібно формувати, щоб досягти життєвої мети*?*

У ставленні до праці — це: працелюбність, сумлінність та акуратність, дисциплінованість, організованість.

У ставленні до інших людей — це: справедливість, чесність, дотримування слова, щедрість, доброзичливість, принциповість.

У ставленні до себе — це: скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, упевненість у собі.

У ставленні до природи — це: акуратність, бережливість, дбайливе ставлення до живої та неживої природи.

Обговоріть, які риси характеру, протилежні до зазначених, заважають людині досягати омріяної мету й успіхів у житті. Обґрунтуйте свої міркування.

Як планувати мету. Чи завжди ви плануєте свою мету? Що для цього робите?

Розгляньте поданий малюнок 64. Чи враховуєте ви етапи для здійснення своєї мети? Обґрунтуйте свою думку.

10 Проаналізуйте успіхи або причини перешкод і помилок, а також шляхи їх вирішення.

9 Відповідно до плану дій визначте орієнтовні терміни виконання.

8 Складіть план дій щодо досягнення мети.

7 Визначте перешкоди на шляху досягнення результату.

6 Визначте необхідні ресурси для досягнення мети.

5 Проаналізуйте, як бажаний результат вплине на ваше життя, здоров'я інших людей.

4 Визначте час і місце здійснення своєї мети.

3 Створіть яскравий і чіткий образ себе в майбутньому.

2 Оцініть свій внутрішній потенціал і зовнішні умови.

1 Проаналізуйте свої цілі та конкретизуйте їх.

Мал. 64. Етапи досягнення мети

Як ви розумієте подане висловлювання?

Розумна людина — не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе (Й. В. Гете).

Виконайте подані завдання. Порівняйте й обговоріть результати.

1. Заплющте очі, уявіть аркуш паперу, подумки напишіть на ньому слова: «Я пишаюся тим, що я …»

2. Складіть усний «портрет» однолітка, учителя/учительки, батька, матері, знайомого/знайомої, яких ви поважаєте. Для цього скористайтеся поданими якостями.

Активний, безкорисливий, шляхетний, великодушний, вольовий, доброзичливий, дружелюбний, життєлюбний, дбайливий, щирий, допитливий, мудрий, дотепний, сміливий, чуйний, правдивий, привітний, романтичний, зібраний, працьовитий, терпимий, тактовний, веселий, вдячний, співчутливий.

Спростуйте або доведіть правильність тверджень.

Коли ти себе не поважаєш, інші теж тебе не поважатимуть.

Буває так, що людину немає за що поважати.

Упевнена в собі людина ставиться до інших із повагою.

Самоповага приходить до людини лише тоді, коли сама людина чесна, добросовісна та відповідальна.

Виконайте вправу «Дзеркало». Учні й учениці дивляться в дзеркало. Потім аналізують риси характеру одне одного, за які їх поважають батьки, учителі/учительки, друзі.

У народному прислів'ї йдеться: «Ніхто не знає, що його в житті чекає». Важко не погодитися із цією думкою. Адже у світі не існує такої сили, яка збудувала б ваше майбутнє за вас. Кожний/кожна з вас неодноразово думали: «Що буде через тиждень, місяць, рік чи 10 років?» Відповідь на це запитання має бути одна: як ви самі збудуєте власне життя, таке буде ваше майбутнє, бо воно залежить тільки від вас, лише ви можете його змінити. Ваше майбутнє — у ваших руках.

Пропонуємо вам поради із самовиховання, які допоможуть бути успішними.

Проаналізуйте подані поради. Чи завжди ви дотримуєтеся їх?

Поради із самовиховання

- Коли беретеся за будь-яку справу, подумайте, який результат хочете отримати.
- Записуйте відповідно до важливості свої термінові справи, які маєте виконати протягом тижня чи дня.
- Беріться за справу сміливо й не відступайте, поки її не виконаєте. Якщо наприкінці тижня або дня залишаються не виконаними один чи два запланованих пункти, перепишіть їх у план на наступний тиждень (наступний день).
- Обов'язково аналізуйте, чому ви не виконали той чи інший пункт.
- Намагайтеся усувати причини невиконання. Головне – це правильно оцінювати свої сили й не гаяти марно часу.
- Ніколи не переносьте виконання справи на наступний день. Виконуйте заплановане відразу.
- Навчіться своїм примхам відповідати твердо — «ні».
- Ставте перед собою реальні завдання.
- На що ви переважно витрачаєте свій вільний час?
- Ваш організм здатний до тривалих навантажень, але, щоб уникнути перевтоми, змінюйте види діяльності протягом дня.
- Навчіться слухати вказівки та поради дорослих, щоб виконати поставлене завдання. Користуйся нотатками, щоб нічого не пропустити повз увагу та зберегти час.

Запитання та завдання

1. Як формування характеру та волі впливає на досягнення мети?
2. Як правильно планувати мету?
3. Що потрібно робити, щоб досягти мети?

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть матеріал цього уроку та розробіть проєкт на тему «Моя карта бажань»; «Від мрії до дії». Працюйте над проєктом і під час літніх канікул.



§ 26. Моє коло спілкування

Спілкування та здоров’я. Вербальне та невербальне спілкування

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *вплив спілкування на здоров’я, безпеку та добробут;*
- *вербальне та невербальне спілкування;*
- *щиру та доброзичливу манеру спілкування.*

Пригадайте, які сигнали рукою ви виконуєте на прохання вчителя під час уроку. Для чого ви це робите?
Поясніть, як ви розумієте подані прислів’я.

Що маєш казати — наперед обміркуй.
Краще мовчати, ніж брехати.

Які бувають види спілкування

Спілкування поділяють на безпосереднє, бажане, небажане, міжособистісне, групове та ін. Наприклад, діти, слухаючи пояснення вчителя / учительки, спілкуються з ним / нею під час прямого контакту (бачать, чують його / її мову). Такий вид спілкування належить до ***безпосереднього***. ***Опосередковане спілкування*** відбувається між людьми, що розділені простором або часом і користуються такими засобами, як телефон, факс, комп’ютер, листування, відеозаписи, книжки.

Бажане спілкування — це вид спілкування, якого ми прагнемо, якого бажаємо. Наприклад, ви з нетерпінням очікуєте

зустрічі з однокласниками й однокласницями після літніх канікул. ***Небажане спілкування*** — це спілкування, від якого людина ухиляється. ***Масове спілкування*** — спрямоване не на конкретну людину, а на багатьох людей. Таке спілкування здійснюється через телебачення та засоби масової комунікації. Спілкування з людьми віч-на-віч належить до ***міжособистісного***. У житті не буває чіткого поділу на різні види спілкування. Усі вони тісно пов'язані. Уміння володіти всіма видами спілкування важливе для людини в її повсякденному житті *(мал. 65)*.



Мал. 65. Спілкування

Щира та доброзичлива манера спілкування

Кожна людина майже третину свого життя проводить у спілкуванні. При цьому дуже важливо розуміти одне одного. Чи звертали ви увагу на те, що є люди, спілкуючись з якими, ви легко вирішуєте складні проблеми, у вас поліпшується настрій. Ці люди завжди готові допомогти. Таке спілкування називають ***позитивним*** *(мал. 66, а)*. На жаль, можна навести також багато прикладів ***негативного спілкування***, коли людина створює навколо себе умови непорозуміння, сварок, пліток, неповаги *(мал. 66, б)*.

а



б



Мал. 66. Позитивне *(а)* і негативне *(б)* спілкування

Вербальне та невербальне спілкування

Є два способи спілкування — ***вербальне*** (за допомогою слів) *(мал. 67, а)* і ***невербальне*** (за допомогою жестів, міміки)) *(мал. 67, б)*. Зазвичай ми спілкуємося обома способами, використовуючи, крім слів, жести, міміку та рухи тіла. Слова при цьому передають інформацію, а жести — ставлення до неї. Жести — це рухи тіла, особливо рухи руками, які супроводжують мову для піднесення її виразності або заміняють її, додають значущості словам. Міміка — виразні рухи м'язів обличчя, що є однією з форм прояву тих чи тих почуттів і настроїв людини.

а  б 

Мал. 67. Вербальне *(а)* і невербальне *(б)* спілкування

Ви виконуєте вправу «Світлофор» і вчитель / учителька просить вас показувати картки трьох кольорів. Чи зрозуміли ви пояснення? Визначте, це вербальний чи невербальний спосіб спілкування.

Що таке ефективне спілкування

Для того щоб спілкування було ефективним, важливо не тільки вміти говорити, а ще й активно слухати, чути та розуміти, про що говорить співрозмовник чи співрозмовниця.

Ефективне спілкування:
- сприяє взаєморозумінню;
- спрямовує інформацію в потрібне русло;
- допомагає людям подолати бар'єри для відкритої дискусії.

Обговоріть, чому так важливо виконувати правила ефективного спілкування. Як ви їх розумієте? Обґрунтуйте кожне з поданих правил *(с. 162)*.

Правила ефективного спілкування

- Концентруйте увагу на тому, хто говорить, на його / її повідомленні.
- Уточнюйте, чи правильно ви зрозуміли загальний зміст інформації та її деталі.
- У процесі спілкування не перебивайте людину, яка говорить, не давайте порад, не критикуйте, не робіть поспішних висновків.
- Добивайтеся, щоб вас почули та зрозуміли.
- Підтримуйте атмосферу взаємної довіри, проявляйте симпатію (співчуття) до співбесідника / співбесідниці.
- Використовуйте невербальні засоби комунікації: дивіться людині в очі, кивайте головою на знак розуміння.

Поясніть приказки та прислів'я з позиції ефективного спілкування.

Мудрий не все каже, що знає, а нерозумний не все знає, що каже.

Слово не горобець, вилетить — не піймаєш.

Шабля ранить тіло, а слово — душу.

Від солодких слів буває гірко.

Не кидай словами, як пес хвостом.

Стиль спілкування — це спосіб, за допомогою якого людина будує свої стосунки з іншими в тій чи іншій діяльності. У кожної людини свій, характерний тільки для неї, стиль спілкування з людьми. Він залежить від її характеру, від ставлення до людей, від суспільства, у якому вона живе. Стиль спілкування має великий вплив на життя людини.

Прочитайте поданий текст. Розгляньте малюнки *(мал. 68)* і пограйте в рольову гру. Зобразіть певний стиль спілкування.



а *б* *в* *г*

Мал. 68. Агресія *(а)*; альтруїзм *(б)*; увага *(в)*; маніпуляція *(г)*



Приклади стилів спілкування



Агресивний стиль — людина прагне нав'язати свою думку, перебиває розмову, не визнає свою неправоту, нехтує моральними нормами *(мал. 68, а)*.

Альтруїстичний стиль ґрунтується на безкорисливій допомозі іншим людям, прагненні заохочувати співрозмовника / співрозмовницю до спілкування *(мал. 68, б)*.

Уважний стиль має такі ознаки: висловлювання подяки іншому в тактовній формі, прояви уваги до особистісних проблем співрозмовника / співрозмовниці, готовність вислухати та поспівчувати йому / їй *(мал. 68, в)*.

Маніпулятивний стиль — це спілкування у своїх цілях, прагнення зрозуміти співрозмовника / співрозмовницю, щоб отримати потрібну інформацію, у поєднанні з власною замкнутістю, нещирістю, орієнтацією на «хитрість» у спілкуванні *(мал. 68, г)*.

