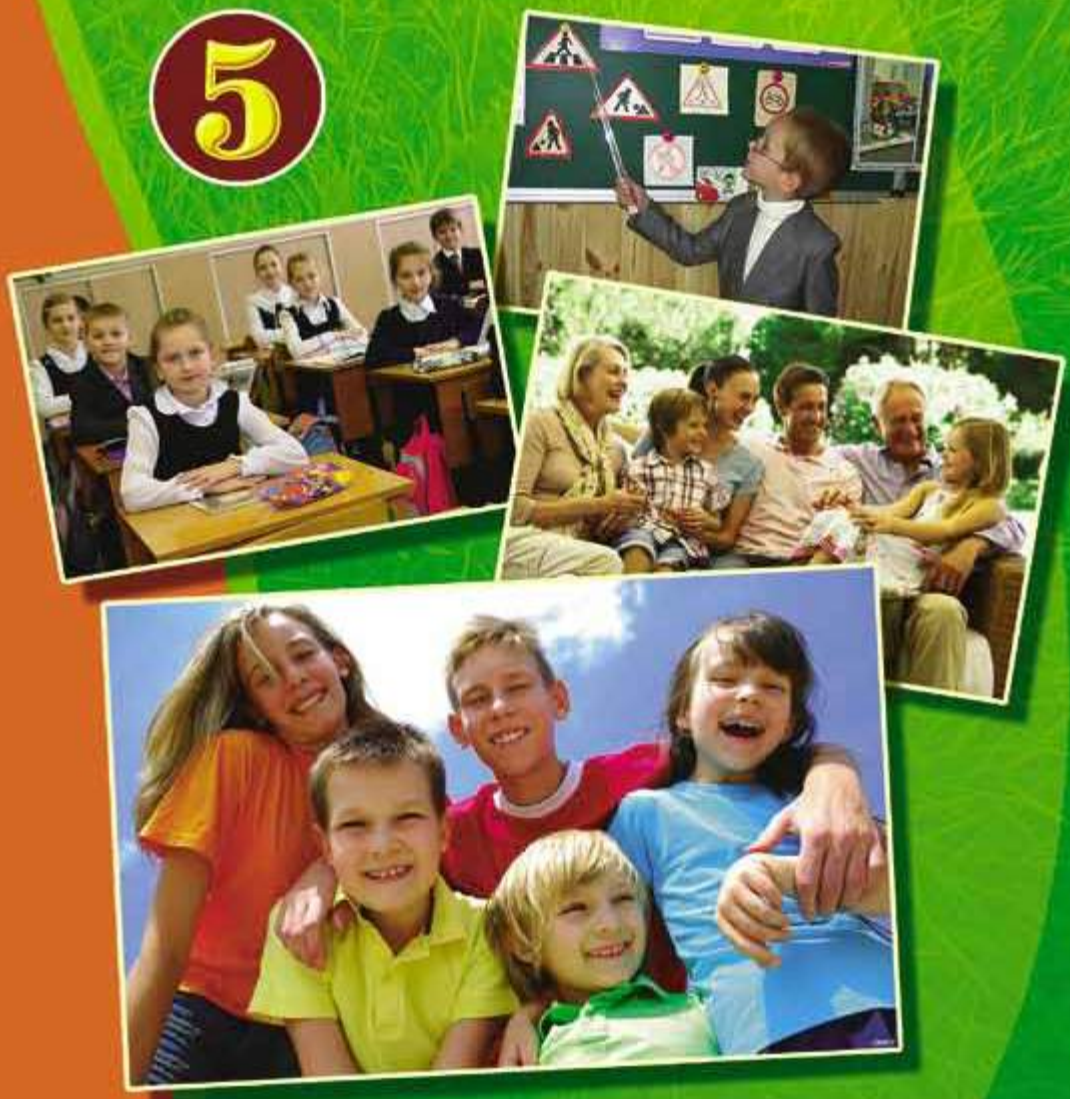
Т. Є. Бойченко, С. В. Василенко, Н. І. Гущина,
І. П. Василашко, Н. С. Коваль, О. К. Гурська

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5



**Т.Є. Бойченко, С.В. Василенко, Н.І. Гущина,
І.П. Василашко, Н.С. Коваль, О.К. Гурська**

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 5 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (Наказ МОНмолодьспорту України від 04.01.2013 р. № 10)

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

- **Завдання**
- **Пригадай**
- **Поміркуй**
- **Перевір себе**
- **Моделюй — набувай життєвих навичок**
- **Попрацюйте в парі або групі**
- **Ситуаційні завдання**

Основи здоров'я : підруч. для 5-го кл. загально-
О-75 освіт. навч. закладів / Т.Є. Бойченко, С.В. Василенко, Н.І. Гущина та ін. — К. : Генеза, 2013. — 208 с. : іл.

ISBN 978-966-11-0261-2.

Підручник розроблено відповідно до нового Державного стандарту і програми МОНмолодьспорту України.

Підручник складається з чотирьох розділів, матеріали яких підкажуть, як навчитися організовувати свій день, навчать бути відповідальним, розкажуть про правила спілкування з дорослими, однолітками, сім'єю. Учні навчаться обирати види активного відпочинку і загартовування для зміцнення організму.

УДК 613(075.3)
ББК 51.204.0я721

© Бойченко Т.Є., Василенко С.В., Гущина Н.І., Василашко І.П., Коваль Н.С., Гурська О.К., 2013
© Видавництво «Генеза», оригінал-макет, 2013

ISBN 978-966-11-0261-2

Дорогий п'ятикласнику!

Основи здоров'я — дуже важливий шкільний предмет, адже саме на цих уроках ти дізнаєшся, як бути здоровим, зробити своє життя безпечним, правильно поводитися в різних ситуаціях. Навчившись організовувати свій день, ти встигатимеш робити багато цікавих справ і не втомлюватися. Матеріали підручника підкажуть також види активного відпочинку для зміцнення організму і підготовки до нових звершень у навчанні, спорті, улюбленій справі.

У підручнику розповідається про правила спілкування з дорослими, однолітками, родиною. Ти поступово навчишся бути відповідальним не тільки за себе, а й за родичів, друзів і однокласників.

Підручник складається зі вступу і чотирьох розділів: **«Здоров'я людини»**, **«Психічна і духовна складові здоров'я»**, **«Фізична складова здоров'я»**, **«Соціальна складова здоров'я»**. Для засвоєння і закріплення матеріалу є рубрики **«Завдання»**, **«Поміркуй»**, **«Пригадай»**, **«Це допоможе в житті»**, **«Словничок»**. Рубрика **«Перевір себе»** допоможе самостійно оцінити свої знання після вивчення кількох параграфів.

Під час виконання завдань рубрики **«Моделюй — набувай життєвих навичок»** ти зможеш самостійно або в групі з однокласниками набувати важливих навичок: дбайливого ставлення до життя й здоров'я; уміння приймати рішення; спілкування з ровесниками та старшими; співчуття та милосердя; протистояння виявам насилля в учнівському колективі; активного слухання; безпечного користування джерелами інформації; безпечної поведінки в побуті та природі тощо.

Завдання рубрики **«Попрацюйте в парі або в групі»** мають кілька переваг. Спілкуючись із однокласниками, ти можеш обговорити життєві ситуації, уявити себе в різних ролях, виявити свої найкращі риси.

Усі параграфи читай уважно, зупиняйся та відповідай на запитання в тексті. Це допоможе краще зрозуміти матеріал. У рубриці **«Ситуаційні завдання»** наводяться життєві ситуації. Розв'язання таких завдань застереже тебе та твоїх однокласників від прикрощів і негараздів.

Вивчай із цікавістю основи здоров'я, здобувай нові знання і вчися застосовувати їх у житті.

Бажаємо успіхів! *Автори*

Здоров'я людини

Ти дізнаєшся про:

- принципи здорового способу життя
- безпеку та небезпеку
- основну формулу безпеки
- служби захисту населення
- дії в небезпечній ситуації
- типи громадського транспорту

Ти навчишся:

- додержуватися правил здорового способу життя
- користуватися формулою безпеки
- повідомляти про небезпеку служби захисту населення
- додержуватися правил безпечної поведінки в громадському транспорті
- додержуватися Правил дорожнього руху
- діяти під час ДТП

1

§ 1. ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ

Ти пригадаєш складові здоров'я та правила його збереження і зміцнення.

Щоб учитися, подорожувати, займатися фізичною культурою та спортом, допомагати по господарству батькам, спілкуватися, потрібно мати добре здоров'я.

Пригадай за схемою складові здоров'я.

Складові здоров'я

- **Фізична складова** — Добре функціонують усі органи; людина нормально розвивається і не хворіє
- **Соціальна складова** — Доброзичливі стосунки між людьми; гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я
- **Психічна складова** — Людина позитивно оцінює себе та інших людей; уміє долати невдачі; поводиться як господар власного життя
- **Духовна складова** — Людина відчуває красу навколишнього світу; чинить справедливо; живе з почуттям любові, співчуття та відповідальності; прагне стати кращою

Здоров'я — це узгоджена взаємодія фізичної, соціальної, психічної і духовної складових.

Здавна здоров'я цінувалося над усе. Уже за часів Київської Русі існували книжки — азбуковники — з порадами щодо зміцнення здоров'я та використання лікарських рослин. У народних приказках і прислів'ях збереглося безліч корисних порад.

Поміркуй

1. Прочитай прислів'я. Яке з них тобі найбільше сподобалося? Чому?
2. Як ти розумієш інші з наведених прислів'їв?
3. Які прислів'я про збереження здоров'я ти ще знаєш?

Весела думка — половина здоров'я.

Усе можна купити, тільки здоров'я — ні.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.

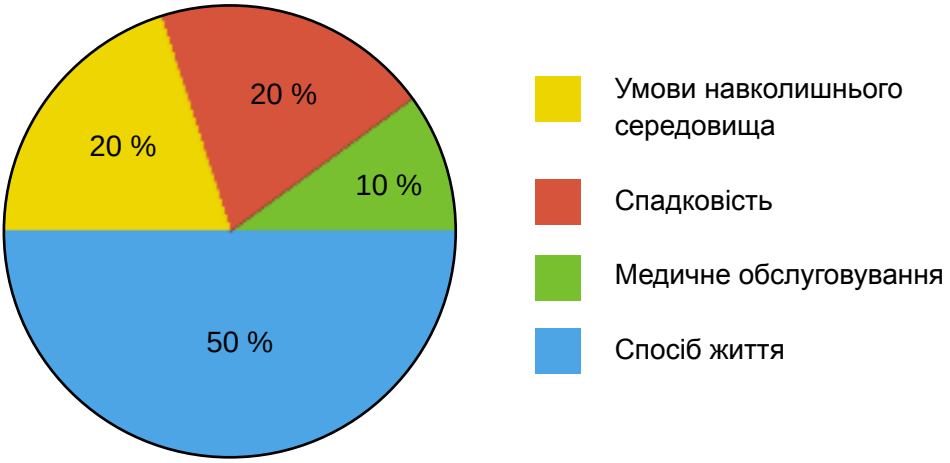
Здоров'я — найдорожчий скарб.

Ти знаєш, що здоров'я треба берегти, бо його дуже важко відновити.

А ти все робиш, щоб зберегти здоров'я? Мабуть, ні. Інколи ти не додержуєшся правил харчування, зловживаєш солодощами, багато часу проводиш перед телевізором, комп'ютером, мало буваєш на свіжому повітрі, лінуєшся загартовуватися. Усе це впливає на твоє здоров'я. Але пам'ятай, що здоров'я тобі ніхто не дасть і купити його теж не можна.

З початкових класів ти знаєш, від чого залежить здоров'я. Розглянь діаграму.

Що впливає на здоров'я



З діаграми видно, що найбільше впливає на здоров'я спосіб життя людини. Саме тому важливо дотримуватися **принципів здорового способу життя**.

Ось деякі з них:

- Більше рухайся, займайся фізичними вправами принаймні 3–5 разів на тиждень. Обери такий вид рухової активності, який тобі найбільше подобається.
- Харчуйся різноманітно, 4–5 разів на день, їж свіжі продукти, багаті на білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Пий достатню кількість рідини. Обмежуй уживання жирної їжі, солодощів.
- Додержуйся розпорядку навчання та відпочинку. Регулярно бувай на свіжому повітрі. Вчасно лягай спати, спи 9–10 годин.
- Загартовуйся. Наприклад, обтирайся вологим рушником, купайся, обливайся водою, ходи босоніж.
- Дбай про особисту гігієну.
- Набувай корисних звичок.
- Доброзичливо стався до людей, вивчай і виконуй правила спілкування.

Дотримання принципів здорового способу життя допоможе тобі вирости здоровим і міцним, не хворіти, успішно навчатися і працювати, жити довго і щасливо.

Проте в кожного іноді погіршується самопочуття. Може заболіти голова чи шлунок, з'явитися кашель. Може нудити, лихоманити. А буває й так, що нічого не болить, але самопочуття погане — відчуття втоми, сонливість. За будь-якого погіршення самопочуття скажи дорослим — батькам чи вчителю. Дорослі приймуть рішення: звернутися тобі до лікаря або просто відпочити.

Температуру тіла вимірюють ртутним або електронним термометром. Температуру вимірюють уранці з 7 до 9 години і ввечері з 16 до 19 години. Термометр ставлять на 10 хвилин під пахву (*додаток 1*). Нормальною для різних людей може бути різна температура тіла: від 36,2 до 37,2 °С. Якщо вона підвищується або різко знижується, це небезпечно. Слід терміново звернутися по допомогу до лікаря!

Ртутний термометр

Електронний термометр

Ртутним термометром користуйся обережно! Скляний корпус може розбитися, дрібні бризки розлетяться довкола небезпечними блискучими кульками. Ртуть у приміщенні випаровується. Вдихати її пари дуже небезпечно для здоров'я. Якщо термометр розбився, негайно повідом про це дорослих.