Відпрацювання навичок ефективного спілкування

Об'єднайтеся в групи. По черзі візьміть інтерв'ю в «лікарки», «спортсмена», «учительки», «бізнесмена» або представника/представниці іншої професії. У цьому інтерв'ю з'ясуйте якусь рису характеру та професії цієї людини, її інтереси, бажання і сподівання. Відповідати на запитання «журналістів» потрібно протягом 2–3 хв. Після завершення інтерв'ю обговоріть запитання: «Чи легко було спілкуватися? Які переживання та думки виникали під час виконання вправи? Що допомогла зрозуміти ця вправа?»

Виконайте рольову гру «Стратегія в діалозі». Обговоріть побачений кінофільм, спортивну подію, прочитану книжку, прогноз погоди тощо.

1. Двоє отримують потай один від одного завдання. Вони повинні підтримувати діалог у своїй звичній манері та за будь-яку ціну мають утримати лідерство в діалозі. Стратегію діалогу обговоріть разом.

2. Усе виконувати так, як у завданні 1, тільки другий/друга учень/учениця отримує завдання примусити партнера/партнерку бути лідером.

3. Два/дві учні/учениці отримують завдання вести діалог. Один/одна стверджує якусь думку, а інший/інша повинен/повинна спочатку дослівно повторити її, а потім висловити свою думку. І навпаки. Бажано, щоб хтось фіксував кількість спотворень кожним/кожною партнером/партнеркою в переданні слів співрозмовника/співрозмовниці.

На цьому уроці ви дізналися, що спілкування — це не тільки взаємини, а й пізнання одне одного, обмін інформацією та переживаннями з метою взаєморозуміння. Це є основною умовою, способом існування та розвитку людства.

«Є тільки одна справжня цінність — це зв'язок людини з людиною», — говорив французький письменник А. де Сент-Екзюпері, автор відомих творів «Планета людей», «Маленький принц», які закликають усіх до людяності, навчають спілкуватися, приносити одне одному радість.

Ви можете відчувати себе щасливими тільки тоді, коли поруч із вами перебувають інші люди, ті, світогляд яких вам близький, поведінка яких вам імпонує, а їхній погляд на життя ви розділяєте та розумієте. Спілкування людини з людиною має поєднувати високу вимогливість із повагою до неї, доброзичливість, увічливість, делікатність, уміння зрозуміти та поспівчувати, радіти й сприяти успіхам іншого/іншої, творити атмосферу об'єднання.

Запитання та завдання

1. Яку роль у житті людини відіграє спілкування?
2. Що таке *позитивне* та *негативне спілкування*?
3. Які типи спілкування ви знаєте?
4. Поспостерігайте протягом тижня, які типи спілкування ви застосовували з батьками та близькими людьми, дорослими й однолітками.



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть матеріал цього уроку. Проаналізуйте стиль спілкування у вашій сім'ї. Поміркуйте, як можна його вдосконалити.

§ 27. Спілкування з дорослими та взаємоповага в родини

Родинні цінності

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *спілкування з дорослими;*
- *повагу до батьків і вчителів/учительок;*
- *родинні цінності.*

Пригадайте, як спілкування впливає на здоров'я.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Шануй сам себе, шануватимуть і люди тебе.
Не слухав батька й матері, нехай люди вчать.

Спілкування з дорослими

Ви вже знаєте, що вміння спілкуватися вимагає майстерності й сили волі, знань і творчості, терпіння та сили духу. Учитися цього треба з дитинства.

До дорослих потрібно звертатися з повагою, обов'язково на «Ви». Під час зустрічі треба подивитися в очі, усміхнутися та привітатися: «Доброго ранку!», «Добрий день!», «Добрий вечір!»

Розмовляйте літературною мовою, чітко висловлюйте свої думки, щоб іншим було зрозуміло та цікаво вас слухати.

Коли ви йдете з дорослими, то потрібно вітатися з усіма, з ким вітаються дорослі, навіть якщо ви їх не знаєте. Коли дорослі розмовляють між собою, не можна втручатися в їхню розмову. Якщо ж ви хочете терміново щось запитати, потрібно вибачитися і попросити дозволу звернутися. Пам'ятайте слова народної мудрості: «Що маєш сказати — наперед обміркуй». Перш ніж звернутися до людини, треба обміркувати, що саме хочеш сказати, щоб ненароком не образити її.

Ніколи не забувайте вживати слова, що свідчать про вашу культуру та вихованість: *перепрошую, дякую, до побачення, прошу, будь ласка, на добраніч, вибачте.* Коли ви правильно, з повагою звертаєтеся до людини, то теж заслуговуватимете на повагу від неї.

Д. Карнегі — американський письменник XX ст. — жив за принципом, що поганих людей не буває, а є неприємні об-

ставини, з якими можна боротися, і зовсім не варто через них псувати життя і настрій людям.

Обговоріть, як ви розумієте подані правила *(за Д. Карнегі)*. Обґрунтуйте кожне з них.

П'ять основних правил спілкування з людьми

1. Замість того щоб звинувачувати, спробуйте зрозуміти людину. Це набагато корисніше, бо виховує здатність ставитись одне до одного терпимо, із співчуттям і добротою.
2. Передусім важливо зацікавити людину, щоб змусити її саму захотіти зробити що-небудь.
3. Припиніть думати про власні бажання та чесноти, пізнайте позитивні якості інших людей та відверто й щиро висловте їм схвалення, удячність, будьте щедрими на похвалу.
4. Найкращий спосіб впливати на людину — це говорити з нею про те, що вона хоче, допомогти їй досягти бажаного.
5. Потрібно завжди враховувати думку інших людей, їхні сумніви та плани.

Повага до батьків. Шанування старших поколінь і повага до них — закон нашого життя. Мир у домі панував лише тоді, коли стосунки батьків і дітей були гармонійними. У побуті вони з давніх часів регулювалися за допомогою звичаїв, ритуалів і моральних норм.

Поважати старших за віком треба тому, що вони мудріші, духовно багатші, передають нам свій досвід і знання. Обов'язок дітей — віддячувати батькам за їхнє піклування, любов і відданість тим самим.

Часто між дітьми і батьками виникають непорозуміння. Буває, дитина, не дослухавши поради або зауваження старших, бурхливо реагує на них. Дорослі також можуть помилятися, але, якщо ви спокійно спробуєте довести свою правоту, вони завжди зрозуміють вас.

Обговоріть, як ви розумієте подані прислів'я.

У дитини заболить палець, а в матері — серце.
Не навчив батько — не навчить і дядько.

Материна молитва з дна моря рятує.
Батько-рибалка, то й діти у воду дивляться.

Родинні цінності

Ви постійно спілкуєтеся з великою кількістю людей, установлюючи з ними певні стосунки. Найбільше — з близькими людьми та членами своєї родини. У кожного/кожної з вас свій склад сім'ї. Дехто з вас живе з одним з батьків або під опікою близьких людей. Є також великі сім'ї, де разом проживають три покоління. Сім'ю можна порівняти з мініатюрною державою, бо вона вирішує всі проблеми: фінансові та житлові питання, «внутрішні» і «зовнішні» взаємини.

Кожна сім'я неповторна, як і люди, що до неї належать. Легко жити в дружній та згуртованій сім'ї, у якій усі розуміють одне одного, прагнуть допомогти, з радістю сприймають успіхи, підставляють плече в біді. Доброзичливі стосунки в сім'ї сприяють збереженню здоров'я всіх її членів *(мал. 69)*.

З давніх-давен у кожній сім'ї дітей навчали милосердя, співпереживання та співчуття до людей, які зазнали хвороби, біди, лиха. Милосердя, здатність співчувати та співпереживати — це цінності кожної людини, ознаки її духовної зрілості.

Духовна підтримка насамперед полягає не в засудженні ближніх, а в пошані їхньої гідності. Люди часто потрапляють у важкі обставини. Іноді краще не засуджувати людину, не дорікати за необережність або нерозсудливість. Варто просто сказати їй добре слово, пожаліти, підтримати. В індійському афоризмі йдеться: «Співчуття править світом». Дуже важливо, щоб серця людей не черствіли, щоб вони могли відчувати біль ближніх.

Деякі люди з власного бажання допомагають тим, хто потрапив у скрутну ситуацію. Їх називають *волонтерами*.



Мал. 69. Прийомна сім'я (*а*); неповна сім'я (*б*)

Як ви розумієте висловлювання українського педагога В. Сухомлинського.

«Бережи здоров'я батьків. Пам'ятай, що ранню старість і хвороби батькам приносить не тільки праця, утома, а й сердечні хвилювання, переживання, тривоги та прикрощі. Найбільше вражає батьків дитяча невдячність, байдужість сина чи доньки. Будьте гідними своїх батьків!»

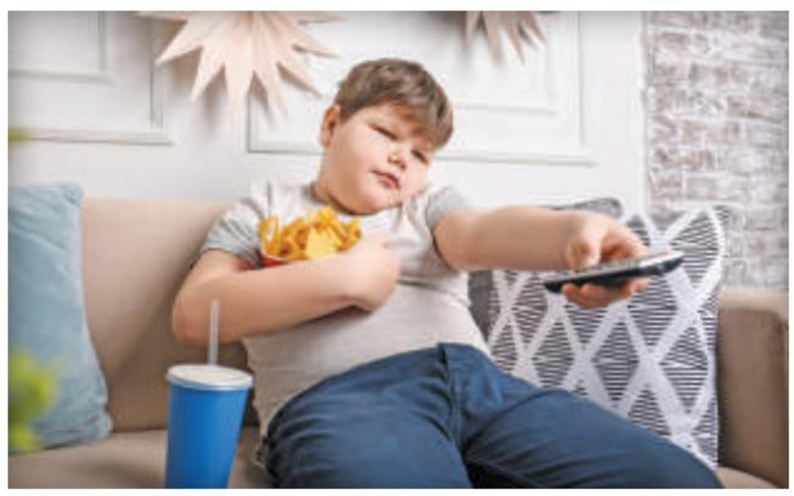
Обов'язки в сім'ї

У сім'ї кожний/кожна має свої обов'язки, які потрібно виконувати без нагадування та із задоволенням. Раніше традиційно батько забезпечував матеріальне благополуччя сім'ї, а мати дбала про дітей та вела домашнє господарство. Останнім часом працюють здебільшого обоє батьків, тож і турботу про дітей, домашні обов'язки й матеріальне забезпечення вони ділять порівну.

У сім'ї найбільше обов'язків мають дорослі. Вони працюють, виховують дітей, купують продукти, готують їжу тощо. Цей перелік може бути дуже довгим. У кожній сім'ї існує розподіл обов'язків між її членами. Свої обов'язки мають також діти. Це насамперед посильна допомога в домашній роботі (миття посуду, прибирання, прання, догляд за домашніми квітами та тваринами та ін.).

Розгляньте малюнки *(мал. 70)* та обговоріть, чи правильно розподілено обов'язки в родині. Придумайте рольову гру та пограйте.





Мал. 70. Розподіл обов'язків

Проблеми спілкування є повсюди — у сім'ї, школі, у трудовому колективі, у молодому, зрілому та пенсійному віці. Часто між батьками і дітьми виникають непорозуміння. Старші прагнуть постійно оберігати дітей, а молоді — позбутися опіки. Людині треба вчитися бути мудрою, щоб уміти своєчасно

змінити гнів на милість, прощати й по-іншому подивитися на ті обставини, у яких вона опинилася. Варто вдосконалювати свій характер, плекати паростки любові та добра. Пам'ятайте, що стосунки в сім'ї для вас — найважливіші.

Запитання та завдання

1. Як потрібно спілкуватися з дорослими?
2. Яким має бути розподіл обов'язків у сім'ї?
3. Чому сім'ю ще називають *осередком держави*?
4. З літературних джерел чи в інтернеті знайдіть вислови про поведінку людини.

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріали додатка 15 *(с. 202)*. Створіть дерево сімейних цінностей своєї родини.

§ 28–29. Спілкування з однолітками

Конструктивне спілкування. Протидія проявам тиску, агресії, маніпуляції та неповаги щодо себе й інших осіб

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *спілкування з однолітками;*
- *конструктивне спілкування;*
- *те, як протидіяти виявам тиску, агресії та маніпуляцій.*

Пригадайте, яка поведінка ваших однолітків сприяє хорошим стосункам у шкільному колективі.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Людина без друзів — що дерево без коріння.
Приятелів тьма, а вірного друга нема.

Що таке конструктивне спілкування

Щодня вам доводиться спілкуватися з рідними, знайомими й однолітками. Це може бути дружня бесіда, серйозна розмова, гумор, веселощі. Незалежно від розмови хочеться отримувати задоволення та якийсь результат від спілкування. Це можливо лише в тому випадку, якщо відбувається *конструктивне спілкування*.

Конструктивне спілкування — це вміння говорити, слухати, а головне — чути співрозмовника/співрозмовницю.

Під час конструктивного спілкування важливо керувати своїми емоціями, не проявляючи бурхливої реакції на сказане співрозмовником/співрозмовницею *(мал. 71)*. А ще це здатність донести до нього/неї об'єктивно свої думки, без будь-яких оцінювальних суджень, з повагою до чужої точки зору. Іноді, самі того не помічаючи, люди можуть створювати перешкоди для спілкування. Якщо ви щодня конфліктуєте, у вас не виходить спілкуватися конструктивно, потрібно працювати над життєвими навичками, які допоможуть розвивати культуру спілкування.



Мал. 71. Види спілкування

Обговоріть, чому так важливо виконувати правила конструктивного спілкування. Як ви їх розумієте? Обґрунтуйте кожне з поданих правил і пограйте в рольову гру.

1. Не вживайте такі слова: «Ви повинні це зробити...», «Ви зобов'язані мені, а тому...»
2. Не ставте настирливі запитання людині, якщо вона не хоче повідомляти вам про якусь інформацію: «Чому Ви мені не хочете розповісти?..», «Ви вчора обговорювали... і я хочу знати...»
3. Коли слухаєте про чиїсь успіхи та досягнення, не намагайтеся продемонструвати свої переваги: «А я теж так можу...», «А в мене вийде краще, ніж у тебе...»
4. Не переходьте на іншу тему, навіть якщо вам нецікаво, не змінюйте русло бесіди: «Поговорімо про інше...», «Мені це не цікаво...»
5. Уникайте наказового тону, а застосовуйте тон прохання: «Зробіть..., скажіть..., подайте...».

Як ви розумієте подане прислів'я?

Живи для людей, і люди житимуть для тебе.

Протидія виявам агресії та тиску в учнівському середовищі

Агресія — риса характеру, що виявляється у ворожому ставленні людини до інших людей, тварин, до навколишнього світу. Ця поведінка спрямована на пошкодження або руйнування. Найпоширенішим видом агресії серед школярів і школярок є *цькування*, або *булінг*.

> ***Булінг*** (з англ. *bully* — залякування, цькування) — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей щодо іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Під час уроків і на перервах деякі учні/учениці глузують із когось, вчиняють бійки, принижують слабших (обзивають, погрожують, дають образливі прізвиська). Іноді поширюють неправдиві чутки, що боляче ранять. На жаль, у вашому оточенні є агресори, які є ініціаторами булінгу. Це ті діти, які люблять бути «основними».

- Їх не турбують почуття та переживання інших людей;
- вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо;
- утрачають контроль над собою;
- сперечаються та сваряться;
- відмовляються дотримуватися правил;
- навмисно дратують інших дітей;
- звинувачують інших у своїх помилках;
- гніваються та відмовляються зробити що-небудь на прохання дорослих або однолітків;
- заздрісні та мстиві;
- швидко реагують на різні дії людей із вашого оточення, які нерідко їх дратують.

Якщо раптом співрозмовник/співрозмовниця виявився/виявилася агресивним/агресивною, дайте йому/їй виговоритися, не підтримуйте розмови, не дивіться йому/їй у вічі.

Як відрізнити звичайний конфлікт від булінгу

Варто пам'ятати, що не кожний конфлікт є булінгом. Булінг — це тривалі, повторювані дії, а не одинична сутичка між учасниками/учасницями. Наприклад, якщо хлопці/дівчата посварилися або не поділили книжку, а дівчата/хлопці штовхалися, але хтось з них упав й забився — це не вважають булінгом. Проте якщо однолітки на чолі з кривдником/кривдницею *(булером)* регулярно насміхалися, принижували, штовхали, не вперше нецензурно обзивали та били, викладали в соцмережі непристойні знімки й не покаялися — це не конфлікт, а булінг. Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших за допомогою різних способів *(мал. 72)*.



Мал. 72. Булінг — загроза для людини

Види булінгу

• фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень)
• психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж)
• економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу й інших особистих речей, вимагання грошей)
• сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська й обрáзи сексуального характеру, зйомки в переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти)
• кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв)

Проведіть рольову гру на тему «Спілкування з агресивним/агресивною співрозмовником/співрозмовницею».

Вияви агресивної поведінки: уторгнення в простір інших (приходити в гості без запрошення, близько підходити під час спілкування до партнера/партнерки, торкатися його/її, штовхатися); указування пальцем, зверхнє поплескування по плечу; прискіпливе розглядання інших; насмішкувате, зухвале звернення; погрози: «Якщо ти не прийдеш...», «Ти б краще дивився/дивилася...»; приниження: «Ти ще дитина...», «Не будь таким/такою...», «Що, мама не дозволяє?»; оцінювання або наказування: «Ти повинен/повинна...»; безапеляційне висловлювання проти певних груп людей: «Відмінники — це мамині дітки», «Ви всі — підлабузники» тощо.

Один/одна учень/учениця — «агресивний/агресивна співрозмовник/співрозмовниця», який/яка висуває претензії, звинувачує свого/свою партнера/партнерку, ображає: «Ти винний/винна, що ми не встигли, ти завжди запізнюєшся. Ніколи на тебе не можна покластися» тощо. Інший/інша має розмовляти з ним/нею так, щоб не перейти межі дозволеного й нейтралізувати агресивного/агресивну співрозмовника/співрозмовницю. Йому/їй забороняється пояснювати, виправдовуватись або звинувачувати. Завдання іншого/іншої учня/учениці відповісти так, щоб з'ясувати причину агресивної позиції іншої людини.

Проведіть рольову гру на тему: «Стоп! Ти знущаєшся!»

Ролі: *«агресор»* — хто здійснює насилля; *«жертва»* — кого ображають; *«спостерігачі»* — хто спостерігає, але не втручається; *«захисник»* — стає на захист жертви; *«спільники»* — хто підтримує агресора.

«Захисник»

• Важливо дбати про власну безпеку; • діяти разом з однодумцями/однодумницями; • бути наполегливими та неагресивними (агресія до хулігана часто лише погіршує ситуацію); • підтримувати жертву знущання та допомогти їй зрозуміти, що знущання не було справедливим і заслуженим.

Фрази, які ви можете використати: «Зупинися! Що ти робиш? Знущання — це несправедливо!»; «Якщо ти не припиниш, я повідомлю батькам і вчителям!»; «Краще підемо позмагаймося на спортивному майданчику!»

«Спостерігачі»

• Якщо ви не можете протидіяти хулігану/хуліганці та відчуваєте себе в небезпеці то: • підтримайте жертву знущання; • не спостерігайте за подіями, підіть геть, бо хулігану/хуліганці необхідна аудиторія та пасивне спостереження, а знущання тривають поки вони є; • повідомте про знущання дорослих— учителів/учительок, батьків або близьких людей, перехожих.

Фрази, які ви можете використати: «Тримайся, ми зараз покличемо вчителя/учительку»; «Пішли, я не хочу це бачити»; «Хіба так можна?»; «Це несправедливо!» тощо.

Як подолати булінг

Визначте, яку форму насильства застосовують агресори (булери) у кожній із запропонованих ситуацій, та розробіть стратегію подолання булінгу.

Кожного дня після уроків хлопці чекали однокласника на подвір'ї, штовхали його, давали ляпаси, ставили підніжки через зависокі, на їхню думку, успіхи в навчанні.



Дівчата обговорюють підготовку до свята, не звертаючи уваги (удаючи, що її не існує) на одну дівчинку, яку вони ніколи не запрошують. Таке ігнорування продовжується щоразу.

У п'ятикласника старшокласник постійно забирає гроші (які батьки дають йому на обід) і погрожує йому розправою, якщо він про це розповість дорослим.



Після уроку фізкультури в роздягальню для дівчат неодноразово заглядав їхній однолiток і намагався сфотографувати їх.

Якщо у вас у школі є випадки булінгу, неодмінно зверніться по допомогу до дорослих — батьків, близьких людей, учителів/учительок, шкільного психолога. Допомога дорослих дуже потрібна й у будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників/кривдниць можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Що таке кібербулінг

З розвитком сучасних електронних технологій насильницькі дії часто вчиняють за допомогою мобільних телефонів, інтернету й інших електронних пристроїв. Часто ви з однолітками жартуєте між собою в інтернеті. Через певний час ці жарти вам перестають подобатися, бо, на вашу думку, однолітки насміхаються з вас. І якщо ці жарти продовжуються неодноразово, навіть після того, як ви попросили людину зупинитися, то це може бути ***кібербулінгом***. Кібербулінг може проявлятися неприємними повідомленнями в месенджерах, гнівними репліками в чатах, образливими СМС, поширенням неправдивої інформації.

Особистий булінг і кібербулінг часто пов'язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід — записи, які можуть слугувати доказами, що дадуть змогу зупинити цькування.

Прочитайте текст та обговоріть, що потрібно зробити, щоб вашу особисту інформацію не використовували для маніпуляцій або приниження в соціальних мережах.

Налаштування конфіденційності додатків у соціальних мережах. Ось кілька заходів, які ви можете вжити.

- Ви можете вирішити, хто може бачити ваш профіль, надсилати вам повідомлення або коментувати ваші публікації, скоригувавши налаштування конфіденційності вашого облікового запису.
- Ви можете повідомляти про образливі коментарі та фотографії, вимагати їх видалення.

• Окрім «видалення з друзів», ви можете повністю заблокувати окремих користувачів/користувачок, щоб вони не могли бачити ваш профіль або надсилати вам повідомлення.

• Ви можете зробити так, щоб коментарі окремих користувачів / користувачок бачили лише вони самі, не блокуючи їх повністю.

• Ви можете видаляти публікації зі свого профілю або ховати їх від певних людей.

Яким має бути особистий простір людини під час спілкування

У кожної людини є особистий простір. Це відстань, якої ви дотримуєтеся від інших людей, а також простір навколо вас, який вважаєте своїм. Збереження особистого простору — це реальна потреба кожної людини. Її потрібно поважати та дотримуватися. Іноді в школі, магазині чи транспорті є люди, які порушують ваш особистий простір (торкаються ваших частин тіла, говорять в обличчя, стають надто близько до вас). Ви помічали, коли незнайома людина знаходиться надто близько до вас, то виникають відчуття небезпеки, неприємні почуття, дискомфорт. Ви не можете думати ні про що, поки людина не залишить ваш простір.