? Завдання

1. Чи говорять у твоїй родині про здоров'я? Чи є в цьому потреба?
2. Яких принципів здорового способу життя ти дотримуєшся? Розкажи.
3. Яких принципів не додержуєшся? Чому? Обговори з дорослими.
4. Розкажи, як ти загартовуєшся.
5. Які процедури для загартовування ти виконуєш? Чому саме ці?
6. Вибери, що слід зробити в разі погіршення самопочуття:
   – самостійно вжити ліки;
   – повідомити дорослих;
   – звернутися до лікаря;
   – нікому нічого не говорити;
   – плакати і хвилюватися.
7. За матеріалами параграфа доповни схему про здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Розкажи, чому ти обрав/обрала саме такі характеристики ЗСЖ.

8. Яким термометром безпечніше вимірювати температуру тіла? Чому?

Моделюй — набувай життєвих навичок

9. Щоб визначити нормальну температуру власного тіла, вимірюй її протягом двох-трьох днів, коли почуваєшся добре. Обговори результати з дорослими.

§ 2. БЕЗПЕКА ТА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЖИТТЯ

Ти дізнаєшся про безпеку та небезпеку, види небезпек; вивчиш основну формулу безпеки.

Ти вже знаєш, що **безпека** — це коли нічого не загрожує життю і здоров'ю. **Небезпека** — ситуація, коли щось або хтось може тобі зашкодити.

Щоб убезпечитися, треба вміти розпізнавати небезпеки, знати причини їх виникнення та способи захисту. Упевненість у собі, сміливість, обачність допоможуть уникати небезпечних ситуацій.

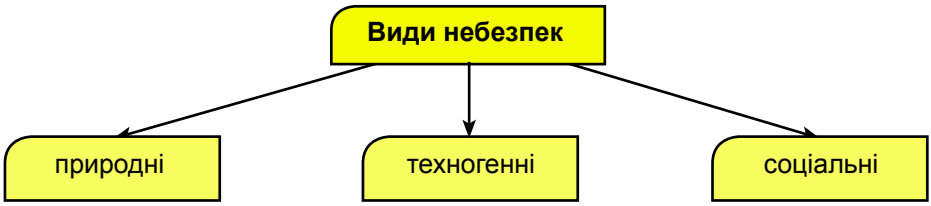
Небезпечно порушувати Правила дорожнього руху — пішоходи можуть потрапити під колеса автомобіля.

Якщо не дотримуватися правил безпечного користування побутовими приладами, пустувати з вогнем — може статися пожежа.

Пам'ятай! Твоє здоров'я і життя залежать не тільки від знання правил безпечної поведінки, а найголовніше — від їх виконання в будь-яких ситуаціях.

Види небезпек

Численні небезпеки навколишнього світу поділяють на три групи: *природні*, *техногенні* та *соціальні*.



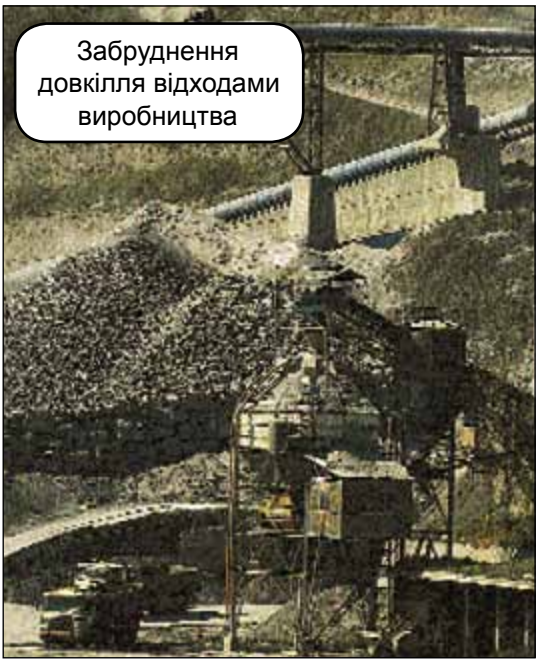
Природні небезпеки: явища природи (повені, грози, землетруси, виверження вулканів, засухи, оледеніння, снігові замети, лавини, селі, цунамі, урагани, пилові бурі тощо), небезпека від диких тварин.

! Пригадай

1. Які природні небезпеки найчастіше трапляються там, де ти живеш?
2. Якими були наслідки природніх небезпек? Чи були готові люди убезпечити себе від цих наслідків?
3. Що ти зробив/зробила б, щоб уникнути наслідків небезпеки?
4. Як ти вважаєш, чи може сучасна людина передбачити природні небезпеки й убезпечити себе від них?

У результаті діяльності людини можуть виникати численні **техногенні** небезпеки: підвищений рівень радіації; забруднення шкідливими хімічними речовинами; ураження електричним струмом; вибухові та отруйні речовини; пил; шум; вібрація.

До них також належать пожежі, вибухи, забруднення довкілля відходами виробництва, транспортні аварії тощо.



Забруднення середовища небезпечними хімічними речовинами

Техногенні небезпеки погіршують здоров'я, а часом навіть загрожують життю людини.

Трапляється, що поведінка людини може спричинити небезпеку для неї самої та інших. Такі небезпеки називають **соціальними**. Це можуть бути: агресивна поведінка людей; хуліганство; паніка в натовпі; розбій; бандитизм; тероризм. Шкідливі звички — куріння, вживання алкоголю, наркотиків — також соціально небезпечні.

Однак, попри різноманіття небезпек, усі вони мають спільну рису — завдають шкоди здоров'ю людини. Людина може втратити здоров'я або й життя.

Поміркуй

1. Розглянь малюнки. Що може трапитися з дітьми, дорослими?
2. Які небезпечні ситуації створюють діти? Розкажи, як уникнути небезпеки.

Найчастіше небезпеки виникають, коли людина щось не передбачила, про щось забула, чогось не помітила чи порушила певні правила.

? Завдання

1. Розглянь малюнки. Які правила безпечної поведінки порушують діти?

2. Як уникнути небезпеки?
3. З поданого переліку слів вибери ті, що означають:
   - природні небезпеки
   - техногенні небезпеки
   - соціальні небезпеки

землетрус; витік газу; розбійний напад; пожежа; повінь; терористичний акт; дорожньо-транспортна аварія; крадіжка.

Щоб уникнути небезпеки, треба знати основну **формулу безпеки**, а саме:

Передбачати → **Уникати** → **Діяти**

За цією формулою діяти слід у такій послідовності:

1. Передбачити небезпеку.
2. Якщо можна — уникнути небезпечної ситуації.
3. Швидко оцінити ситуацію та власні можливості.
4. Прийняти рішення і негайно діяти.

Служби захисту населення

Бувають такі небезпеки, коли впоратися самотужки неможливо. Тоді слід викликати служби захисту населення.

Швидка медична допомога, міліція, пожежна охорона, аварійна служба газу — це служби захисту населення. Працівники цих служб надають допомогу в надзвичайних ситуаціях і працюють цілодобово.

Пригадай номери служб екстреного виклику.

101

Коли виникла пожежа вдома, у сусідів, у будинку чи надворі, повідом дорослих і виклич службу пожежної охорони.

102

Якщо побили людину, обікрали квартиру, відібрали речі, погрожують — звертайся до рідних і до міліції.

103

При різкому погіршенні самопочуття, отруєнні, тепловому або сонячному ударі, серйозному травмуванні внаслідок нещасного випадку, ДТП — викликай швидку медичну допомогу.

104

Якщо відчуваєш запах газу в приміщенні або в під'їзді чи поблизу будинку, негайно повідом дорослих і виклич аварійну службу газу.

Якщо вдома немає телефона, звернися до магазину, кав'ярні, поліклініки, школи, аптеки. Попроси дозволу скористатися телефоном або поясни ситуацію, щоб дорослі викликали відповідну службу.

У разі небезпеки дій упевнено!
Від твоєї рішучості залежать безпека і життя людей!

Іноді до служби захисту населення надходять хибні виклики. Пустуючи, школярі повідомляють про вигадані нещастя відволікають працівників служб захисту населення. Тоді страждають і люди, які чекають на допомогу. За дзвінки заради розваги відповідальність перед законом несуть ті, хто телефонував, або їхні батьки.

Не пустуй з номерами телефонів 101, 102, 103, 104!

Це допоможе в житті

Якщо ти потрапив у небезпеку або спостерігаєш за небезпечною ситуацією, насамперед заспокойся. Повідом про небезпеку і попроси допомоги.

Кого повідомляти про небезпеку?

- Батьків або близьких родичів.
- Дорослих, що викликають довіру: військових, міліціонерів, людей старшого віку.
- Служби захисту населення: пожежну, міліцію, швидку медичну допомогу, аварійну службу газу.

Як повідомити про небезпеку?

Можна скористатися телефоном.

Набравши номер відповідної служби, слід:

1. Чітко сказати, що відбувається (пожежа, витік газу, затоплення, напад, вибух, дорожньо-транспортна пригода).
2. Назвати точну адресу: населений пункт, вулицю, номер будинку і квартири, поверх, код замка від вхідних дверей.
3. Назвати своє ім'я, прізвище та номер телефону.
4. Відповісти на всі запитання диспетчера.

В надзвичайних ситуаціях забуваються найпростіші речі, навіть номери телефонів служб захисту населення. Тому потрібно мати довідник важливих телефонів. З початкових класів ти вже знаєш, як його складати. Пригадай, розглянь зразок.

Телефони	
Службовий мами	28-15-63
Службовий тата	25-23-54
Бабусі та дідуся	35-71-18
Сусідки	27-22-23
Пожежної служби	101
Міліції	102
Швидкої медичної допомоги	103
Аварійної служби газу	104
Мій домашній телефон	27-72-14
Домашня адреса	вул. Травнева, 12, кв. 1

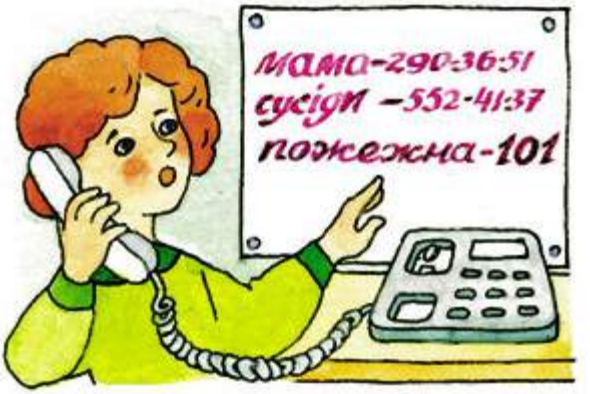
Завдання

1. Розкажи, що таке безпека. Що таке небезпека?
2. Назви формулу безпеки.
3. Розглянь малюнки. Поясни за формулою безпеки, як уникнути небезпеки.

4. Які служби захисту населення є там, де ти живеш?
5. Яку із служб захисту населення тобі доводилося викликати?
6. Розкажи, як викликати служби захисту населення.
7. Чому не можна жартувати з номерами телефонів «101», «102», «103», «104»?

Попрацюйте в парі

8.
   - Складіть повідомлення до відповідної служби про пожежу, витік газу або бійку (на вибір).
   - Обговоріть повідомлення один одного.
   - Послухайте повідомлення інших учнів.
   - Виберіть разом з однокласниками найкраще складене повідомлення.
9. Понови довідник важливих номерів. Місце довідника — на столику біля телефона або поряд на стіні. Якщо потрібно, звернися по допомогу до батьків.



§ 3. БЕЗПЕКА ПІШОХОДА

Ти дізнаєшся про нові Правила дорожнього руху, пригадаєш різні пішоходні переходи. Знання цих Правил допоможе тобі впевнено почуватися під час переходу через проїзну частину дороги.

! Пригадай

Якими Правилами дорожнього руху ти користуєшся щодня, йдучи до школи?

З 1 по 4 клас рідні допомагали тобі — відводили до школи і забирали після закінчення уроків.

У 5 класі батьки більше покладаються на твою самостійність. Вони вже не супроводжують тебе до навчального закладу. Ти маєш сам подбати про те, щоб твій маршрут до школи був безпечним.

Для безпеки пішоходів на дорогах облаштовано пішохідні переходи. Вони бувають різні.

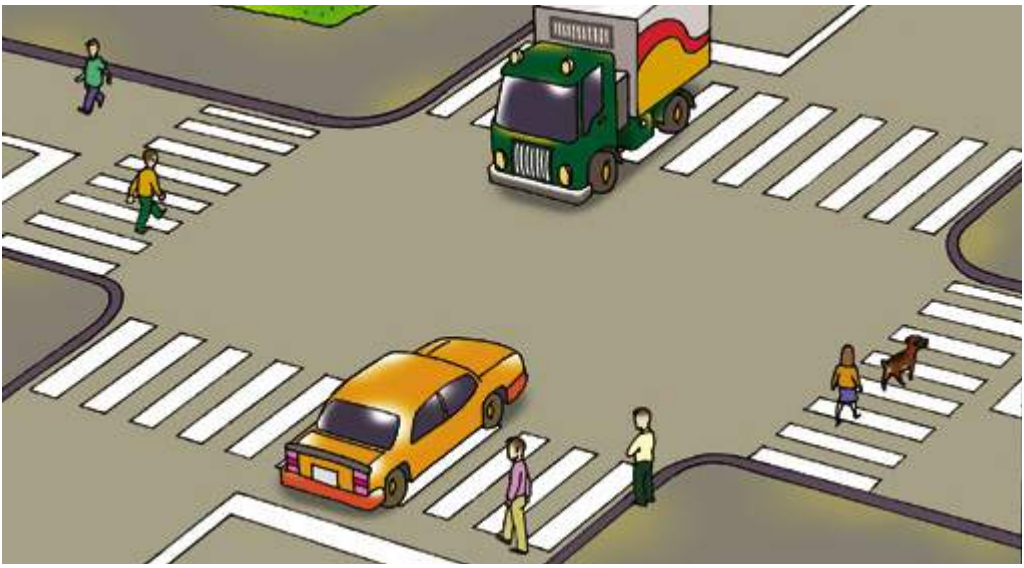
Пішохідний перехід зображують на проїзній частині білими широкими смугами вздовж або впоперек та дорожнім знаком.

Безпечнішим є підземний пішохідний перехід. Його місце вказує спеціальний дорожній знак.

Безпечний і надземний перехід, який встановлюють там, де не можна побудувати підземний.

Завдання

1. Розглянь малюнок. «Прочитай» дорожню розмітку.



2. Назви учасників дорожнього руху.
3. Хто порушує Правила дорожнього руху?
4. Що може статися з порушниками Правил дорожнього руху?