Спілкуйтеся з іншими людьми акуратно, намагаючись не порушувати межі їхнього особистого простору.

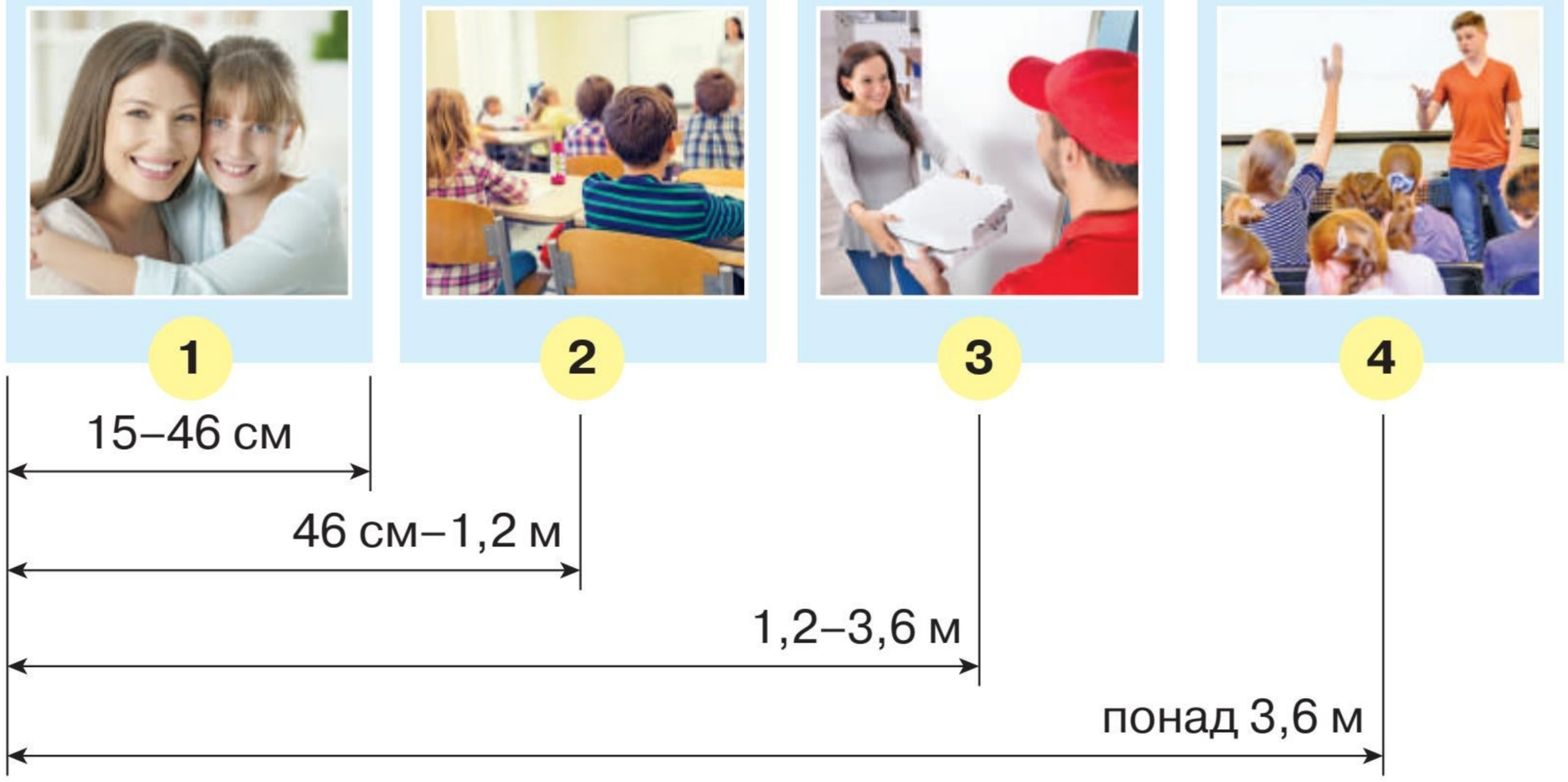
Розгляньте малюнки *(мал. 73)* та обговоріть, чи завжди вам вдається дотримуватися поданих меж особистого простору.

• *Інтимна зона* (починається від 15 см — до 46 см) — це найголовніша зона, проникнути в неї дозволено лише близьким людям;

• *особиста зона* (від 46 см до 1,2 м) — ця відстань розділяє людей, коли вони спілкуються з друзями в школі чи спортзалі;

• *соціальна зона* (від 1,2 м до 3,6 м) — це зона для сторонніх людей (теслі, листоноші, сантехніка, який прийшов щось лагодити у вашому будинку);

• *публічна зона* (понад 3,6 м) — ця відстань, яку людина вважає за краще витримувати, якщо спілкується з великою групою людей. Наприклад, якщо виступає з лекцією перед слухачами/слухачками.



Мал. 73. Особистий простір

Як ви будете діяти, коли особистий простір порушують? Змоделюйте ситуацію та виконайте рольову гру, у якій урахуйте подані правила.

Ці правила можуть здаватися надто очевидними, утім, ми часто несвідомо порушуємо простір інших людей, не помічаючи цього.

- Ніколи не торкайтеся людини, з якою ви незнайомі. Недоречними також є обійми, якщо ви бачите людину вперше в житті чи нещодавно познайомилися.
- Реагуйте на мову тіла та міміку. Коли хтось відхиляється від вас, ви, скоріше за все, знаходитеся в особистому просторі цієї людини, що спричиняє їй дискомфорт. Якщо ви це помітили — зробіть крок назад.
- Не нахиляйтеся надто близько до обличчя, аби щось сказати. Краще скажіть голосніше.
- Якщо в транспорті є вільний простір, не сідайте чи не ставайте дуже близько до інших людей. Озирніться спочатку навколо й оберіть вільне місце.
- Ніколи не схиляйтеся через плече людини, щоб щось прочитати чи подивитися, якщо вам не дозволили цього зробити.

- Не торкайтеся людини, якщо ви з нею не знайомі, особливо, якщо ви знаходитеся ззаду й вона не може вас бачити.
- Дотримуйтеся дистанції, коли стоїте в черзі. Якщо ви станете ближче до людини, яка перед вами, черга не рухатиметься швидше.
- Якщо ви стоїте дуже близько, озирніться навколо та подивіться, чи ви не притисли іншу людину, чи не заважають ваші речі — сумка або рюкзак; не розглядайте нікого зблизька; якщо вам потрібно звернутися до людини, не торкайтеся її — спочатку встановіть зоровий контакт чи щось скажіть.

Сучасній людині необхідно знати та застосовувати на практиці основи конструктивного спілкування. Це значно полегшить взаємини з рідними, друзями, учителями/учительками, однокласниками/однокласницями чи сторонніми людьми. Якщо ви постійно потрапляєте в конфліктні ситуації, варто задуматися над тим, чи володієте ви навичками конструктивного спілкування. Можливо, переосмисливши значення спілкування у своєму житті, ви будете інакше будувати діалог із навколишнім світом.

Варто знати, що таке явище, як шкільний булінг, це перший крок до справжнього насильства та злочинної поведінки. Пам'ятайте про толерантність — це здатність без агресії сприймати думки, поведінку, стосунки іншої людини, які відрізняються від власних. Передусім толерантність означає доброзичливе та терпиме ставлення до когось. Запам'ятайте: жорстокість — це прояв слабкості. Добре ставлення можна очікувати тільки від сильних людей.

Щоб запобігти агресії, достатньо:

- уміти слухати та чути;
- уміти аналізувати проблему;
- приймати виважені рішення;
- уміти доводити й аргументувати свою позицію;
- відмовитися від визнання своєї точки зору як єдино можливої;
- уміти знайти компроміс.

Запитання та завдання

1. Як треба спілкуватися з ровесниками та ровесницями?
2. Яким має бути особистий простір людини під час спілкування?
3. Як протидіяти виявам агресії?
4. Підготуйте коротке повідомлення про успішну командну роботу людей різних професій. Знайдіть інформацію для проєкту на тему «Творіть добро».

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть матеріал уроку. Уважно вислухайте їхню думку щодо налагодження стосунків з однолітками. Обговоріть із ними матеріали додатка 16 «Відповідальність за булінг» *(с. 202–203)* і запитайте, чи можна вам користуватися чатботом «Кібер-пес» у Viber (допоможе дізнатися більше про кібербулінг та його прояви, як видалити образливі коментарі із соціальних мереж, і підкаже контакти служб допомоги).

§ 30. Я в команді

Спільна діяльність у групі для досягнення результату

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- *стосунки між людьми та спільну діяльність у групі;*
- *взаємовплив емоційних станів, переконань, поведінки всіх учасників / учасниць спільної діяльності;*
- *різні ролі в груповій роботі.*

Пригадайте, як потрібно спілкуватися з людьми.
Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Людина без друзів, що дерево без коріння.
Приятелів тьма, а вірного друга нема.

Які бувають стосунки між людьми

У повсякденному житті, під час навчання та різної діяльності між людьми виникають приятельські, товариські й дружні стосунки.

Приятельські стосунки з'являються між добре знайомими людьми завдяки спільним інтересам, доброзичливості,

обміну думками, щирості, довірливості, взаємним послугам. Такі стосунки збагачують вас інформацією про різні аспекти життя, дають можливість висловити свою думку й побачити реакцію людей, які доброзичливо до вас ставляться.

Товариські стосунки виникають між людьми під час спільної діяльності на основі єдності інтересів, життєвих завдань: між членами навчального колективу, між тими, хто систематично зустрічається протягом тривалого часу, добре знає одне одного й у потрібний момент надає взаємну та безкорисливу допомогу.

Товаришування вимагає принциповості у взаєминах, людяності, чуйності, взаємодопомоги та підтримки. Такі стосунки згуртовують колектив.

Дружні стосунки — найміцніші. Дружба може тривати роками й навіть протягом усього життя. Вона ґрунтується на єдності поглядів, інтересів і життєвої мети. Початковою формою дружби може бути товаришування, збагачене особистою приязню.



Мал. 74. Дружні стосунки

Як обирати друзів? Народна мудрість каже: «З ким поведешся, того й наберешся» і «Той, хто спілкується з мудрими, буде мудрим, а хто товаришує з дурним, подурнішає». Потрібно пам'ятати, що в друзів мають збігатися смаки та захоплення. Друзі підтримують одне одного в скрутну хвилину, дають поради, діляться досвідом і застерігають від багатьох помилок *(мал. 74)*.

Уміння працювати разом. Разом з однолітками ви граєтеся, відвідуєте спортивні секції, у школі навчаєтеся разом. Наше життя неможливо уявити без контактів між людьми й обміну інформацією, думками, оцінками та почуттями тощо.

Для того щоб працювати разом, потрібно засвоїти подані правила:

- слухати своїх однокласників/однокласниць;
- просити допомоги, якщо ви її потребуєте;
- допомагати, якщо вас просять про це;
- не ставите себе вище за інших.

Уміння працювати разом неможливе без поваги та толерантного ставлення до людей, які вас оточують. Тому завжди шукайте в характері людини її найкращі риси. Зрозумійте, чим вона відрізняється від вас. Знайдіть у ній те, чого можете навчитися. Ніколи не критикуйте й не засуджуйте людей.

Що таке команда

Бути в команді означає: ставити її успіх вище за власний, дбати про комфорт учасників / учасниць і вирішувати проблеми разом *(мал. 75)*.