Перехід багатосмугової дороги

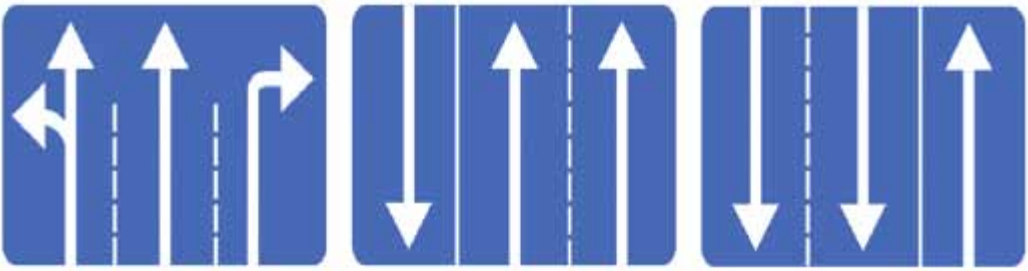
Поміркуй

Чим дорога, зображена на малюнку, відрізняється від односмугової та двосмугової.

Ти вмієш переходити односмугову і двосмугову дороги. Крім таких доріг, бувають ще дороги, на яких транспорт *рухається по кількох смугах*.

Дороги, якими транспорт рухається по кількох смугах у різних напрямах, називають **багатосмуговими**. На таких дорогах потоки машин, що рухаються смугами, розділяють осьовими лініями. Іноді на осьових лініях позначають острівці безпеки.

Рух транспорту на *багатосмугових* дорогах регулюється знаками *«Напрями руху по смугах»*. Запам'ятай їх.



? Завдання

1. Знайди на малюнку (с. 20) засоби безпеки пішохода: острівець безпеки; пішохідний перехід.
2. Якими знаками зображають пішохідні переходи? До якої групи дорожніх знаків вони належать?
3. Чи є дорожні знаки «Напрями руху по смугах» по дорозі до школи?
4. Розкажи, як переходити багатосмугову дорогу, що не регулюється світлофором.
5. Чи доводилося тобі переходити багатосмугову дорогу, що регулюється світлофором?
6. Який перехід слід обрати для переходу багатосмугової дороги?

При переході багатосмугової дороги слід користуватися такими правилами.

Якщо дорога регулюється світлофором:

Переходь лише на зелене світло світлофора → Якщо не встигаєш перейти всі смуги, зупинись на осьовій лінії або острівці безпеки → Дочекайся наступного зеленого сигналу і закінчи перехід

Якщо дорога не регулюється світлофором:

Зупинись, прислухайся, уважно оглянь дорогу → Подивись ліворуч і переходь тоді, коли транспорту немає або він дуже далеко → Обов'язково зупинись на осьовій лінії або острівці безпеки, прислухайся, подивись праворуч і уважно оглянь дорогу → Завершуй перехід, коли транспорту немає або він дуже далеко

Запам'ятай ці правила переходу багатосмугової дороги. Завжди додержуйся їх.

Щоб оцінити відстань до автомобілів, що рухаються по смугах, зверни увагу на опори електромереж. Відстань між сусідніми опорами 30–50 м. Безпечною для переходу є відстань 100–150 м, тобто машина повинна бути за 3–4 опори від тебе.

Слід враховувати також швидкість наближення автомобілів. Якщо машина їде дуже швидко, краще почекати, поки вона проїде. Адже автомобіль не можна зупинити миттєво!

! Пригадай

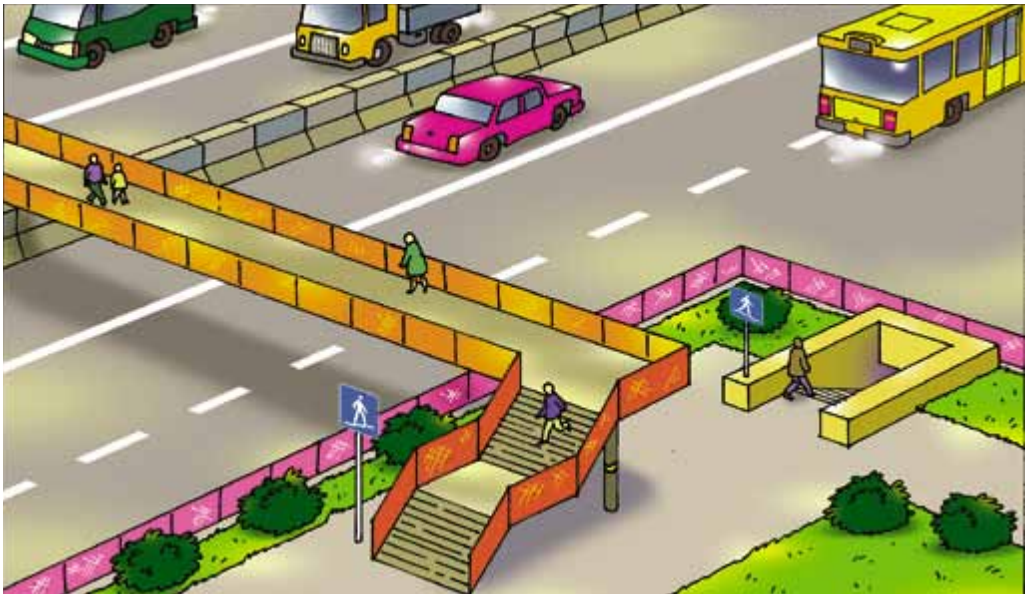
Чому автомобіль не можна зупинити миттєво?

З появою швидкісних машин у нашій країні будується дедалі більше автомагістралей.

СЛОВНИЧОК

Автомагістраль (від грецького слова, що означає «сам», і латинського слова, що означає «головний») — широка дорога для швидкісного руху автомобільного транспорту.

По автомагістралі машини рухаються з дуже великою швидкістю. Пішоходам дозволяється переходити дорогу тільки по підземних і надземних переходах, забороняється ходити навіть по узбіччю.



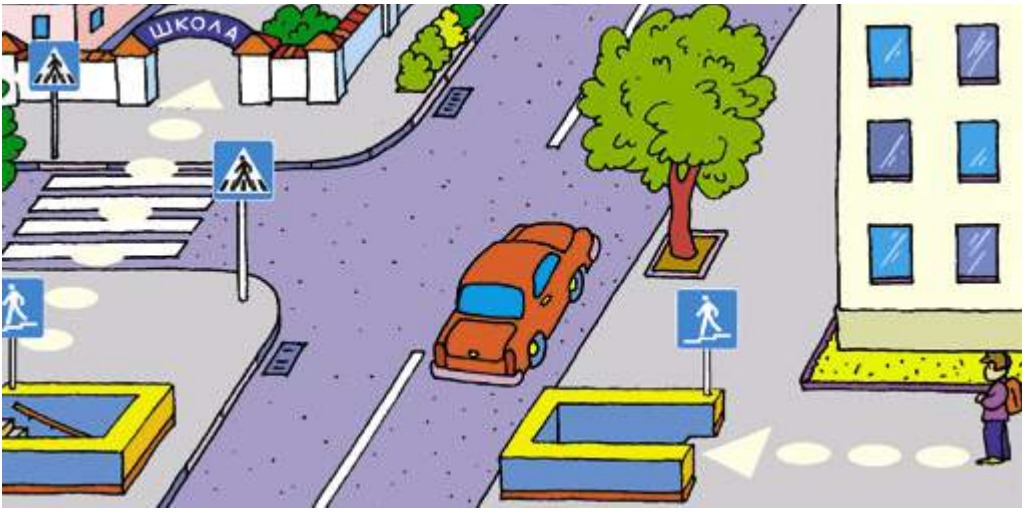
Є дороги, які не освітлюються, необлаштовані, вузькі, з крутими поворотами. Якщо на узбіччі стоять машини, то не видно проїзної частини. Такі дороги слід переходити дуже обережно. Найкраще дочекатися, поки від'їде транспортний засіб, або перейти дорогу в іншому місці — де проїзну частину видно далеко з обох боків. Виїзди з дворів, автостоянок чи заправних станцій також мають обмежену оглядовість. Автомобіль може з'явитися зненацька! Будь уважним!

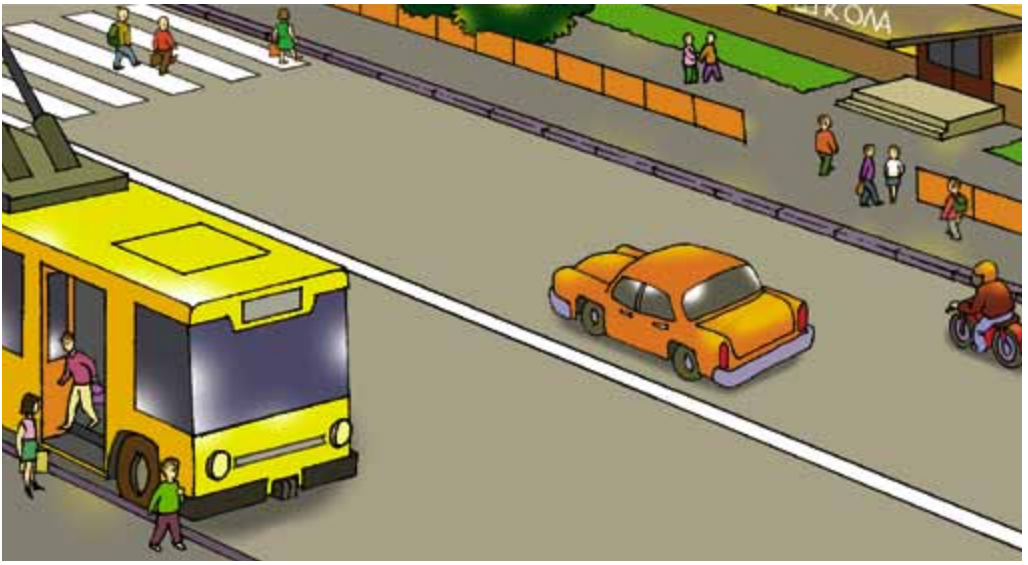
Поміркуй

1. Що може бути перешкодою для переходу дороги пішоходом? Чому?
2. Як діяти, якщо така перешкода є?

Завдання

1. Чи є там, де ти живеш, автомагістраль? Де вона проходить?
2. Чим автомагістраль відрізняється від багатосмугової дороги?
3. Чому не можна переходити автомагістраль як багатосмугову дорогу?
4. Як треба переходити автомагістраль?
5. Які місця найнебезпечніші для пішоходів? Чому?
6. Розглянь малюнки. Розкажи, як правильно перейти дорогу пішоходам.





Моделюй — набувай життєвих навичок

7. Досліди дорогу від дому до навчального закладу, щоб обрати безпечний шлях. Скористайся планом. Відповіді до плану запиши чи замалюй у зошиті.

1. Згадай домашню адресу та адресу навчального закладу.
2. Запиши назви вулиць, якими ти йдеш.
3. Намалюй дорожні знаки, що трапляються на шляху. Поясни їх значення.

4. Назви транспорт, яким ти доїжджаєш до навчального закладу.
5. Пригадай, як облаштовано зупинки.

6. Визнач небезпеки, що можуть трапитися на шляху.

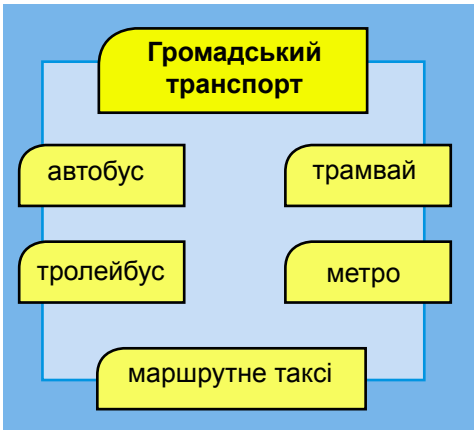
8. Однокласник запропонував перебігти дорогу навпростець. Проте діти відмовилися і скористалися підземним переходом. Хто вчинив правильно? Чому?
9. Назви переходи, якими ти користуєшся. Які з них найбезпечніші?
10. Зроби висновок. Яким є твій шлях — безпечним чи небезпечним?
11. Обговори з дорослими свій шлях від дому до навчального закладу.

§ 4. ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ І ЗУПИНКИ

Ти навчишся безпечно користуватися громадським транспортом і зупинками.

! Пригадай

1. Які види громадського транспорту ти знаєш?
2. Хто такі пасажири?



Місце зупинки автобуса

Місце зупинки трамвая

Місце зупинки тролейбуса

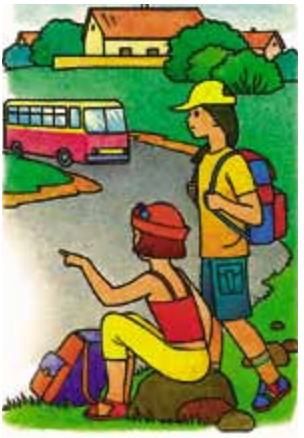
Автобус, тролейбус, трамвай, маршрутне таксі називають **наземним** транспортом, а метро — **підземним**.

Ти знаєш, що, користуючись громадським транспортом, пасажири мають додержуватися певних правил.

! Пригадай

Розглянь малюнки. Пригадай вивчені в початкових класах Правила користування громадським транспортом.