Як ви розумієте такі слова: «Мій клас — це моя команда», «Моя футбольна секція — це моя команда», «Мої друзі — це моя команда»?

Цей термін має кілька значень. Так, на уроках з інформатики команда означає певну дію в комп'ютерній програмі. У військовій справі команда — це наказ командира. Команда судна — це члени її екіпажу.

Найчастіше ми вживаємо слово *команда*, коли говоримо про спортсменів/спортсменок, пожежників/пожежниць, рятувальників/рятувальниць, волонтерів/волонтерок.

А коли ви працюєте в групах на уроці, готуєте позакласний захід або стіннівку, чи можна сказати, що це — ваша команда? Так, звичайно, адже командна робота — це діяльність групи людей, яка зосереджена на вирішенні конкретного завдання.

Обговоріть у класі, як ви розумієте подані прислів'я.

Добре тим живеться, де гуртом сіється і жнеться.
Дружний табун і вовків не боїться.
У гурті робити — як із гори бігти.





Мал. 75. Ми — команда

Обговоріть подані ситуації.

Діти вирішили пограти у футбол із хлопцями із сусіднього двору. Коли зібралися, то Микола заявив, що Петро й Іван грати не будуть, бо вчора він із ними посварився, а Сашко не дав йому списати контрольну роботу на уроці. А хто з ним не погоджується, можуть іти, їх ніхто не тримає.





Петро, Іван і Сашко вирішили створити свою команду, без Миколи. І дивно, більшість дітей приєдналася саме до них.

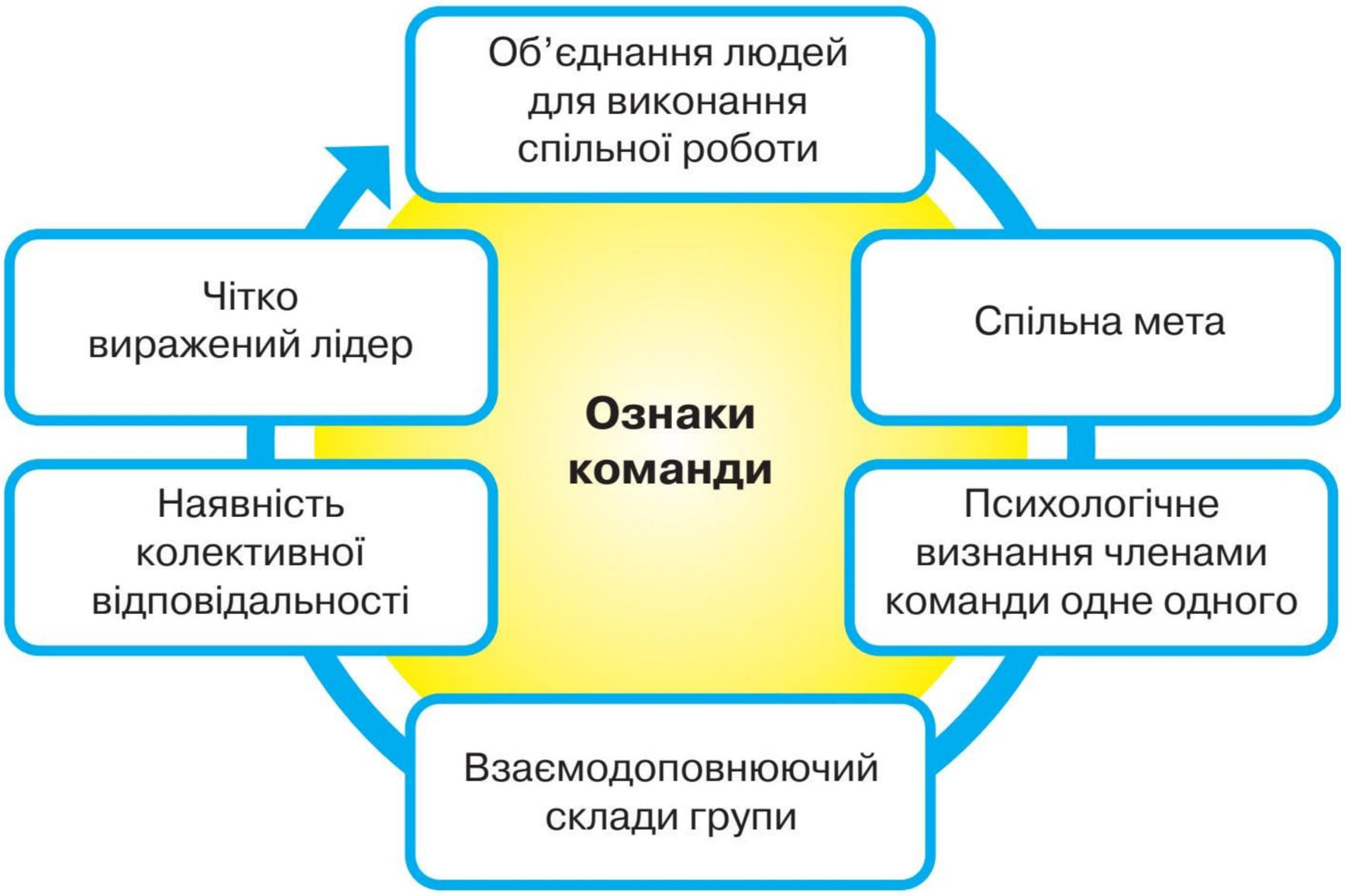
Які правила вміння працювати разом порушують діти? Як ви думаєте, яка з команд неодмінно переможе? Чому?

Одна з найважливіших якостей, що повинна мати людина, яка працює в команді, це відмінні навички спілкування. *(Пригадайте попередній урок.)*

Спілкування важливе для чіткого та зрозумілого передання інформації. Уміння слухати співрозмовника/співрозмовницю є дуже важливим аспектом. Під час командних обговорень не можна кого-небудь принижувати або знущатися. До кожного члена команди потрібно ставитися з повагою, незалежно від того, чи подобається вам ця людина та чи згодні ви з його/її думкою. Це дасть змогу уникнути непорозумінь.

Розгляньте *схему 4.* Обговоріть кожну з ознак. Придумайте та програйте в рольову гру, у якій один член вашої команди не відповідає, наприклад, одній із поданих ознак. Знайдіть шляхи вирішення цієї ситуації.

Схема 4



Про роль почуттів та емоцій в успішній роботі команди

Ви вже знаєте, що спілкування — це обмін думками, почуттями та переживаннями з іншими людьми *(мал. 76)*. У спілкуванні важливу роль відіграють почуття та емоції. Кожному / кожній знайоме почуття любові до близьких людей, домашніх тварин, до природи. На жаль, людині також притаманні почуття ненависті, гніву, заздрощів і ревнощів. *(Пригадайте попередні уроки.)*

Отже, ***почуття*** — це сильні та тривалі емоційні стани, які відображають ставлення людини до конкретної події чи особи.



Мал. 76. Спілкування

Зміну настрою, почуттів і психічного стану людини викликають ***емоції*** — реакції людини на її ставлення до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоцій є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигуки *(мал. 77)*. Під впливом емоцій у людини змінюється погляд, голос тощо.



Мал. 77. Розмаїття міміки, яка виражає емоції людини

Емоції, що поліпшують настрій та самопочуття, називають ***позитивними***. Позитивні емоції можуть змінюватися на ***негативні***. Наприклад, ви невдало виконали групову роботу, посварилися з друзями, отримали зауваження. Негативні емоції пригнічують людину, погіршують її фізичний стан.

Невід'ємною умовою роботи в команді є вміння володіти емоціями, зокрема приборкувати негативні емоції, правильно організовувати роботу, бути толерантними.

Виконайте вправи для створення в групі атмосфери доброзичливості, ефективного спілкування, невимушеної атмосфери.

- За одну хвилину відтворіть свій настрій, не малюючи нічого конкретного, а тільки лінії та форми, використовуючи різні кольори. Обміняйтеся малюнками із сусідом/сусідкою, який/яка має вгадати настрій, зображений на малюнку.
- Між двома учасниками/учасницями, що сидять один/одна навпроти одного/одної, лежить аркуш із цифрою 9 (6) без крапки. Обговоріть, яка перед вами цифра. Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий/права? Поміняйтеся ролями.

• Один/одна з пари загадує емоцію і передає її іншому/іншій невербально: через дотик руки. Інший/інша намагається відгадати, яка це емоція. Потім обміняйтеся ролями.

• Напишіть про кожного/кожну учасника/учасницю, про їхні заслуги, досягнення, цінності, що внесені в спільну справу (наприклад, розроблення проєкту).



Обговоріть чинники, що сприяють роботі команди, і ті, що заважають. Пригадайте, чи перешкоджали ці чинники колись вашій командній роботі.

Чинники, що сприяють роботі команди, і ті, що заважають

- Погоджуєте свої дії з діями інших учасників/учасниць;
- відмовляєтеся від свого рішення на користь більш вигідного для команди;
- ігноруєте думку інших учнів/учениць під час вирішення спільних завдань;
- просуваєте тільки ті рішення, які вам вигідні;
- умієте вести переговори;
- співпрацюєте із членами команди вибірково, орієнтуєтеся лише на свої уподобання;
- розмовляєте зверхньо з іншими членами команди;
- розпускаєте плітки;
- відмовляєте в допомозі, навіть коли вас просять усі члени команди;
- умієте слухати інших;
- визнаєте свої помилки й приймаєте чужу точку зору;
- навмисно приховуєте інформацію, яка може бути важливою в розв'язанні проблеми.

«Той, хто думає, що може обійтися без інших, дуже помиляється; але той, хто думає, що інші не можуть обійтися без нього, помиляється ще більше» — ці слова французького письменника XVII ст. Ф. де Ларошфуко дуже актуальні. Робота в команді, командний дух, побудова команди — нині ці запити надзвичайно популярні.

Командна робота навіть трьох учнів / учениць дає кращий результат, ніж праця одного/однієї. У команді кожну гідну ідею ретельно обговорюють, як і окремі її деталі. Це значно знижує

шанси на появу помилок. А всі помилки та похибки відразу стають помітними. Значення почуттів та емоцій у командній діяльності людини надзвичайне. Виконуючи рольову гру, ви переконалися, що одні почуття були приємні, інші — ні. Пам'ятайте: ваше здоров'я залежить від того, які почуття та емоції переважають у вашому житті.

Подивіться відео про команду. Зробіть висновки.

Гордість України



Катерина Білокур *(1900–1961)* — українська художниця, майстриня народного декоративного живопису, народилася в с. Богданівці на Полтавщині.

Малювати Катерина почала з дитинства, однак зуміла сягнути вершин успіху й прославити українське мистецтво на цілий світ. Картини майстрині виставляли в різних містах України та Франції.

У 1954 р. на Міжнародній виставці в Парижі її картини «Цар-Колос», «Берізка» й «Колгоспне поле» побачив П. Пікассо та сказав: «Якби ми мали художницю такого рівня майстерності, то змусили б заговорити про неї цілий світ».

Запитання та завдання

1. Що таке *команда*?
2. Яку роль відіграють почуття та емоції в успішній роботі команди?
3. Назвіть переваги роботи в команді.

Обговоріть із батьками та близькими людьми поради Д. Карнегі.

1. Єдиний спосіб здобути в суперечці перемогу — це уникнути її.
2. Поважайте думку співбесідника/співбесідниці. Ніколи не говоріть йому/їй, що він/вона неправий/неправа.
3. Якщо ви в чомусь неправі, визнайте це.
4. Починайте бесіду завжди в дружньому тоні.
5. Розмовляючи з кимось, не починайте з тих питань, з яких ваші думки розходяться, а обговорюйте проблеми, думки з яких збігаються.

Додатки

Додаток 1

Комплекс вправ для розминки на перерві між уроками та під час виконання домашніх завдань

• Ходьба на місці з високим підніманням колін. Темп середній *(40 с –1 хв)*.

• Потягування із широким розведенням рук із глибоким вдихом і видихом. Темп повільний *(6–8 разів)*.

• Нахили вперед. Темп середній *(6–8 разів)*.

• Нахили назад. Темп середній *(6–8 разів)*.

• Почергові нахили вправо–уліво. Темп середній *(6–8 разів)*.

• Кругові рухи тулубом за годинниковою та проти годинникової стрілки. Темп середній (*6–8 разів* у кожний бік).

• Присідання. Темп середній *(6–8 разів)*. Вправа закінчується ходьбою на місці з глибоким диханням *(40 с –1 хв)*.

• Махи руками й ногами. Темп середній *(6–8 разів)*.

• Кругові рухи головою за годинниковою та проти годинникової стрілки. Темп повільний *(6–8 разів)*.

• Поперемінна фіксація погляду на предметах, які розташовані на різній відстані. Темп середній *(по 10–15 с)*.

Додаток 2

Правила безпечної поведінки в школі

1. Учні/учениці зобов'язані приходити до школи за 10–15 хв до початку занять.

2. Не можна перебувати в класах у верхньому одязі.

3. Одяг учнів/учениць має бути чистим та охайним і відповідати вимогам Статуту школи.

4. Учні/учениці входять до класу за дзвоником. Запізнюватися на уроки без поважних причин не можна.

5. Під час уроку заборонено розмовляти, кричати, без дозволу підводитися, відвертати увагу інших учнів/учениць від уроку.

6. Не можна виходити з класу без дозволу вчителя/учительки.

7. Урок закінчується тоді, коли вчитель/учителька оголосив/оголосила про це. Після цього учні/учениці можуть вийти на перерву.

8. Учні/учениці повинні охайно вести щоденник і давати його вчителю/учительці без будь-яких заперечень.

9. Учні/учениці повинні дбайливо ставитися до своїх підручників і зошитів.

10. Учні/учениці зобов'язані знати й дотримуватися правил безпеки під час уроків і після закінчення.

11. Під час уроків заборонено користуватися мобільними телефонами.

Правила поведінки під час перерви

1. Під час перерви учні/учениці зобов'язані прибрати своє робоче місце й підготуватися до наступного уроку.

2. Під час перерви заборонено:

— бігати сходами, коридорами та в класних приміщеннях;

— штовхатися або грати м'ячем у приміщеннях, не пристосованих для цього;

— сваритися між собою та зі сторонніми людьми, з'ясовувати стосунки, битися.

3. У шкільній їдальні учні/учениці повинні виконувати вимоги вчителів/учительок, працівників/працівниць їдальні та чергових і дотримуватися черги.

4. Заборонено перебувати в їдальні у верхньому одязі.

5. Не можна виносити їжу та напої за межі їдальні.

Додаток 3

Як ми сприймаємо інформацію

Читаючи основні положення тесту, визначте риси, що є найхарактернішими для вас. Підсумуйте та порівняйте результати кожного стовпчика. Як правило, в одному зі стовпчиків має бути найбільша кількість балів. Це й стане тим способом сприйняття, що переважає та найбільше відповідає особливостям вашої діяльності.

	Зоровий			**Слуховий**			**Дієвий**		
	а	б	в	а	б	в	а	б	в
1									
2									
3									
4									

5									
6									
7									

1. Улюблені ігри та заняття.

Зоровий

а) подобаються головоломки та настільні ігри;

б) захоплююся роботою з комп'ютером і калькулятором;

в) спостерігаю та навчаюся працювати з допоміжними цифровими засобами.

Слуховий

а) люблю слухати диски;

б) люблю читати книжки;

в) читаючи інструкції, навчаюся, як поводитися з новими речами.

Дієвий

а) люблю гратися на свіжому повітрі;

б) захоплююся грою у водоймі, на ковзанці чи гірці;

в) майже кожній іграшці знаходжу повноцінне застосування.

2. Складні рухові навички.

Зоровий

а) пишу старанно;

б) добре вирізую, розфарбовую та склеюю;

в) створюю охайні та гарні художні вироби.

Слуховий

а) пишу досить непогано;

б) під час роботи розмовляю сам/сама із собою;

в) мої художні вироби досить привабливі.

Дієвий

а) мені писати дуже важко;

б) нерідко літери й цифри в мене виходять спотвореними;

в) мої художні вироби є неохайними.

3. Прості рухові навички.

Зоровий

а) віддаю перевагу настільним іграм, а не іграм на свіжому повітрі;

б) полюбляю бадмінтон, оскільки ця гра потребує хорошої координації;

в) полюбляю ігри з установленими правилами.

Слуховий

а) більше розмовляю, ніж граюся;

б) віддаю перевагу іграм на зразок: «Камінь, ножиці» або «Садівник», що потребують спілкування;

в) під час будь-якої діяльності розмовляю сам/сама із собою.

Дієвий

а) віддаю перевагу іграм на свіжому повітрі, а не настільним іграм;

б) маю дуже добру координацію;

в) ходжу не повільно, а бігаю.

4. Суспільні навички.

Зоровий

а) навіть у натовпі почуваюся самотнім/самотньою;

б) перед тим, як узяти участь у грі, думаю про те, що на мене чекає;

в) повільно звикаю до нових людей.

Слуховий

а) добре почуваю себе в колі друзів;

б) можу викликати занепокоєння, оскільки занадто багато розмовляю під час занять у класі;

в) часто відповідаю за інших і займаю позицію лідера.

Дієвий

а) комунікабельний/комунікабельна, але дуже говіркий/говірка;

б) можу викликати занепокоєння, оскільки під час занять у класі заважаю своїм однокласникам/однокласницям;

в) полюбляю бешкетувати.

5. Емоції.

Зоровий

а) дуже емоційний/емоційна;

б) починаю непокоїтися, відчуваючи тривожність інших.

Слуховий

а) легко розповідаю про свої почуття;

б) можу посперечатися з іншими щодо своїх почуттів.

Дієвий

а) емоційно залежний/залежна та легко вразливий/вразлива;

б) коли мені роблять зауваження, вибухаю гнівом, не соромлячись або жалкуючи про зроблене.

6. Пам'ять.

Зоровий

а) можу відтворювати літери та цифри з пам'яті;

б) пам'ятаю про те, що мені показували.

Слуховий

а) найкраще навчаюся, заучуючи напам'ять;

б) знаю звуки, що відповідають літерам алфавіту.

Дієвий

а) погано запам'ятовую;

б) легко відволікаюся.

7. Шкільні навички.

Зоровий

а) стежу за охайністю одягу та своїм робочим місцем;

б) у вільний час віддаю перевагу конструкторам, головоломкам, мистецтву;

в) повільно звикаю до нової ситуації.

Слуховий

а) мій зовнішній вигляд не брудний, але й не дуже охайний;

б) уважний/уважна та слухняний/слухняна;

в) лідирую в більшості дискусій і часто повідомляю вчителю/учительці про чиюсь неправильну поведінку.

Дієвий

а) абсолютно не турбуюся про свій зовнішній вигляд і нерідко з'являюся в брудному одязі, на робочому місці — безлад;

б) виявляю значну активність під час ігор;

в) довго не можу сидіти на одному місці.

Додаток 4

Гімнастика для очей

Виберіть вправи, які вам підходять, і з дозволу батьків чи близьких людей виконайте їх. Гімнастику для очей потрібно робити двічі на день, бажано не менше 3–5 хв.

1. **Розслаблення.** Щільно закрийте очі й розслабтеся. Для цього згадайте якісь приємні моменти: плескіт лагідного моря, лісову прогулянку тощо.

2. **Колові рухи.** Зробіть колові рухи відкритими очима: спочатку за годинниковою стрілкою, потім — проти.

3. **Рухи за прямими лініями.** Інтенсивно поводіть очима по горизонталі: управо–уліво й по вертикалі: угору–униз.

4. **Моргання.** Інтенсивно заплющуйте та розплющуйте очі.

5. **Діагоналі.** Спрямуйте погляд у лівий нижній кут, ніби ви дивитеся на ліве плече, і зосередьте погляд на цій точці. Після трьох моргань переведіть погляд у правий нижній кут.

6. **Дзеркальна діагональ.** Аналогічно до попередньої вправи «скосіть» очі в лівий верхній кут, а потім — у правий.

7. **«Темне розслаблення».** Покладіть на заплющені очі теплі долоні, пальці стисніть на лобі. Розслабтеся.

8. **Кліпання.** Не менше як 100 разів легко та швидко покліпайте очима.

9. **«Косі очі».** Зведіть погляд до кінчика носа. Для виконання цієї вправи піднесіть до носа вказівний палець, дивлячись на нього.

10. **«Близько–далеко, або робота очей на відстані».** Підійдіть до вікна, уважно подивіться на близьку деталь: листок дерева, що росте за вікном, або наклейте на скло на рівні очей невелику паперову точку. Потім над обраною точкою проведіть уявну пряму лінію, що прямує вдалину, і спрямуйте свій погляд далеко вперед, намагаючись побачити максимально віддалені предмети.

Правила виконання:

- Усі вправи, крім останньої, виконуйте сидячи, у зручному положенні. Спина — пряма, шия та плечі максимально розслаблені.
- У вправах, коли очі рухаються за визначеними напрямками, фіксуйте фінальну крапку кожного руху на кілька секунд. Кожну таку вправу потрібно повторювати не менше як 7–10 разів у кожному напрямку.

• Вправи можна виконувати в різній послідовності й необмежену кількість разів.

• Варто вибрати кілька вправ і повторювати їх протягом дня.

Додаток 5

Правила безпечного інтернету

• Долучайте «у друзі» лише тих людей, кого ви знаєте в реальному житті;

• майте «закритий профіль» у соціальних мережах;

• не відписуйте в приватних повідомленнях незнайомим людям;

• не зазначайте приватну інформацію: домашню адресу, номер телефону, номер школи, адреси позашкільних занять, логін і пароль особистої сторінки;

• не відмічайте свою геолокацію, де ви проживаєте, навчаєтеся та часто буваєте;

• не надсилайте нікому свої фото в приватних повідомленнях.

Додаток 6

У разі небезпечної чи надзвичайної ситуації повідомляйте диспетчеру:

• точні координати місця, де відбулася пригода (орієнтири місця, шляхи під'їзду тощо);

• номер телефону, з якого зроблено виклик, і прізвище того, хто викликає;

• прізвище та ім'я постраждалого/постраждалої (за можливості);

• характер пригоди, що сталася (падіння з висоти, ДТП тощо);

• стан постраждалих (свідомість, дихання, видимі пошкодження тощо);

• кількість постраждалих (приблизна загальна кількість і наявність серед постраждалих дітей);

• яку допомогу надано (відкриття дихальних шляхів, серцево-легенева реанімація, зупинка зовнішньої кровотечі тощо).

Додаток 7

Недостатня оглядовість — це оглядовість дороги менше ніж 300 м під час туману, сильного дощу, граду або снігопаду та сутінків.

Обмежена оглядовість — це частина дороги, яку заважає бачити якийсь предмет: машина, будинок, дерева або кущі за крутим поворотом.