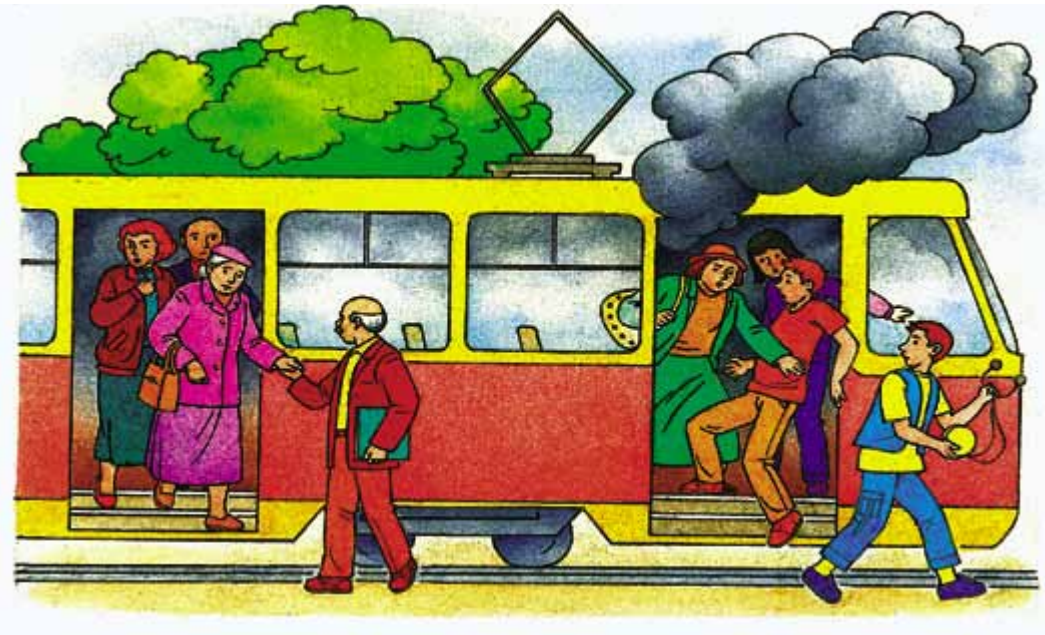
Отже, слід додержуватися таких Правил.



- Чекай на громадський транспорт на посадочних майданчиках, тротуарі чи узбіччі.
- Заходь та виходь з транспорту лише після повної його зупинки. Не поспішай, не штовхайся.
- У салоні не затримуйся біля дверей.
- Якщо їдеш стоячи, міцно тримайся за поручень.
- Під час руху не відволікай увагу водія від керування транспортним засобом.

Вийшовши з транспорту, не поспішай його обходити. Скористайся пішохідним переходом.

Тролейбус і трамвай — наземний транспорт, що працює з використанням електричного струму. При пошкодженні корпусу салону, порушенні ізоляції пасажирів може уразити електричним струмом. Якщо в салоні з'явився дим чи відчувається неприємний запах, терміново повідом про це водія чи кондуктора. Виходь, не торкаючись металевих частин.



Завдання

1. Якими видами громадського транспорту ти користуєшся?

Попрацюйте в групі

2. Ознайомтеся з правилами роботи в групі (*додаток 2*). Розробіть Пам'ятку пасажира громадського транспорту. Представте її в класі.
3. Що безпечніше: обійти транспорт на зупинці і перейти дорогу по пішохідному переходу чи дочекатися, поки він від'їде? Поясніть свою думку.

Ситуаційні завдання

1. Уяви, що тобі потрібно сісти в трамвай, а колії розміщені посередині проїзної частини дороги. Розкажи про свої дії.
2. У напівпорожньому салоні автобуса ти помітив залишений пакет. Ти: а) подивишся, що в ньому; б) повідомиш водія або кондуктора; в) швидко перейдеш в інший бік салону і заховаєшся за сидіннями.
   Поясни свої дії.

Метрополітен

У Києві, Дніпропетровську і Харкові є швидкий і зручний транспорт — **метрополітен**. Це підземний вид транспорту.

Користуватися метро зручно. Але й у метро є небезпечні місця. Це *пропускні турнікети, ескалатори, платформи станцій* і *поїзди*. Щоб не наражатися на небезпеку, будь уважним!

Турнікети метро — це контрольно-пропускні пункти. Через них можна пройти, скориставшись жетоном або проїзним квитком з магнітною смужкою. Щоб не травмуватися, дочекайся зеленого сигналу. Якщо автомат перегородив прохід, звернися до чергового по станції або міліціонера.

Щоб швидше дістатися до потрібної зупинки, скористайся схемою метро. У вестибюлях і на платформах є інформація про напрями руху поїздів та станції пересадок. Якщо станція має два чи більше виходи, на табло вказано напрями та назви вулиць.

Пам'ятай та додержуйся
правил користування метрополітеном.

На платформі станції не заходь за обмежувальну лінію. Чекай на прибуття поїзда спокійно, не бешкетуй — це не місце для розваг. Поки поїзд не зупинився, не підходь близько до вагонів.

Біля колій прокладено високовольтний дріт. Якщо щось упало на колію, у жодному разі не діставай самостійно! Ти наражаєшся на небезпеку. Допомогти може тільки працівник станції.

У термінових випадках можна зв'язатися з машиністом, скориставшись переговорним пристроєм у вагоні.

Запам'ятай знаки, які допомагають безпечно користуватися метрополітеном.

Будь обережним при вході та виході з ескалатора.

Не бігай по ескалатору.

Не підсовуй руку під рухомий поручень.

Не заходь за обмежувальну лінію на східцях ескалатора і не клади речі на поручні.

Не заходь на станцію метрополітену з морозивом.

Забороняється перевозити велосипеди для дорослих.

? Завдання

1. До якого виду транспорту належить метрополітен?
2. Розкажи про небезпечні місця в метро.
3. Назви правила поведінки в метро. Чому їх треба додержуватися?

5. Назви засоби безпеки пасажира, поясни їх призначення.

Ситуаційні завдання

1. По дорозі до школи у вагоні метро у твого друга запаморочилася голова. Як йому допомогти:

а) вийти з ним на найближчій станції;
б) вийти на найближчій станції і звернутися по допомогу до чергового;
в) попросити пасажирів поступитися йому місцем?

2. Людина впустила рукавичку на колію. Як їй допомогти:

а) заспокоїти і покликати працівників станції;
б) спуститися на колію по рукавичку;
в) попросити ціпок та спробувати самостійно дістати рукавичку?

§ 5. ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

Ти дізнаєшся, що таке дорожньо-транспортна пригода (ДТП), зрозумієш причини ДТП та як діяти під час ДТП.

Автомобілем люди користуються давно.

За Правилами перевезення дозволяється перевозити пасажирів у транспорті, обладнаному місцями для сидіння. Запам'ятай,

що в автомобілях для безпечної поїздки треба пристебнутися ременем безпеки.

Забороняється перевозити:

- на передньому сидінні легкового автомобіля чи мікроавтобуса дітей, молодших 12-річного віку, зріст яких менший за 145 см;
- дітей до 16 років у кузові вантажного автомобіля.

? Завдання

Розглянь малюнок. Які правила перевезення дітей порушено?

Коли водій, пасажир чи пішохід порушує Правила дорожнього руху, може статися дорожньо-транспортна пригода.

У Правилах дорожнього руху зазначено, що дорожньо-транспортна пригода — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або було поранено людей чи завдано матеріальних збитків.

На автошляхах травмується і гине більше людей, ніж в аваріях на інших видах транспорту. Прикро, що постраждалими в ДТП бувають і твої однолітки.

У темну пору доби значно знижує кількість ДТП використання світловідбивачів. Вони бувають у вигляді значків, брелоків, підвісок, браслетів і стрічок. Їх можна легко розмістити на одязі, рюкзаці, сумці, руці. Вони відбивають світло у темряві і допомагають водіям побачити пішохода вночі здалеку.

Поміркуй

1. Що спричиняє ДТП?
2. Розглянь малюнки. На яких з них зображено ситуації, що можуть спричинити ДТП?
3. Чи можна уникнути ДТП на дорогах? Як саме?

Це допоможе в житті

Пішоходе, запам'ятай!

- Не виходь і не вибігай на проїзну частину дороги перед транспортом, що рухається.
- Будь уважним і не виходь на дорогу з-за предметів, які обмежують видимість (припарковане авто, громадський транспорт на зупинці тощо).
- Щоб убезпечити себе в темну пору доби, користуйся ліхтариком чи світловідбиваючими стрічками.
- Усі повинні додержуватися Правил дорожнього руху.

Поміркуй

Що треба робити пасажирові, якщо транспортний засіб потрапив в аварійну ситуацію?

ФАКТИ

Перша аварія на механічному транспорті сталася в Парижі. Паровий автомобіль виїхав у пробний рейс на дорогу. Французький винахідник Куньо не впорався з керуванням важкої машини, і вона врізалася в кам'яний паркан. Котел парової машини вибухнув з «гуркотом на весь Париж», як про це писав очевидець. Водій потрапив до лікарні.

Коли з'явився швидкохідний автомобіль з двигуном, що працює на бензині, зросла кількість дорожньо-транспортних пригод.

Якщо сталася ДТП, необхідно насамперед заспокоїтися, оцінити ситуацію і діяти. Як?

При зіткненні транспортних засобів

При аварії пасажири повинні швидко згрупуватися, лягти на підлогу чи сидіння, захистити голову руками, напружити м'язи.

Швидко, організовано і без паніки вийти із салону.

Якщо двері не відчиняються, скористатися аварійними виходами, позначеними написами: «Аварійний вихід», «При аварії скло розбити молотком» або «Витягнути шнур, видавити скло».

Якщо в транспорті немає молотка, використовують підручні засоби: валізу, вогнегасник, інструменти тощо.

Ти можеш допомогти слабшим за себе. Якщо треба, скористайся аптечкою, що є у водія.

В аптечці мають бути:

Дезінфікуючі засоби

Використовують для промивання ран, щоб уникнути зараження:
1. Перекис водню 3%
2. Йод
3. Розчин брильянтовий зелений

Серцеві засоби

Дають для заспокоєння та підтримки нормальної роботи серця:
1. Нітрогліцерин
2. Настойка валеріани
3. Валідол
4. Корвалол

Засоби для зупинення кровотечі

При сильних кровотечах використовують:
1. Гумовий джгут
2. Бинт
3. Лейкопластир
4. Гумові рукавички

При пожежі в салоні

Діяти так само, як і при зіткненні транспортних засобів. Не забувати, що під час горіння синтетичних матеріалів виділяються отруйні, небезпечні для життя речовини. Слід якомога швидше вибратися із салону, намагаючись не вдихати отруйного диму, закривши рот і ніс рукавом чи носовичком.

При падінні транспортного засобу у воду

Не треба негайно відкривати двері салону автомобіля, щоб не було сильного зустрічного потоку води. Слід почекати часткового заповнення салону водою. Після відкриття виходів набрати повітря в легені, затримати дихання та спливати на поверхню.

Це допоможе в житті

Недотримання Правил дорожнього руху призводить до аварій, травмування та загибелі людей, матеріальних збитків. Дотримуйся Правил дорожнього руху. Якщо сталася ДТП, подбай про власну безпеку та надай посильну допомогу постраждалим. Якщо ти свідок ДТП, повідом відповідні служби захисту населення.

? Завдання

1. Як позначено аварійні виходи в транспортних засобах?
2. Що слід узяти з аптечки для постраждалих під час аварії:
   - щоб зупинити кровотечу;
   - якщо людина скаржиться на біль у серці.
3. Розкажи, як треба діяти:
   - при зіткненні транспортних засобів;
   - при пожежі в салоні;
   - при падінні автомобіля у воду.
4. Назви засоби безпеки пасажира легкового автомобіля, які ти знаєш. Для чого вони потрібні?

Перевір себе

Вибери правильні відповіді на запитання.

1. Які складові має здоров'я людини?
а) фізичну;
б) психічну;
в) соціальну;
г) матеріальну;
ґ) духовну.

2. Чи безпечно переходити вулицю навскоси?
а) так, бо це зручно;
б) ні, бо це шлях по небезпечній ділянці;
в) так, бо це коротший шлях;
г) ні, бо побачить міліціонер і оштрафує.

3. Як обійти автобус, щоб перейти на інший бік вулиці?
а) спереду, щоб тебе бачив водій автобуса;
б) ззаду, щоб не потрапити під машину, яка їде за автобусом;
в) слід дочекатися, поки автобус поїде, пройти до переходу і перейти дорогу на зелений сигнал світлофора.

4. Як слід поводитися на зупинці громадського транспорту?
а) не стояти близько до проїзної частини дороги;
б) стояти близько до проїзної частини, щоб першим зайти до салону;
в) стояти там, де зручно;
г) чекати на транспорт на проїзній частині дороги.

5. Як слід поводитися в салоні громадського транспорту?
а) стояти близько до дверей, спираючись на них;
б) пройти ближче до водія і розпитувати про маршрут;
в) посередині салону сміятися та розважатися з друзями;
г) пройти всередину салону, триматися міцно за поручень, поводитись чемно.

6. Як діяти пасажирові, якщо транспортний засіб потрапив у ДТП?
а) перепитувати всіх присутніх, що сталося, кричати, плакати, звинувачувати водія;
б) швидко вийти із салону через двері або аварійний вихід;
в) надати допомогу тим, хто її потребує.

7. Продовжи думку.
Найвищою цінністю людини є … .
Здоров'я — це ... .

8. Установи послідовність дій.
Якщо ти потрапив/потрапила в небезпечну ситуацію, необхідно:
а) оцінити ситуацію;
б) виробити план дій;
в) оцінити власні можливості;
г) заспокоїтися;
ґ) діяти і не втрачати надії.

9. Поясни, як ти розумієш основну формулу безпеки.

10. Установи відповідність.

- Між дорожніми знаками та їхнім значенням.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

а) Напрямки руху по смугах
б) Рух на велосипедах заборонено
в) Залізничний переїзд без шлагбаума
г) Їдальня
ґ) Ремонтні роботи
д) Туалет
е) Надземний пішохідний перехід
є) Медичний пункт
ж) Доріжка для пішоходів
з) Пішохідний перехід
и) Інваліди

10)

11)

- Між знаками метрополітену та їхнім значенням.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

а) Не бігати по ескалатору
б) Не класти речі на поручні
в) Не входити з морозивом
г) Не перевозити велосипеди для дорослих
ґ) Бути обережним при вході та виході з ескалатора
д) Не підсовувати руку під рухомий поручень

Психічна і духовна складові здоров'я

Ти дізнаєшся про:

- раціональний розподіл часу
- правильне облаштування робочого місця
- типи сприйняття інформації
- активне слухання
- вплив настрою на здоров'я
- значення спілкування для здоров'я
- правила спілкування з людьми
- співчуття та допомогу людям

Ти навчишся:

- організовувати своє навчання
- складати розпорядок робочого і вихідного днів
- готуватися до контрольних робіт
- активно слухати на уроці
- працювати в групі
- створювати команду
- протидіяти виявам насильства серед учнів
- виявляти повагу до дорослих і ровесників
- виконувати правила добропорядності

2

§ 6. НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО

Ти дізнаєшся про життєвий ритм, значення сну та про те, як запобігти перевтомі; навчишся планувати свій день і швидко виконувати домашні завдання, організовувати робоче місце для навчання.

Той, хто планує свій час, завжди досягає успіхів у будь-якій справі: у навчанні, роботі, спорті. Щоб добре вчитися, працювати, треба вибирати посильні та конкретні завдання.

Життєвий ритм

Відомо, що розумова і фізична активність людини змінюється протягом доби та тижня. Зазвичай, найвища ефективність розумової та фізичної праці припадає на 10–13 та 15–18 години. Можеш переконатися в цьому на власному досвіді.

Братися за серйозні справи рекомендують удень з 11 до 17 години. Уночі з 2 до 4 години людина припускається помилок навіть під час розв'язування нескладних математичних задач.

У середині тижня працездатність більша, а на початку і в кінці — менша. Для відпочинку та відновлення сил маємо суботу і неділю.

Поміркуй

Коли твоя активність найвища?

Ти вже знаєш, що протягом доби для навчання й відпочинку, для їди та сну є сприятливі й несприятливі години. У таблиці 1 сприятливі години позначено кольором: для навчання — червоним; для сну — синім; для занять фізичними вправами — жовтим; для їди — зеленим.

Таблиця 1

Види діяльності	Години доби																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сон																								
Навчання																								
Виконання фізичних вправ																								
Вживання їжі																								

Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Склади для себе розпорядок робочого і вихідного днів. Скористайся таблицею 1.
2. Порівняй складені розпорядки. Чим вони відрізняються?
2. Допоможи скласти подібні розпорядки днів комусь із членів родини.

Це допоможе в житті

Планування часу допомагає успішно вчитися, встигати займатися улюбленою справою.

Навчання вдома

Пригадай

Чи користуєшся ти чиєюсь допомогою під час виконання домашніх завдань?

Буває, що виконати домашні завдання тобі допомагає вчитель у групі продовженого дня та дорослі вдома. Проте головним твоїм помічником є організованість у навчанні.

СЛОВНИЧОК

Організованість у навчанні — уміння тримати в порядку своє робоче місце, розподіляти і берегти час, планувати й контролювати свої дії.

За *О. Я. Савченко*

Насамперед привчи себе виконувати домашні завдання щодня в один і той самий час.

Зосередься на виконанні завдань: прибери зі столу все зайве, вимкни телевізор, комп'ютер та радіо.

Починай з предметів середньої складності, потім берися за складніші, залишивши легкі на кінець.

Якщо матеріал, який треба вивчити, дуже великий або важкий, розбий його на окремі частини і опрацьовуй кожну частину окремо.

Навчися користуватися словниками і довідниками. З'ясовуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти та пояснення, правила, формули в довідниках.

Не залишай підготовку до виступів, написання творів, виконання творчих робіт на останній день, оскільки такі завдання потребують багато часу. Готуйся до них заздалегідь, протягом кількох днів, розподіляючи навантаження рівномірно.

Якщо в тебе є комп'ютер, навчися за його допомогою знаходити інформацію, обчислювати, оформляти творчі роботи тощо.

У разі потреби звертайся по допомогу до дорослих або однокласників.

Щоб виконувати домашні завдання було зручно, дотримуйся **правил організації робочого місця школяра**.

- Стіл потрібно встановити біля вікна. Зверни увагу, якою рукою ти пишеш: якщо правою, то світло на робочу поверхню має падати зліва, а якщо лівою — то справа.
- Якщо поставити стіл біля вікна неможливо, подбай про штучне освітлення. Найкраще для робочого столу підходить настільна лампа на гнучкій ніжці; світло повинно бути не дуже яскравим.
- Поверхня робочого столу має бути на рівні сонячного сплетіння. Потрібно сідати на всю поверхню стільця, спину тримати прямо, лікті на столі, ноги на підлозі.

? Завдання

Розглянь малюнки. Хто з дітей сидить правильно? А хто ні? Чому?

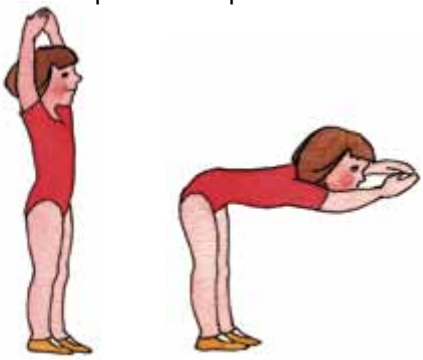
Виконуючи завдання, використовуй підставку для книжок. Під час письма відстань між очима і зошитом має бути не менше ніж 30 см, а зошит потрібно трохи повернути, адже так зручніше писати.

Виконуючи домашні завдання, не забувай перепочивати. Приблизно через кожну годину роботи відпочивай 5–10 хвилин. Вийди на балкон чи подвір'я, послухай музику, потанцюй. Якщо зголоднів — перекусити. Зроби кілька фізичних вправ.

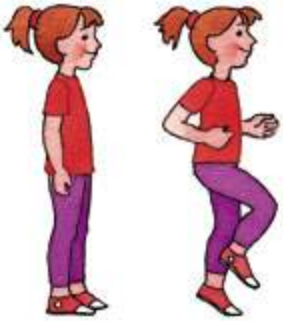
В.п., видих. 1. Ліва рука вгору, права вниз, вдих. 2. В.п., видих. 3. Права рука вгору, ліва вниз, вдих. 4. В.п., видих. Повторити 8–10 разів.

В.п., руки до плечей. 1–4. Колові рухи зігнутими руками вперед. 5–8. Колові рухи зігнутими руками назад. Дихання вільне. Повторити 8–10 разів.

В.п., руки зімкнуті над головою. 1–2. Нахил тулуба вліво. 3–4. Нахил тулуба вправо. Дихання вільне. Повторити 8–10 разів.



В.п., руки вгору в замок, вдих. 1. Нахил уперед, видих. 2. В.п. Повторити 8–10 разів.



Біг на місці. Дихання вільне. Виконувати 20 сек.

Стрибки вгору, сплеск у долоні над головою. Дихання вільне. Повторити 10–12 разів.

Завдання

1. Хто може заважати тобі виконувати домашні завдання? Як цього уникнути?
2. Як ти любиш відпочивати під час виконання домашніх завдань?
3. Вибери, які речі заважатимуть виконувати домашні завдання. Чому?

   Підручники, мобільний телефон, зошити, ручки, телевізор, олівці, mp3-плеєр, енциклопедія, іграшка, склянка води, вазон, підставка для книжок.

Моделюй — набувай життєвих навичок

4. Розглянь фотографії. Як облаштовані робочі місця? Оціни своє робоче місце вдома. Як його поліпшити? Обговори облаштування твого робочого місця з дорослими.

Ситуаційні завдання

Максим і Павло — однокласники. Після школи вони швиденько дійшли додому. Максим пообідав, сходив до магазину за дорученням бабусі і зробив домашнє завдання з математики. Через годину він вийшов на подвір'я і погодував птахів. Далі Максим вивчив вірш з української літератури, виконав домашнє завдання з історії, склав портфель та пішов грати з хлопцями у футбол.

По дорозі Максим зустрів Павла, який повертався з рибалки, бо поспішав подивитися матч за участю улюбленої футбольної команди. Виконувати домашні завдання Павло планував після перегляду матчу.

Поміркуй, хто з хлопців правильно організував підготовку домашнього завдання? Обґрунтуй свою думку.

§ 7. НАВЧАЙСЯ УСПІШНО

Ти дізнаєшся, як зробити твоє навчання успішнішим.

Кожна людина має здібності. Хтось віртуозно грає на музичних інструментах. Інший швидко запам'ятовує багато інформації; третій легко розв'язує математичні задачі; четвертий прекрасно декламує вірші; п'ятий перемагає у спортивних змаганнях.

! Пригадай

Які досягнення за останній час були в тебе чи у твоїх друзів?

Щоб досягти успіху, потрібно докладати певних зусиль: правильно організовувати навчання, розвивати природні здібності.

Завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням інтелектуальними іграми та вправами людина вдосконалює пам'ять та увагу.

СЛОВНИЧОК

Віртуозно (від італійського слова, що означає «майстерний», «досконалий») — дуже майстерно, творчо.

Пам'ять — здатність зберігати і відтворювати інформацію.

Увага — зосередження, спрямованість органів чуття, думки, свідомості на кого-небудь або на що-небудь.

Інтелект (від латинського слова, що означає «розуміння») — розум, здатність людини мислити.

Новий матеріал цікаво слухати, але вивчити його буває важко. Пам'ять може зафіксувати що завгодно, але людині важко запам'ятати те, чого вона не розуміє. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра — розказати на уроці, післязавтра — забути, запам'ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

Це допоможе в житті

Те, що ти почуєш, ти із часом забудеш. Те, що ти почуєш і побачиш, — запам'ятаєш. Те, що почуєш, побачиш і про що запитаєш, сприятиме набуттю знань, умінь і навичок. Усе, чого ти навчиш інших, ти засвоїш. Те, що ти знаєш і вмієш робити, змінить тебе.

З'ясуй, для чого тобі потрібні ті чи інші знання. Якщо це з'ясуєш — від навчання одержуватимеш задоволення і швидше досягнеш успіху.

ФАКТИ

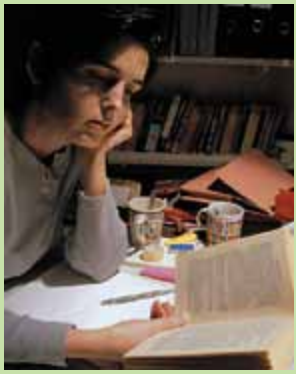
- Римський філософ Сенека (бл. 4 до н. е. — 65 н. е.) міг повторити 2000 не пов'язаних між собою за змістом слів у тому самому порядку, у якому почув їх один раз.
- Французький фізик Андре Марі Ампер (1775–1836) міг дослівно переказати довгі уривки з енциклопедій з геральдики і соколиного полювання навіть через 50 років після того, як їх прочитав.
- Російський шахіст, чемпіон світу Олександр Альохін (1892–1946) у 1938 р. в м. Чикаго всліпу грав на 32 шахматних дошках протягом 12 годин.
- Паула Прентис працює оператором телефонної довідки на острові Тасманія в м. Гобарті. Вона знає напам'ять 128 603 номери телефонів своїх абонентів, їхні імена, адреси та назви установ.

? Завдання

Виконай вправу для розвитку пам'яті.

Розглянь малюнок, на якому зображено предмети, протягом хвилини. Закрий його і спробуй назвати предмети, зображені на ньому. Не вийшло? Спробуй уявно доторкнутися до кожного предмета. Назви предмети ще раз. Уявно розмісти кожний предмет на столі.

Це допоможе в житті



Читай якомога більше, і не тільки те, що задають на уроках.

Прочитане допоможе набути життєвого досвіду, дізнатися більше про світ. Книжки про видатних людей підкажуть, який життєвий шлях обрати в майбутньому.

Розвивай пам'ять і спостережливість, виконуючи вправи, які є і в цьому підручнику. Відомо, що людина використовує мізерну частину можливостей свого мозку. Ніхто не може знати наперед, яка інформація виявиться для тебе зайвою, а яка — корисною.

Щоб запам'ятати інформацію, намагайся добирати до неї асоціації зі свого життя.

Навчися переключатися з одного завдання на інше, з легкого на складніше і навпаки. Стався до будь-яких труднощів як до тимчасового явища і не картай себе за кожну невдачу.

Навчися говорити «Ні». І собі, і іншим. Тільки тоді ти виконаєш свої плани на день, тиждень... Після виконання всього запланованого ти зможеш і поговорити з приятелями, і опанувати нову комп'ютерну гру, і погортати новий модний журнал.

Спробуй виконувати ці рекомендації хоча б місяць. Буде не просто, але тоді вони стануть звичними. Якщо ж додаси до них кілька своїх ідей, вчитися стане не тільки простіше, але й цікавіше.

Типи сприйняття інформації

Світ навколо нас — величезний, з безліччю звуків, кольорів, запахів, відчуттів та вражень, об'єктів живих і неживих. Для сприйняття цього різноманіття в людини є органи чуття.

! Пригадай

Які органи чуття має людина?

За допомогою органів чуття людина отримує інформацію про світ навколо. Це відбувається по-різному:

за допомогою зору — візуально

- людина бачить колір, образи

на слух — аудіально

- чує різноманітні звуки

за допомогою дотиків — тактильно

- торкаючись, розрізняє холодне–гаряче

Деякі люди найчастіше пізнають світ, розглядаючи його. Інші найбільше інформації про навколишнє середовище отримують на слух. Третім необхідно відчувати, торкатися. Зазвичай, людина користується всіма органами чуття, але один або два для неї основні, більш важливі.

Поміркуй

Як ти найчастіше сприймаєш інформацію? Чому важливо розвивати всі види сприйняття?

Таблиця 2

Типи сприйняття інформації

Тип сприй-няття	Ознаки сприйняття	Що слід робити для кращого запам'ятовування
візуальний (за допомогою зору)	Ти краще сприймаєш інформацію, якщо: • бачиш малюнки (читаєш, спостерігаєш, розглядаєш); • нові слова записано на дошці або на папері; • чуючи нове слово, ти уявляєш його запис; • її подано у вигляді діаграм, графіків, малюнків або відеозапису. *У тебе хороша зорова пам'ять. Ти погано сприймаєш усні інструкції і не любиш багаторазового повторення слів.*	Вивчаючи новий матеріал, роби короткі записи, складай схеми і таблиці, малюй малюнки. Ці візуальні об'єкти допоможуть краще розібратися в навчальному матеріалі.
аудіальний (за допомогою слуху)	Ти краще сприймаєш інформацію, якщо: • слухаєш пояснення вчителя чи пізнавальну розповідь; • промовляєш уголос нові слова; • слухаючи музику, розумієш зміст пісень. *У тебе хороша слухова пам'ять. Усно ти завжди відповідаєш добре. Ти слухаєш багато записів аудіокнижок, музичних творів.*	Уважно слухай пояснення, став уточнювальні запитання. Використовуй аудіозаписи. Коли вчиш новий матеріал, проговорюй його вголос.
тактильний (за допомогою дотиків, відчуттів)	Ти краще сприймаєш інформацію, якщо: • можеш доторкнутися до предмета дослідження, покрутити його або навіть розібрати на частини; • пов'язуєш нові враження з власними спогадами. *У тебе хороша тактильна пам'ять. Ти добре розрізняєш запахи і смаки.*	Досліджуй об'єкти безпечними методами: спостерігай, не пробуй на смак невідомих речовин, обережно досліджуй запах. Встановлюй асоціації між новим і тим, що ти вже знаєш. Для полегшення сприйняття рухайся, а не сиди на місці.