Якщо вам доводиться переходити багатосмугову дорогу не на переході, то робіть це на відкритій ділянці дороги, яка добре проглядається в обидва боки на 150–200 м.

Осьова лінія — єдине відносно безпечне місце на багатосмуговій дорозі. Тому за відсутності світлофора чи обладнаного регульованого переходу таку дорогу переходять за два етапи, зупинившись на осьовій лінії, щоб краще роздивитися. Опинившись на осьовій лінії, не робіть зайвих рухів. Спостерігайте не лише за автомобілями, що рухаються перед вами, а й за тими, що знаходяться позаду.

Яку відстань до автомобіля вважають безпечною. За підрахунками вчених, найменша безпечна відстань до автомобіля, який рухається найближчою смугою, — 50 м. Щоб подолати дві смуги, пішоходові знадобиться вдвічі більше часу. Тож і безпечна відстань до автомобіля, який рухається іншою смугою, буде вдвічі більшою — 100 м, а до того автомобіля, що рухається по третій смузі, — 150 м. Але все це за умови, що водій не перевищує дозволеної в межах населеного пункту швидкості — 50 км / год.

Додаток 8

Якщо ви стали свідками ДТП, у жодному раз не бігайте по проїжджій частині дороги, бо можна потрапити під колеса автомобіля.

Найпоширенішими наслідками ДТП є: струс мозку, перелом кінцівок, кровотечі. Ознаки струсу мозку: блідість шкіри, рясне потовиділення, прискорений пульс, нудота. Допомога — забезпечити повний спокій.

Ознакою перелому ребер є різкий біль під час вдиху. Допомога — туго перев'язати ребра (на видиху).

Кровотечу зупиняють за допомогою тугої пов'язки. У разі перелому кінцівки її треба знерухомити за допомогою палиці чи інших підручних матеріалів.

Додаток 9

Правила дорожного руху України (6.6)

Велосипедисту/велосипедистці ***заборонено***:

а) керувати велосипедом із несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості — з вимкненим ліхтарем (фарою) чи без світлоповертачів;

б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, коли поряд облаштовано велосипедну доріжку;

в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до семи років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;

ґ) їздити, не тримаючись за руль і знімати ноги з педалей (підніжок);

д) перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до семи років, яких перевозять на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками);

е) буксирувати велосипеди;

є) буксирувати причіп, не передбачений для експлуатації з велосипедом.

Додаток 10

Як відбувається інфікування на сказ

Сказ — це гостре інфекційне вірусне захворювання тварин і людей. Характеризується запальними процесами (енцефаліт) і тяжким ураженням центральної нервової системи з можливою смертю. Щоб попередити летальні випадки, необхідно вчасно отримати кваліфіковану медичну допомогу.

Заразитися на сказ можна від диких і свійських тварин через укус, подряпину та мікроушкодження шкіри, контакт зі слизовими оболонками, ослинення хворою твариною. Найчастіше люди інфікуються в результаті контакту із хворими на сказ домашніми котами й собаками та дикими тваринами: лисицями, вовками та кажанами. Також небезпеку становлять безпритульні невакциновані тварини.

Слина інфікованих сказом тварин стає заразною в останні дні інкубаційного періоду від моменту зараження та зали-

шається такою протягом усього періоду хвороби. За даними ВООЗ, у 99 % випадків смерті людини від сказу джерелом інфекції є собаки. Близько 40 % жертв укусів, імовірно скажених собак, — діти до 15 років.

У тварини, хворої на сказ, може бути надмірна слинотеча, блювота, збудження, агресія, споживання неїстівних речей, прояви виснаження.

Якими є симптоми сказу в людей

Тривалість інкубаційного періоду сказу в людини зазвичай становить від одного до трьох місяців, але може варіюватися від одного тижня до року. Усе залежить від місця, кількості та глибини укусів (найнебезпечніші укуси — в обличчя та голову); кількості й активності вірусу, що потрапив у рану; віку постраждалого/постраждалої (діти вразливіші за дорослих).

Початкові симптоми: підвищення температури та біль, а також незвичні або дискомфортні відчуття (поколювання, пощипування чи печіння) у місці пошкодження. Після появи симптомів захворювання майже завжди закінчується летально. Залежно від форми захворювання може розвиватися гідрофобія (боязнь води), параліч м'язів, кома, зупинка роботи серця та дихання. У процесі поширення вірусу центральною нервовою системою розвивається прогресивне смертельне запалення головного й спинного мозку.

Що робити, якщо вас укусила дика тварина

Якщо вас укусила чи подряпала дика або бездомна тварина, статус вакцинації якої неможливо встановити, варто негайно промити рану водою з господарським милом та звернутися по медичну допомогу до найближчого пункту надання медичної допомоги або сімейного лікаря. Медичні працівники оцінять ситуацію та за необхідності порекомендують розпочати курс вакцинації від сказу. Навіть потрапляння слини бездомної та/або дикої тварини на пошкоджені шкірні покрови може бути показанням до початку лікування. Вакцина від сказу (антирабічна) запобігає виникненню захворювання на сказ у 96–99 % випадків.

У разі інфікування людини на сказ потрібно негайно ввести антирабічну вакцину. Таких щеплень має бути кілька: у день звернення до лікаря (0-й день), а потім на 3-й, 7-й, 14-й, 30-й і 90-й дні.

Вакцина ефективна в разі початку курсу не пізніше 14го дня з моменту укусу чи потрапляння слини на пошкоджені шкірні покриви. Утім, курс імунізації призначають навіть через кілька місяців після контакту з інфікованою твариною.

У разі небезпечної локалізації укусів (обличчя, шия, голова, пальці рук, промежина), множинних або дуже глибоких поодиноких укусів, потрапляння слини на слизові оболонки, будь-яких ушкоджень, завданих хижими тваринами, кажанами та гризунами, коли є ризик короткого інкубаційного періоду, окрім вакцини, застосовують і людський антирабічний імуноглобулін. Інкубаційний період може скоротитися до 7-ми діб — це менше, ніж час вироблення поствакцинального імунітету. Якщо з моменту контакту із твариною минуло більше трьох діб, антирабічний імуноглобулін не застосовують.

Додаток 11

Гігієнічні норми часу щодо організованої рухової активності впродовж дня для дітей 11–14 років

Види рухів	**Тривалість,** *хв*	**Загальний час,** *хв*
Ранкова гімнастика	10–15	120–235
Гімнастика до уроків	10	
Фізкультхвилинки	10	
Рухливі ігри на перервах	20	
Урок фізкультури (2–3 рази на тиждень)	45	
Самостійні фізичні вправи під час прогулянок	60	
Заняття в спортивних секціях	60	
Домашні завдання з фізкультури	20	

Додаток 12

Комплекс вправ для тих, хто хоче підрости

1. Вправи для розминки, що зміцнюють поставу: махи й обертання руками та ногами в суглобах, ривки руками вгору–назад, у боки–назад, нахили вперед (спина пряма).
2. Енергійна ходьба, розмахуючи руками.

3. Біг дрібними кроками з одночасним обертанням уперед зігнутими руками (кулаки притиснуті до плечей); швидкісний біг і біг стрибками (дистанція 25–50 м залежно від підготовленості). Зробіть 4–6 пробіжок, відпочиваючи та відновлюючи дихання після кожної; біг із гірки.

4. Потягування — руками тягніться вгору, потім убік, одночасно піднімаючись на носки (по 6–8 разів із паузами на відпочинок).

5. Вправи на перекладинах і кільцях:

а) зависання (від 20 с до хвилини); зависання з поворотами корпусу праворуч–ліворуч (ноги разом); розхитування вперед–назад, убік, колові (за й проти годинникової стрілки);

б) підтягування (дівчата можуть виконувати цю вправу, не відриваючи ніг від підлоги);

в) підтягування зі стрибками: присядьте (спина пряма), підстрибніть угору, схопіться за перекладину, використовуючи енергію стрибка, підтягніться.

6. Стрибки:

а) щоразу намагайтеся підстрибнути вище або дотягнутися до якогось предмета чи позначки, що знаходяться над вами;

б) зістрибуйте з невеликих підвищень під час приземлення, пружно згинайте ноги;

в) стрибки з положення сидячи навпочіпки.

Навантаження збільшуйте поступово. Наприкінці занять ви маєте відчувати приємну легку втому.

Додаток 13

Показники росту та розвитку підлітків

Показники росту та маси тіла хлопців		
Вік, роки	**Зріст**	**Маса тіла**
9	від 1 м 30 см до 1 м 40 см	від 25 кг 900 г до 35 кг 800 г
10	від 1 м 35 см до 1 м 47 см	від 29 кг до 40 кг 800 г
11	від 1 м 40 см до 1 м 52 см	від 31 кг 300 г до 45 кг 800 г
12	від 1 м 45 см до 1 м 57 см	від 34 кг 500 г до 51 кг 700 г
Показники зросту та маси тіла дівчат		
Вік, роки	**Зріст**	**Маса тіла**
9	від 1 м 30 см до 1 м 40 см	від 25 кг 900 г до 37 кг 200 г

10	від 1 м 35 см до 1 м 47 см	від 28 кг 600 г до 42 кг 200 г
11	від 1 м 40 см до 1 м 55 см	від 32 кг 200 г до 47 кг 600 г
12	від 1 м 47 см до 1 м 61 см	від 36 кг 700 г до 50 кг 800 г

Додаток 14

Правила поведінки на воді

• Купатися можна тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

• Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

• Купатися можна в спокійну, безвітряну погоду за швидкості вітру до 10 м / с, за температури води не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С.

• Після вживання їжі купатися можна не раніше ніж через 1,5–2 год.

• Заходити у воду треба повільно, щоб тіло звикло до зміни температури повітря та води.

• У воду потрібно входити неспішно, обережно пробуючи ногою дно. Якщо не вмієте плавати, не заходьте у воду глибше, ніж по коліна, щоб не оступитися та не потрапити на глибоке місце, у яму чи не опинитися на сильній течії.

• У воді варто перебувати не більше 15 хв. Не стояти на одному місці, а активно рухатися та плавати.

• Після купання не рекомендовано приймати сонячні ванни, краще відпочити в затінку.

• Не купайтеся без дорослих біля крутих, стрімчастих і заростих густою рослинністю берегів.

• Перед тим як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна та достатній глибині водойми.

• Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

• Якщо ви стали свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу, негайно повідомте рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

Як надають першу допомогу потерпілим на воді

• Допомогу можна надавати лише тоді, коли ви впевнені у своїх силах.

• Треба максимально враховувати течію води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспоко-

їти й підбадьорити людину, яка вибилася із сил. Візьміть із собою велику порожню пластикову пляшку, киньте її потопаючому/потопаючій, щоб він/вона за неї вхопився/ухопилася. Підпливіть іззаду, підхопіть під руку й транспортуйте до берега. Якщо він/она схопив/схопила вас за руки, ноги або шию, звільніться та негайно пірнайте. Потім підпірніть під нього/неї і, узявши ззаду одним із прийомів захоплення, транспортуйте до берега.

• Якщо ж людина вже занурилася у воду, спробуйте знайти її на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо вона перебувала у воді близько 5 хв.

• Треба якнайшвидше витягти її з води, очистити порожнину рота, покласти животом на своє стегно так, щоб її голова звисала до землі. Енергійно натискайте на груди й спину, щоб видалити воду із шлунка та легенів.

• Потім потрібно розпочати виконання штучного дихання; для відновлення серцевої діяльності одночасно із штучним диханням роблять непрямий масаж серця.

• Викличте швидку медичну допомогу.