З певним типом сприйняття пов'язані слова, які людина вживає при описі чогось або коли ділиться враженнями про щось.

Попрацюйте в парі або групі

1. По черзі один з вас називає конкретні предмети, а другий розповідає, що він уявляє.

Наприклад: «море» — «звук прибою, гуркіт хвиль, шурхіт гальки», «спека на пляжі, у воді прохолодно, краплі збігають по тілу», «блакитна безмежна далечінь, білі хмари, жовтий пісок, люди».

2. За відповідями спробуйте визначити, який тип сприйняття у вас переважає.
3. Обговоріть, який тип сприйняття в людей, які часто вживають слова:

- *приємно, мокро, холодно, відчувати, чіпати, гладкий, колючий, незатишно, біль, рухатися, діяти, напруга* і т. п.;
- *яскраво, ясно, чітко, синій, прозорий, дивитися, іскристий, веселковий, бачити, розглядати* і т. п.;
- *чути, глухий, гучний, шум, стогін, крик, звуки, голосно, розмова, розмовляти, тихо* і т. п.

Активне слухання

Учню доводиться багато слухати на уроках. Отже, незалежно від визначеного тобою особистого типу сприйняття, учись активно слухати.

Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити.

Навички активного слухання допоможуть тобі не тільки успішно навчатися, але й ефективно спілкуватися. Ти навчишся уважно слухати співрозмовника, а той, хто вміє слухати, завжди краще зрозуміє іншого, буде активним учасником розмови.

Ситуаційне завдання

На уроці вчителька пояснювала новий матеріал. Висновки узагальнила на дошці у вигляді схеми. Марійка старанно перемалювала схему в зошит. А сама думала, чому Оленки, її подруги, немає в школі.

Учителька закінчила пояснення і запитала: «Діти, ви все зрозуміли?». Марійка разом з усіма хитнула головою і подумала: «Вдома розберуся...».

Що завадило Марійці зрозуміти новий матеріал на уроці?
Чи зможе Марійка без сторонньої допомоги виконати домашнє завдання?
Сформулюй два варіанти відповіді.
Чому на уроці не можна відволікатися під час пояснення нового матеріалу?

Щоб зрозуміти та запам'ятати новий навчальний матеріал, на уроці потрібно бути уважним та вміти активно слухати.

Перед початком занять подбай про те, щоб під час уроку тебе ніщо не відволікало: відключи мобільний телефон, прибери з парти зайві речі, перевір, чи все готово до уроку.

- Зосередься і будь уважним під час пояснення нового матеріалу.
- Не відволікайся.

- Намагайся зрозуміти те, що пояснюють.
- Якщо краще сприймаєш інформацію візуально — коротко записуй основне.
- Якщо чогось не розумієш, не соромся, перепитай учителя.

- Запам'ятовуй новий матеріал під час закріплення його на уроці.
- Повтори матеріал удома.
- Застосовуй закріплений матеріал.

Пам'ятай етапи активного слухання:

- Зосередження під час слухання нового матеріалу.
- Розуміння нової інформації.
- Запам'ятовування нових знань.

Оволодівши навичками активного слухання, ти успішно застосовуватимеш в житті набуті знання.

Завдання

Виконай вправу для розвитку уваги.
Розглядай кольорові слова і називай колір, яким написане слово.

ЖОВТИЙ	СИНІЙ	ОРАНЖЕВИЙ
ЧОРНИЙ	ЧЕРВОНИЙ	ЗЕЛЕНИЙ
РОЖЕВИЙ	ЖОВТИЙ	ЧЕРВОНИЙ
ОРАНЖЕВИЙ	ЗЕЛЕНИЙ	ЧОРНИЙ
СИНІЙ	ЧЕРВОНИЙ	РОЖЕВИЙ
ЗЕЛЕНИЙ	СИНІЙ	ОРАНЖЕВИЙ

Попрацюйте в парі

Прочитайте перший варіант пар слів. Через хвилину один з вас читає перше слово кожної пари, інший називає друге слово.
Поміняйтесь ролями та виконайте другий варіант.

І-й варіант	ІІ-й варіант
Перерва — відпочинок,	Урок — навчання,
море — купання,	небезпека — ворог,
день — розпорядок,	овочі — вітаміни,
лампа — світло,	місто — будинки,
школа — друзі,	друг — допомога,
хліб — праця,	братик — піклування,
три — число,	дорога — увага,
книжка — знання,	машина — небезпека,
натовп — паніка,	ранок — умиватися,
ніч — спати.	здоров'я — весело.

Як готуватися до контрольної роботи

Пригадай

1. Що робити, щоб краще засвоїти та запам'ятати інформацію?
2. Як ти найчастіше сприймаєш інформацію?

Перше і найважливіше — вчися систематично.

Перед контрольною роботою:

- повтори теоретичний матеріал підручника, зверни особливу увагу на матеріал, який ти вважаєш складним для себе;
- виконай тренувальні вправи, практичні роботи, розв'яжи приклади;
- роби записи для повторення основного матеріалу;

• користуйся не лише підручником, добирай інформацію з інших джерел;

• звернись по допомогу, якщо не можеш впоратися самостійно;

• обмеж роботу за комп'ютером та час перегляду телепередач;

• роби перерви для відпочинку, не забувай робити фізкультхвилинки щогодини — це допоможе відновити працездатність;

• налаштуй себе на позитивний результат;

• найважливіший матеріал переглянь ввечері перед сном або вранці;

• гарно відпочинь, достатньо виспись.

Після контрольної роботи не хвилюйся про результат. Якщо впорався — ти заслуговуєш на винагороду. Якщо вийшло не так, як ти планував, не засмучуйся. Проаналізуй помилки та зроби висновки. Набутий досвід врахуєш наступного разу під час підготовки.

? Завдання

1. Назви типи сприйняття інформації.
2. Назви етапи активного слухання на уроці.
3. За таблицею 2 (с. 51) визнач свій тип сприйняття інформації.
4. Склади план підготовки до контрольної роботи, врахувавши свій тип сприйняття інформації.

§ 8. ПОВАГА ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ

Ти дізнаєшся про унікальність кожної людини, чому важливо поважати себе та інших, чому до людей слід ставитися толерантно.

Унікальність людини

Людина — невід'ємна частина природи. Усі живі істоти пристосовані до природних умов, у яких живуть.

Людина не лише пристосовується до довкілля, але й активно змінює його, пристосовуючи до своїх потреб. Люди розробляють різні проекти, за якими конструюють машини, літаки, комп'ютери, будують житлові будинки, храми, палаци, шиють одяг, виготовляють музичні інструменти, виробляють продукти харчування...

Людина може на створених нею спеціальних пристроях їздити, плавати й літати, за їх допомогою передавати інформацію, бачити й чути на відстані... Крім того, вона здатна грати на музичних інструментах, складати пісні, казки, малювати картини, писати вірші, навчати дітей, піклуватися про немічних...

Усе, що створено впродовж віків, — це культурна спадщина. Кожна людина використовує її у своєму житті.

Здатність змінювати довкілля і пристосовувати його до свого життя, здатність до творчості — це ознаки людини як особливої живої істоти.

Дендропарк «Софіївка»

Людина підкорила повітряний простір у 19 ст.

Ластівчине гніздо. Пам'ятка архітектури 19 ст.

Кожна людина неповторна. Неповторність виявляється не тільки в зовнішності, а й у здібностях та вміннях. Інакше кажучи, кожен унікальний.

Поміркуй

Якими здібностями та вміннями ти видрізняєшся від інших?

СЛОВНИЧОК

Унікальний (від латинського слова, що означає «єдиний», «нечуваний») — надзвичайний, рідкісний, винятковий, неповторний.

Завдання

1. Розкажи, чим відрізняються твої рідні один від одного.
2. Чим відрізняються твої друзі один від одного?
3. У чому твоя унікальність? Чого тобі хочеться навчитися?

Життя кожної людини залежить від неї самої, від її здібностей і бажання робити добро членам родини, мешканцям свого села чи міста, своїй країні, усьому світу.

Твоє здоров'я також найбільше залежить від того, як ти піклуєшся про нього, бережеш і зміцнюєш його. На здоров'я впливають твої звички і поведінка, щоденна наполеглива праця над собою, стосунки в сім'ї, доброзичливе ставлення до людей — тобто твій спосіб життя.

Поміркуй

Чому життя цінується найдорожче?

Усі люди разом творять історію свого краю, своєї країни, усього світу. Те, що відбувається у світі, державі, рідному краї, впливає на кожну людину. Одні події можуть впливати на людину позитивно, інші — негативно.

Трапляється, що хтось помилився і вчинив зле. Він неодмінно відповідатиме за скоєне перед собою, людьми, законом. Усвідомивши свою провину, совісна людина прагне робити добро.

Створити людину штучно неможливо. Вона народжується і розпочинає своє життя від дня народження. Її життя унікальне, особливе, найдорожче для неї самої та для оточуючих. Ні діаманти, ні золото, ні ракети, ні автомобілі не цінуються так дорого, як життя.

Повага і толерантне ставлення до інших людей

Поміркуй

Як ти розумієш наведені твердження?

Стався до інших так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе. Сприймай людину такою, якою вона є.

Чи можуть люди бути однаковими? Чи заважають спілкуванню відмінності в зовнішності, у рисах характеру?

Люди, які тебе оточують, — різні. Але вони заслуговують на твою повагу. Ти маєш доброзичливо спілкуватися з людьми, розуміти їх, з повагою ставитися до їхніх почуттів, переконань, поглядів, незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми. Треба вчитися бути терпимим, толерантним.

СЛОВНИЧОК

Толерантність (від латинського слова, що означає «терпіння») — терпимість до думок, переконань інших.

Щоб досягти успіху у житті, кожному доцільно формувати толерантність як рису характеру. Для цього необхідно:

- усвідомити, що всі люди різні — не кращі й не гірші;
- нікого не ображати — ні словом, ні вчинком;
- не принижувати гідність тих, хто не може захиститися, не ображати людей з вадами;
- піклуватися про молодших, слабших, немічних;
- навчитися сприймати людей такими, якими вони є, не намагатися змінити їх;
- цінувати в кожній людині особистість, поважати її думки, почуття, переконання;
- активно висловлювати власну позицію, не бути пасивним, за будь-яких обставин залишатися собою.

Поміркуй

Як ти розумієш вислів Ф. Емерсона «Моя свобода розмахувати руками закінчується там, де починається ніс мого сусіда»?

ФАКТИ

16 листопада — Міжнародний день толерантності.

У цей день у 1995 році за рішенням ЮНЕСКО було прийнято «Декларацію принципів терпимості». Цього дня за традицією в різних країнах світу проводяться акції проти екстремізму, дискримінації, нетерпимості.

Цікаво знати, що...

Толерантність розуміють по-різному: англійці — як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість; французи — як свободу думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів; китайці — як великодушне й щиросердне ставлення до інших; в арабському світі – як уміння вибачати.

Толерантні люди критично ставляться до себе, у своїх проблемах не звинувачують інших, не перекладають власної відповідальності на інших, не шукають розбіжностей між «своїм» і «чужим». Вони завжди готові вислухати і зрозуміти іншого.

Але чи до всього в житті треба ставитися толерантно? Хіба можна стерпіти крик, бійку, приниження гідності людини? Толерантна поведінка — це не пасивна поведінка, не підкорення іншому, обставинам. Гідність людини і справедливість слід захищати завжди!

Прагни бути толерантним.

Живи й чини так, щоб дорослим і дітям було поряд з тобою приємно і радісно.

Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Виконай тест «Чи вмієш ти бути толерантним?»

Вибери твердження, що відповідають твоїй поведінці.

1. Ти не погоджуєшся з товаришем і...
   а) все одно слухаєш його;
   б) не даєш йому говорити.
2. У класі ти вже відповів і...
   а) даєш можливість відповісти іншим;
   б) тобі хочеться відповісти ще.
3. Товариш образив тебе, і ти...
   а) намагаєшся з ним порозумітися;
   б) помстишся йому.

Якщо в усіх випадках ти вибрав твердження «а», ти — терпима, толерантна людина. Чи потрібно тобі виховувати в собі толерантність, не зважаючи на результат тесту? Чому?

2. Продовж перелік якостей, притаманних толерантній людині: *мудрість, чуйність, відповідальність, взаєморозуміння, терпимість, людяність, об'єктивність, повага, доброзичливість…*

На твою думку, якої якості тобі бракує? Які вчинки, дії можуть тобі допомогти її розвинути?

Учись працювати разом

На уроках ви часто отримуєте завдання для роботи в групах. Для їх успішного виконання слід дотримуватися правил роботи в групі, зокрема: правила обговорення, правила розподілу ролей (*додаток 2*).

Успішна робота разом передбачає вміння налагоджувати стосунки з іншими, хто працює в групі. Щоб уникати непорозумінь, слід додержуватися правил толерантної поведінки, а також воло-

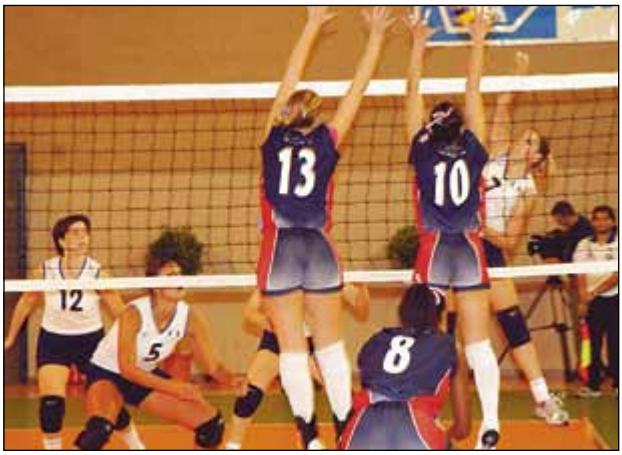
діти навичками ефективного спілкування, зокрема, вміти розуміти і використовувати мову жестів, активно слухати. У роботі в групах також важливо вміти надавати і приймати допомогу.

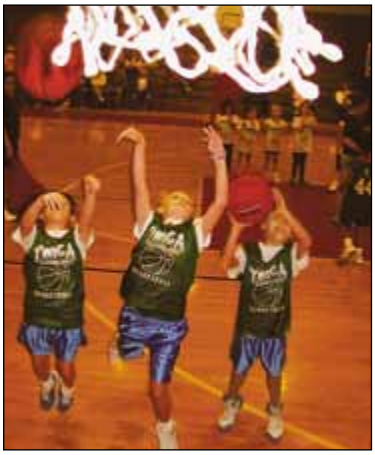
Ось ще деякі поради, що допоможуть тобі порозумітися з оточуючими.

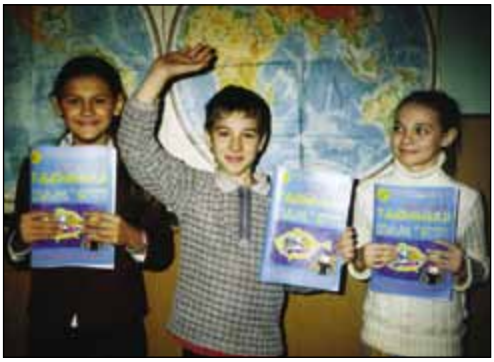
- Радій успіхові іншої людини.
- Май мужність щиро визнати провину, не перекладай її на інших.
- Завжди кажи правду, якщо хочеш мати довіру людей.
- Дорожи довірою батьків і товаришів.
- Виконуй обіцянки. Не давай обіцянок, які не можеш виконати.
- Нікого не ображай — ні словом, ні вчинком.
- Не відповідай лихослів'ям на образу.

Поміркуй

Розглянь фотографії. На яких фотографіях дітей можна назвати командою? Чому? Якою має бути команда?







Попрацюйте в групі

1. Поясніть ознаки, притаманні команді.
   - Група однодумців.
   - Усі працюють на досягнення певної мети.
   - Для кожного однаково важливий успішний результат.
   - Кожен виконує свою роль.
   - Кожен обирає роль за здібностями.
   - Однакова форма чи емблема.
2. Яких ознак команди слід дотримуватися під час роботи в групі? Чому?
3. Яких правил слід додержуватися під час роботи в групі та команді?

Чого сам собі не зичиш, того іншому не бажай.

Хоч би який мудрий ти був,
завжди знайдеться хтось мудріший.

Це допоможе в житті

Пам'ятай поради, що допоможуть тобі спілкуватися, дружити, бути толерантним, життєрадісним.

- Щодня говори щось приємне людям. Вітайся першим.
- Слухай уважно, дивися у вічі співрозмовникові.
- Не витрачай марно ні часу, ні слів.
- Додержуйся правил здорового способу життя.
- Частіше посміхайся. Почуття гумору лікує від життєвих прикрощів.
- Зважуй, коли мовчати, а коли говорити.
- Учися в людей. Кожний, кого зустрічаєш у житті, знає щось, чого не знаєш ти.

Завдання

1. Поміркуй, яким має бути твоє ставлення до людей, які живуть поряд.
2. Як події, що відбулися у твоєму житті, вплинули на твою поведінку? Стосунки з друзями?
3. Розкажи, як змінюєшся ти і твоє життя. Поясни, чому відбуваються зміни. Скористайся твердженнями:

   Раніше Я: *Не умів/уміла... . Не любив/любила... . Не хотів/хотіла... . Не знав/знала... .*
   Тепер Я: *Умію... . Люблю... . Хочу... . Знаю... .*

§ 9. СВІТ ТВОЇХ ПЕРЕЖИВАНЬ

Ти дізнаєшся про різні переживання людей, їхні почуття та настрої, як виявляються емоції і як вони змінюють настрій, як почуття та настрій впливають на здоров'я.

Сьогодні ти усміхаєшся, тобі все вдається, уроки цікаві, а навколо привітні люди. Іншого дня тебе дратують дрібниці, уроки здаються нудними, ще й на перерві випадково штовхнули.

Це приклади днів везіння й невезіння, скажеш ти.

Насправді це вияви різного настрою. Людина задоволена, якщо вона отримала те, що хотіла, на що сподівалася, у неї хороший настрій. Якщо «не так сталося, як гадалося», людина засмучується, її настрій псується.

Зазвичай настрій змінюється досить часто. І залежить це від обставин та емоцій, які ти переживаєш.

Емоції — це переживання, пов'язані з конкретною ситуацією. В емоціях виявляється ставлення людей до всього, що відбувається в житті. Емоції не завжди усвідомлюються, іноді людина не може чітко сформулювати, що відчуває. Наприклад, кажуть: «У мені все закипає!» Що це означає? Які емоції? Гнів? Страх? Відчай? Тривогу?

Позитивні емоції (радість, захоплення) покращують настрій, а негативні (відчай, страх) — погіршують його.

Не завжди людина може визначити емоцію, зате почуття усвідомлює практично завжди: дружба, любов, заздрість, ворожість, щастя, гордість.

Почуття — це стійке переживання, пов'язане зі ставленням до іншої людини, предмета чи явища. Почуття виражаються через емоції залежно від того, у якій ситуації людина опиняється.

При цьому емоції й почуття можуть не збігатися або суперечити одне одному.

? Завдання

1. Прочитай оповідання В. Сухомлинського «Сива волосинка».

Маленький Михайлик побачив у косі матері три сиві волосинки.

— Мамо, у Вашій косі три сиві волосинки, — сказав Михайлик.

Мама усміхнулась і нічого не сказала. Через кілька днів Михайлик побачив у материній косі чотири сиві волосинки.

— Мамо, — сказав Михайлик здивовано, — у Вашій косі чотири сиві волосинки, а було три... Чого це посивіла ще одна волосинка?

— Від болю, — відповіла мати. — Коли болить серце, тоді й сивіє волосинка...

— А від чого ж у Вас боліло серце?

— Пам'ятаєш, ти поліз на високе-високе дерево? Я глянула у вікно, побачила тебе на тоненькій гілці. Серце заболіло, і волосинка посивіла.

Михайлик довго сидів задумливий, мовчазний. Потім підійшов до мами, обняв її і тихо спитав:

— Мамо, а коли я на товстій гілці сидітиму, волосинка не посивіє?

2. Які емоції пережила мама Михайлика, коли побачила його на тоненькій гілці?
3. Чи змінилося мамине почуття до Михайлика? Чому?
4. Які почуття в Михайлика до мами? Як він їх виявив?

Настрій залежить від того, як розвиваються події у твоєму житті, від стосунків з оточуючими. Ти виграєш на конкурсі, перемагаєш на олімпіаді, їдеш у табір відпочинку, на день народження отримуєш у подарунок довгоочікуваний велосипед. Це надовго забезпечує тобі хороший настрій. Настрій залежить і від того, як ти оцінюєш події.

Не варто перейматися через відірваний ґудзик, невідгадані числа в лотереї, автобус або поїзд метро, які «посміхнулися» тобі вогниками на прощання. Наступного разу пощастить більше: ти вчасно прийдеш на зупинку, перевіриш звечора, як тримаються ґудзики, виграєш у грі.

Настрій значною мірою залежить і від здоров'я людини. Тому варто порадитися з лікарем, якщо ти помітив, що в тебе часто псується настрій.

Це допоможе в житті

Настрій залежить від тебе самого.

Ось прості поради, скориставшись якими, ти завжди розпочнеш день з гарним настроєм.

- Щодня вітайся зі своїм відображенням у дзеркалі. Усміхнися собі і скажи щось приємне.
- Спробуй щодня говорити іншим хороші слова. Люди усміхнуться у відповідь, і настрій всіх стане кращим.

Сміх продовжує людське життя.

Пригадай

Що саме сьогодні тобі сподобалося в зовнішньому вигляді твого друга чи сусідки по парті? Як про це їм сказати?

Навчися говорити **компліменти.** Це допоможе тобі налагоджувати стосунки, сприятиме гарним емоціям та поліпшить здоров'я.

СЛОВНИЧОК

Комплімент (від французького слова, що означає «вітання») — люб'язні, приємні слова, похвала.

Попрацюйте в групі

Пограйте в гру «Вчимося говорити компліменти».

1. Кожний гравець розглядає членів своєї групи і визначає у їхній зовнішності те, що йому найбільше подобається.
2. Кожний гравець записує на папері імена членів групи та їхні риси, які він помітив. Останнім записує себе. Наприклад:

   Богданка — прекрасне русяве волосся; струнка.
   Петрик — високий на зріст; міцний.
   Андрійко — модна зачіска; спортивна статура.
   Катруся — приємна усмішка; охайна.
   Ганнуся — виразні блакитні очі; тендітна.
   Я — сильні руки; пухнасті вії.

Про настрій та почуття людини можна дізнатися, поговоривши з нею. Звертай увагу не лише на слова, а й на інтонацію, з якою ці слова вимовляються. Іноді буває, що інтонація змінює зміст фрази на протилежний.

Завдання

1. Прочитай речення з різними інтонаціями: радісно, байдуже, незадоволено.

   Ти дуже добре написав диктант.
   Я радий тебе бачити.
   У тебе гарна сукня.

2. Запитай в однокласників, як вони тебе зрозуміли.

Від радості хочеться сміятися, стрибати та плескати в долоні.

Смуток викликає на очах сльози. Від хвилювання прискорюються серцебиття та дихання, пітніють долоні.

Отже, емоції викликають різноманітні зміни в роботі орга-

нізму — у діяльності м'язів тіла (пантоміміці) і м'язів обличчя (міміці).

Захоплення, доброзичливість, сум, обурення, гнів, розчарування, страх, здивування, привітність, схвалення змінюють вираз обличчя людини.

СЛОВНИЧОК

Міміка (від грецького слова, що означає «наслідування») — виразні рухи м'язів обличчя людини відповідно до її почуттів чи настрою.

Пантоміміка (від грецьких слів, що означають «все» і «наслідування») — виразні рухи частин тіла (рук, ніг, голови) людини.

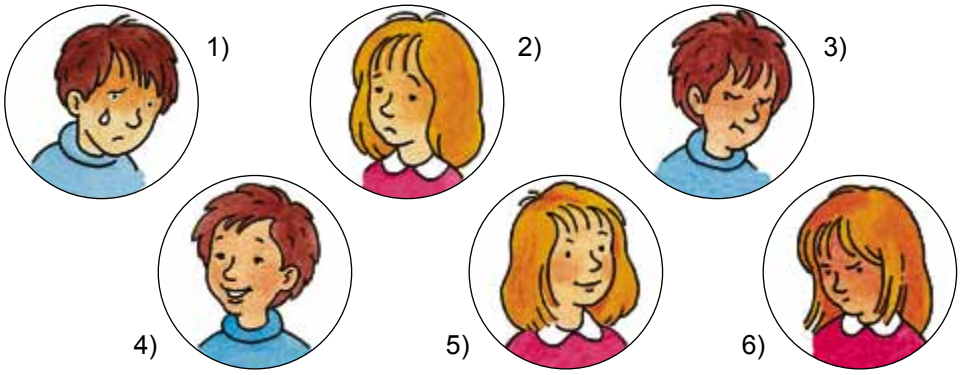
Попрацюйте в парі

Пограйте в гру «Театральні маски».

1. Повернися спиною до сусіда/сусідки по парті.
2. Один з вас запитує: «Яке в мене обличчя, коли я вранці встаю з ліжка?».
3. Після підготовки поверніться та продемонструйте один одному вираз обличчя в цій ситуації.
4. Знову відверніться. Інший учень запитує: «Який я матиму вигляд, коли дізнаюся, що мені подарували велосипед?».
5. Далі пропонуйте один одному різні ситуації та демонструйте відповідні вирази обличчя.

Поміркуй

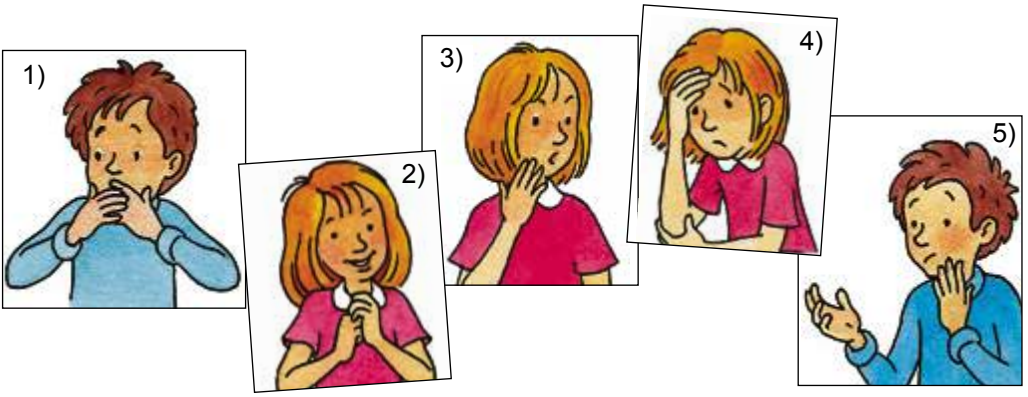
Розглянь малюнки. Спробуй визначити, які емоції виражають обличчя хлопчика і дівчинки.



Рухи також можуть підказати, який настрій має людина.

Поміркуй

Розглянь малюнки. Поміркуй, у кого з дітей хороший настрій, а в кого — поганий.



Сміх найкраще виражає позитивні емоції. Він корисний для здоров'я. Кажуть, що хвилина сміху додає годину життя.

Усміхайся — адже усмішка нічого не коштує, але багато дає. Вона збагачує того, кому її дарують, не збіднюючи того, хто нею ділиться. Вона миттєва, але іноді запам'ятовується назавжди. Усмішку не можна купити, випросити, позичити, вкрасти.

Усмішку можна лише подарувати.