Правила відпочинку на природі

• У лісі ходіть по стежках і доріжках.

• Не шуміть. Крик і гучна музика лякають лісових мешканців, адже це ви в них у гостях.

• Не рвіть квіти. Зірвані рослини швидко загинуть і не дадуть насіння. Не буде насіння — не буде й квітучих рослин.

• Не руйнуйте мурашники. Мурашки — «санітари» лісу, вони не дають розмножуватися комахам-шкідникам.

• Не збивайте неїстівні гриби, вони є їжею для багатьох тварин.

• Не чіпайте пташині гнізда.

• Не розпалюйте в лісі багаття. Особливо це небезпечно під кронами дерев, на сухій траві, у хвойному лісі, у вітряну погоду.

• Не залишайте сміття в лісі. Використані пластикові пакети та пляшки, а також скляний посуд заберіть із собою і викиньте на смітник.

• Зібравши свої речі й відійшовши на кілька метрів від місця вашого відпочинку, зупиніться та перевірте, чи залишили ви ліс чистим і привабливим, як до прибуття.

Правила користування басейном

- Відвідувати басейн дозволено після медичного огляду.
- Заняття проводять тільки в присутності тренера.
- Із собою потрібно мати відповідну спортивну форму: плавки або купальник, шапочку.
- Початківцю краще користуватися мілкою частиною басейну під наглядом тренера.
- Перші запливи проводять ті, хто тільки вчиться плавати, уздовж басейну по крайніх доріжках під наглядом тренера з використанням спеціальних засобів.
- Виконувати стрибки у воду та стартові стрибки дозволено тільки під наглядом тренера.
- Пірнання виконують по черзі під наглядом тренера до моменту виходу плавця з води.
- Урок припиняють за сигналом тренера, який керує виходом групи з води, шикуванням, перекличкою та виходом із приміщення басейну.
- Заборонено входити до приміщення басейну після закінчення занять.
- Наступний урок у воді потрібно починати після того, як попередня група повністю вийде з води.

Засоби безпеки під час катання на роликових ковзанах і роликових дошках (скейтах)

Роликові ковзани мають бути зручними, правильно підібраними за розміром вашої ноги. Потрібно придбати спеціальний захист для убезпечення від травмувань: підлокітники, наколінники, шолом. Не виїжджайте на проїжджу частину дороги. Це небезпечно й заборонено!

Ніколи не катайтеся по калюжах, піску та будьте обережними, катаючись по мокрому асфальту. Вода та пісок — це «вороги» для підшипників на роликах. Мокрий асфальт — надто слизька поверхня для катання! Будьте обережними!

Під час катання контролюйте швидкість руху та свої дії. Розвиваючи надто (понад 40 км/год) швидкий рух, пам'ятайте, що впоратися з керуванням на роликових ковзанах і роликових дошках набагато складніше, ніж на велосипеді! Тому добре розраховуйте свої можливості.

Тримайте рівновагу. Правильне падіння — це падіння вперед. Під час падіння назад можна травмувати шийний відділ хребта чи вдаритися потилицею.

Під час катання завжди тримайте нахил тіла трохи вперед, одна нога повинна бути на пів ролика попереду. У такому положенні тіла легше триматися на роликових ковзанах і контролювати ситуацію.

Ноги мають бути завжди трохи зігнуті в колінах. Це забезпечує амортизацію під час їзди.

Додаток 15

Шість способів (правил) сподобатися людям

1. Виявляйте до людей щирий інтерес.
2. Частіше усміхайтеся.
3. Пам'ятайте, що ім'я людини є для неї найкращим. Тож не забувайте його повторювати.
4. Учіться уважно слухати та заохочувати співбесідника/співбесідницю до розмови.
5. Заводьте бесіду про те, що більше цікавить співбесідника/співбесіднцю.
6. Намагайтеся дати людині відчути її переваги над вами, робіть це щиро й природно.

Додаток 16

Відповідальність за булінг

Новий Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» запровадив адміністративну відповідальність за таке правопорушення.

Булінг, унаслідок якого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого/потерпілої, тягне за собою накладення штрафу від 50-ти до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (у 2019 р. — *850–1700 грн*) або громадські роботи впродовж *20–40 год*.

У разі доведення булінгу кривдник/кривдниця муситиме сплатити штраф від 50-ти до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (у 2019 р. — *850–1700 грн*) або виконувати громадські роботи протягом *20–40 год*.

Якщо ж булінг вчинено групою осіб або повторно протягом року, то кривдник / кривдниця сплачуватимуть від *100* до *200* неоподатковуваних мінімумів доходів громадян *(1700–3400 грн)* або мають виконувати громадські роботи протягом 40–60 год.

Якщо булінг вчиняє неповнолітня *(до 18 років)* або малолітня *(до 14 років)* особа, то за неї платитимуть штраф і виконуватимуть громадські роботи батьки або особи, які їх замінюють, згідно із чинним законодавством.

Крім того, якщо керівник навчального закладу не повідомить поліції про випадки цькування, то муситиме заплатити штраф від *50и до 100* неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (*850–1700 грн* станом на 2019 р.) або ж має виконувати виправні роботи строком до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

Словник

Адаптáція — пристосування організму до певних умов життя.

Алергíя — це стан підвищеної чутливості організму до певних речовин — алергенів біологічного походження.

Антитілá — речовини крові, які знищують бактерії, віруси та їхні отрути.

Вúвих — це стан, коли в результаті зовнішнього впливу порушується нормальне розміщення кісток у суглобі.

Вітамíни (від латин. *vita* — життя) — речовини, які виконують важливі функції в організмі, зокрема регулюють обмін речовин.

Гігієнá (від грецьк. *гігієнос* — здоровий) — наука про методи запобігання захворюванням.

Гіповітамінóз, або ***авітамінóз***, — це стан, коли в людини порушуються процеси травлення та всмоктування поживних речовин; виникає за нестачі якого-небудь вітаміну або вітамінів.

Дизентерíя — гостре інфекційне захворювання товстого кишечнику.

Дитúна — це маленька людина, яка має певні потреби, але не має достатніх сил, розуму й досвіду, щоб захистити себе.

Домедúчна допомóга — це комплекс найпростіших заходів, спрямованих на порятунок життя й збереження здоров'я людини, які проводять до прибуття медичних працівників.

Дорóжньо-трáнспортна пригода (ДТП) — це подія, пов'язана з рухом транспорту, у результаті якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали поранення люди.

Еколóгія (від грецьк. *ойкос* — житло, місцеперебування та *логос* — наука) — одна з головних фундаментальних наук про відносини живої та неживої природи.

Евакуáція — це організоване виведення мешканців населеного пункту в заздалегідь підготовлені безпечні місця.

Закóн — це нормативно-правовий акт, прийнятий в особливому порядку органом законодавчої влади або на референдумі, володіє вищою юридичною силою та регулює найбільш важливі суспільні відносини.

Запам'ятóвування — процес, спрямований на збереження в пам'яті отриманих вражень, це передумова їх зберігання.

Імуніте́т — здатність організму протистояти збудникам хвороб.

Інтерне́т — система об'єднаних комп'ютерних мереж глобального загальнолюдського суспільства, яка в наш час покриває практично всю поверхню земної кулі.

Інформаці́йна безпе́ка люди́ни — це стан захищеності психіки та здоров'я людини від деструктивного інформаційного впливу, який призводить до неправильного сприйняття нею дійсності та погіршення її фізичного стану.

Капіля́рна кровоте́ча виникає внаслідок пошкодження дрібних судин шкіри, підшкірної клітковини та м'язів.

«Кіберпереслі́дування» — зумисне використання цифрових ЗМІ для передачі хибної чи непристойної інформації про іншу людину. Це найбільш поширений онлайн-ризик типу «від рівного — рівному» для всіх підлітків.

Крити́чне ми́слення — це наукове мислення (мистецтво аналізувати судження), суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих і незалежних рішень.

Люди́на — біосоціальна істота, невід'ємна частина природи, живий організм, який підкоряється біологічним законам і, з огляду на особливості свідомості та психіки, пристосований до суспільного способу буття разом із подібними собі.

Особи́стість — це конкретна людина, яка має свої особливі психічні властивості, пізнає світ і прагне знайти в ньому своє місце.

Отру́єння (токсико́зи) розвиваються внаслідок потрапляння в організм у небезпечних концентраціях тих чи інших речовин — токсикантів. Це отрутохімікати, нітрати, важкі метали, численні промислові й побутові хімічні речовини.

Па́м'ять — це процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Перело́м — це стан, при якому порушена цілісність кістки в результаті раптового падіння або удару.

Потре́ба — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним.

Пріорите́ти в доро́жньому ру́сі — це встановлена система відносин між учасниками дорожнього руху, згідно з Пра-

вилами дорожнього руху, на підставі якої визначається порядок користування дорогою.

Профілáктика — система заходів, спрямованих на запобігання хворобам.

Раціонáльне харчувáння — це харчування, яке забезпечує повноцінний розвиток і зростання організму людини, сприяє збереженню та зміцненню її здоров'я.

Реанімáція — термінові заходи, спрямовані на відновлення серцевої та дихальної діяльності.

Сальмонельóз — харчове отруєння бактеріального походження.

Самосвідóмість — це здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, властивості й ознаки.

Стрес — стан дуже сильного напруження захисних сил організму. Виникає в надзвичайних ситуаціях.

Фізи́чний рóзвиток — це динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками та певними умовами навколишнього середовища.

Фізи́чні я́кості — це сукупність властивостей організму людини, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність.

Харчові́ добáвки — це речовини природного й штучного походження, які спеціально додають у харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів.

Холéра — гостре інфекційне захворювання з групи особливо небезпечних інфекційних захворювань.

Хроні́чний гастри́т — захворювання слизової оболонки шлунка.

Шок — загальна реакція організму на вплив сильних травмуючих подразників, що є серйозною небезпекою для життя.

ЗМІСТ

Від авторки 3

ВСТУП

§ 1. Я і мої цінності 4

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

§ 2. Комфортний освітній простір 10
§ 3. Навчаємося ефективно 19
§ 4. Я навчаюся ефективно 25
§ 5. Пошук інформації та її критичне оцінювання 33

МОЯ БЕЗПЕКА

§ 6. Безпека та небезпека 41
§ 7. Дорожній рух і безпека. Ми — пішоходи 48
§ 8. Дорожній рух і безпека.
Ми — пасажири / пасажирки 56
§ 9. Безпека пасажирів / пасажирок.
Поведінка під час ДТП 61
§ 10. Я — велосипедист / велосипедистка 69
§ 11–12. Особиста безпека в населеному пункті 74
§ 13. Безпечна поведінка в побуті 84

МОЄ ЗДОРОВ'Я

§ 14. Я та моє здоров'я 91
§ 15. Я та моє здоров'я 96
§ 16. Я та моє здоров'я 102
§ 17. Ви — підлітки 107
§ 18. Інфекційні й неінфекційні хвороби 113
§ 19. Моє дозвілля 118
§ 20–21. Активний відпочинок 125

МІЙ ДОБРОБУТ

§ 22–23. Особистий добробут. Добробут родини 135
§ 24. Культура споживання 146
§ 25. Моє майбутнє: мрії, планування
та досягнення мети 152

Я СЕРЕД ЛЮДЕЙ

§ 26. Моє коло спілкування 159
§ 27. Спілкування з дорослими та взаємоповага
в родині 165
§ 28–29. Спілкування з однолітками 169
§ 30. Я в команді 179
Додатки 187
Словник 204