Завдання

1. Що може викликати в людини позитивні емоції?
2. Від чого ти засмучуєшся?
3. Як це впливає на твій настрій та здоров'я? Поясни.
4. Які почуття «живуть» у світі твоїх переживань?
5. Подумай, що слід зробити, щоб поліпшився настрій твоїх рідних. Зроби це.
6. Як можна виявити свої почуття до друга/подруги? Запропонуй кілька способів.

§ 10. БУДЬ МИЛОСЕРДНИМ

Ти дізнаєшся про людей з обмеженими можливостями, милосердя; навчишся співпереживати та співчувати.

Люди можуть бути безпорадними і немічними через хвороби, похилий вік, фізичні вади. Вони потребують постійного піклування, співчуття. Ними опікуються члени родини. Часто трапля-

ється, що немічні люди самотні, тоді їм допомагають ті, хто не байдужий до чужого болю, милосердний. Милосердя — це допомога кожному, хто її потребує, співчуття та любов до немічного.

Милосердя виявляється в уважному ставленні до інших, турботі про них, ввічливості, шанобливості, делікатності. Людина завжди має бути готовою і здатною співчувати і прощати, розуміти і допомагати.

Поміркуй

Які риси мають милосердні люди? Вибери слова з поданого переліку.

Чуйність, егоїзм, доброта, доброзичливість, терпимість, щедрість, безкорисливість, порядність, гордовитість, совісність, самолюбство, відповідальність, упертість, щирість, пихатість, зверхність, малодушність, обов'язковість, чесність, гідність, заздрісність, боягузтво.

Цікаво знати, що...

Символом милосердя 20 ст. стала мати Тереза.

Мати Тереза Калькуттська зажила світової популярності і визнана як покровителька та захисниця бідних і нужденних. Народилася в Албанії 1910 року, але практично все життя прожила в Індії, де заснувала добродійну організацію «Орден милосердя».

У 1979 р. калькуттська черниця була удостоєна Нобелівської премії Миру.

Мати Тереза померла в Калькутті в 1997 р. Причислена до лику святих.

І дорослим, і дітям не слід обмежувати спілкування тільки діловими стосунками. Важливо вміти *співчувати, співпереживати, розділяти радощі та розчарування інших.*

Слова «співпереживання» і «співчуття» починаються з префікса «спів», що означає «разом». Людина, здатна на співпереживання і співчуття, знаходиться в цей момент разом з тим, хто їх потребує, і розділяє його переживання, біду чи радість. Учися терпляче вислухати, дати пораду або просто порадіти чи поспівчувати.

А ще краще, коли співпереживання і співчуття виявляються не в словах, а в гарних вчинках, як у героя оповідання Василя Сухомлинського «Красиві слова і красиве діло».

Серед поля стоїть маленька хатина. Її побудували, щоб у негоду люди могли сховатися й пересидіти в теплі.

Одного разу серед літнього дня захмарило й пішов дощ. А в цей час троє хлопців були на прогулянці. Вони сховалися в хатинці. Коли це бачать: до хатини біжить ще один хлопчик. Незнайомий. Мабуть, з іншого села. Одяг на ньому був мокрий. Він тремтів од холоду. І ось перший з тих хлопців, які сиділи в сухому одязі, сказав:

— Як же ти змок на дощі! Мені жаль тебе...

Другий теж промовив красиві й жалісливі слова:

— Як страшно опинитися в зливу серед поля! Я співчуваю тобі...

А третій не сказав ні слова. Він мовчки зняв із себе сорочку й дав її змоклому хлопчикові. Той скинув мокру сорочку й одягнув суху.

Гарні не красиві слова. Гарні — красиві діла.

Готовність допомогти — це дуже гарна риса. Учися терпляче вислухати, дати пораду чи просто поспівчувати. Тоді всім буде приємно з тобою спілкуватися.

Допомога людям з обмеженими можливостями

Пригадай казку Валентина Катаєва «Квітка-семицвітка». Дівчинка використала останню пелюстку чарівної квітки на бажання, щоб усі діти у світі були здоровими і її друг зміг ходити.

На жаль, наше життя не казка. Поряд з нами живуть люди, можливості яких обмежені. Вони погано чують або глухі, мають порушення мовлення або німі, погано бачать або сліпі. Є люди з обмеженими руховими можливостями або із затримкою розвитку.

Ти можеш зустрічатися з такими людьми в сім'ї, навчальному закладі, у лікарні, на вулиці. Для них складними можуть бути навіть звичайні дії. Те, на що здорові люди не звертають особливої уваги, для людей з обмеженими можливостями перетворюється на серйозні проблеми. Як спуститися сходами, зайти до салону громадського транспорту, перейти дорогу, здобути інформацію?

Однак люди з обмеженими можливостями долають недуги і досягають значних успіхів.

ФАКТИ

Для людей з інвалідністю проводяться Параолімпійські ігри. Збірна України успішно виступила на літніх Параолімпійських іграх 2012 року в Лондоні (Велика Британія).

Українські спортсмени здобули загалом 84 олімпійські медалі: 32 золоті, 24 срібні та 28 бронзових медалей.

У загальнокомандному заліку Параолімпіади в 2012 році Україна посіла четверте місце.

СЛОВНИЧОК

Параолімпійські ігри — ігри для спортсменів з обмеженими можливостями, що проводяться паралельно з Олімпійськими іграми.

Держава має дбати про потреби людей з обмеженими можливостями: влаштовувати спеціальні підйомники у транспорті; обладнувати сходи для заїзду інвалідних колясок; забезпечувати тих, хто погано чує, слуховими апаратами; встановлювати звукові сигнали світлофорів для сліпих.

Пригадай

Чи є подібні пристрої в твоєму місті (селі)? Які саме?

Для дітей з особливими освітніми потребами в Україні створено спеціальні дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади.

Видаються книжки та підручники для сліпих. Їх пишуть спеціальним шрифтом Брайля. Букви замінено різними комбінаціями шести опуклих крапок, які можна «читати» пальцями.

У сім'ї, де є люди з обмеженими можливостями, мають панувати доброзичливі стосунки. Постійне перебування поряд з такими людьми потребує терпіння, уміння керувати своїми емоціями та вчинками.

Майже в усіх країнах існують спеціальні служби та групи взаємодопомоги людям з обмеженими можливостями. Там можна знайти однодумців, друзів, які зрозуміють і підтримають у важку хвилину. Консультанти нададуть кваліфіковані поради. Наприклад, як скористатися літературою та де знайти необхідну інформацію про допомогу, які є шляхи поліпшення фізичного стану тощо.

Завдання

1. Які умови в сім'ї потрібні для людей з обмеженими можливостями?
2. Яку допомогу ти можеш надати людям з обмеженими можливостями?
3. Наведіть приклади виявів мужності людьми з обмеженими можливостями.

Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть питання.

Як держава має дбати про людей з обмеженими можливостями?

Моделюй — набувай життєвих навичок

Розглянь малюнки. Розкажи, яку допомогу надають діти тим, хто її потребує.

Ситуаційні завдання

Поміркуй над запропонованими ситуаціями.

1. Бабуся Василина все життя працювала в полі та вдома по господарству. А зараз їй важко пересуватися навіть по кімнаті.

Як може онука Галинка допомогти своїй бабусі?

2. У класі вчиться учень з вадою зору.

Як однокласники можуть йому допомогти в навчанні?

3. У сусідній квартирі проживає самотня літня людина.

Яку допомогу ти можеш їй надати?

Перевір себе

1. Що таке життєвий ритм людини? Відповідно до життєвого ритму, на яку годину в неділю ти заплануєш виконання домашнього завдання з математики?
2. Як ти розумієш вираз «організованість у навчанні»?
3. Назви правила організації робочого місця школяра. Розкажи і покажи, як ти їх додержуєшся, щоб не зіпсувати зір та поставу?
4. Які види пам'яті ти знаєш? Назви їх.
5. У 5-му класі не пізно починати розвивати пам'ять та увагу. Поясни свою думку.
6. Як ти розвиваєш власну увагу та пам'ять?
7. Що означає для тебе «активно слухати»?
8. Які емоції сприяють зміцненню здоров'я?
9. Як можна дізнатися про настрій людини? Від чого залежить настрій?
10. Кому потрібне співчуття?
11. Які риси притаманні милосердним людям?
12. Чи є серед твоїх знайомих милосердні люди? Чому ти вважаєш їх милосердними?
13. Розкажи, чому про людей з обмеженими можливостями повинні дбати всі люди, а не тільки держава?
14. Яку людину можна назвати добропорядною?
15. У яких випадках слід твердо казати «Ні»?
16. Чи подобається тобі, якщо дорослі ставляться до твоїх переживань толерантно, доброзичливо? Чому?

Фізична складова здоров'я

Ти дізнаєшся про:

- особливості розвитку підлітків
- рухову активність
- засоби безпеки при заняттях спортом
- формування правильної постави
- правила загартовування
- організацію робочого місця
- вплив життєвого ритму на здоров'я
- активний відпочинок та види спорту
- правила допомоги та самодопомоги тому, хто провалився під лід
- вплив телебачення та комп'ютера на здоров'я

Ти навчишся:

- оцінювати свій фізичний розвиток
- запобігати порушенню постави, зниженню гостроти зору
- визначати рівень рухової активності
- виконувати вправи для профілактики порушень постави та зниження гостроти зору
- надавати допомогу тому, хто травмувався під час виконання фізичних вправ
- уникати перевтоми

3

§ 11. РУХ — ЦЕ ЖИТТЯ

Ти дізнаєшся про рухову активність, її користь, правила загартовування.

Щоб почуватися добре довгі роки життя, бути сильним і витривалим, треба вести здоровий спосіб життя. Додержуватися його потрібно з дитинства.

! Пригадай

1. Пригадай правила здорового способу життя.
2. Які із цих правил ти виконуєш?
3. Якими правилами нехтуєш? Чому?
4. Чому треба додержуватися правил здорового способу життя?

Одним з основних правил здорового способу життя та умовою росту й розвитку людини є достатня рухова активність. Виділяють рухову активність **низьку, помірну** та **інтенсивну.**

СЛОВНИЧОК

Інтенсивний (від латинського слова, що означає «напружений») — напружений, посилений.

? Завдання

1. За таблицею 3 визнач свою рухову активність протягом дня. Скільки часу в тебе триває:
   - низька активність;
   - помірна активність;
   - інтенсивна активність.
2. Обговори одержані дані з учителем.

Таблиця 3

Види рухової активності

Рухова активність	Дії
Низька	Розмірена повільна ходьба; сидіння за партою, столом; робота за комп'ютером; перегляд телепередач
Помірна	Швидка ходьба; прибирання оселі; допомога по господарству, гра на піаніно
Інтенсивна	Біг; заняття спортом, танцями; рухливі ігри

У твоєму віці найкраще щотижня займатися фізичними вправами тричі на тиждень по 30–40 хв. Особливо корисна ранкова гімнастика, спортивні заняття, рухливі ігри. Завдяки інтенсивній руховій активності твоя фігура буде привабливою, стрункою.

Якщо ти ще не робиш зарядку, подолай своє «не хочу». Вставай на 20 хвилин раніше. Цього часу досить, щоб зробити зарядку. Тоді увесь день будеш активним і життєрадісним.

! Пригадай

Правила гігієни при виконанні фізичних вправ удома.

Цікаво знати, що...

Всесвітньо знаний український хірург і письменник Микола Михайлович Амосов (1913–2002) прожив довге успішне життя. Він розробив систему фізичних вправ і харчування. Сам багато ходив і всім рекомендував багато ходити. У книжках «Роздуми про здоров'я» і «Думки і серце» Микола Амосов пропагує здоровий спосіб життя.

За недостатності руху виникає гіподинамія. Вона стає причиною порушень розвитку скелета, втомлюваності, поганого сну.

СЛОВНИЧОК

Гіподинамія (походить від грецьких слів, що означають «зниження» та «сила») — стан організму, спричинений недостатністю рухової активності.

Координація (від латинських слів, що означають «разом» і «узгодження») — встановлення взаємозв'язку між рухами.

Поміркуй

Чому необхідно достатньо рухатися?

Учні впродовж дня довго сидять за партою у школі, за комп'ютером та біля телевізора вдома. Потрібно чергувати інтен-

сивну рухову активність із низькою. Це покращує стан організму, зокрема зміцнює серце. У людини, яка достатньо рухається, хороша координація рухів і маса тіла відповідає віковій нормі. Рухова активність сприяє розвитку розумових здібностей, покращує настрій.

Уже в прадавні часи люди розуміли, що посильний біг зберігає та зміцнює здоров'я.

ФАКТИ

- Дві з половиною тисячі років тому на скелі в Елладі було викарбувано слова: «Хочеш бути сильним — бігай! Хочеш бути красивим — бігай! Хочеш бути розумним — бігай!».
- Давньогрецький філософ Арістотель проводив уроки, прогулюючись разом з учнями, бо вважав: «Думки стають жвавішими, якщо тіло розігріте прогулянкою».

Багато спортсменів не тільки вибороли перемогу на міжнародних змаганнях, а й здобули вчені ступені.

Наприклад, українські боксери Віталій та Володимир Клички стали кандидатами наук з фізичного виховання і спорту.

! **Пригадай**

Що сприяє розвитку твого організму?

Як правильно загартовуватися

Загартовування — це комплекс дій для зміцнення організму. Вони допомагають підвищувати опірність організму до несприятливих зовнішніх впливів, здійснювати профілактику застудних захворювань. Ти вже знаєш, що загартовування проводять за допомогою сонця, повітря, води.

Пригадай

Розглянь малюнки. Назви відомі тобі способи загартовування.

Організм загартованої людини здатний пристосовуватися до мінливих умов довкілля. Загартовуватися слід поступово, систематично, дозовано, добираючи ті способи, які найбільше підходять. Не варто надто захоплюватися. Завжди пам'ятай **правила загартовування** (додаток 3). За допомогою старших:

- добирай способи загартовування, які підходять саме тобі;
- загартовуйся поступово;
- виконуй процедури систематично;
- стеж за часом виконання процедур.

Завдання

1. Що необхідно для нормального розвитку твого організму?
2. Що негативно впливає на фізичний розвиток підлітка?
3. Наведи приклади корисної для тебе інтенсивної рухової активності.
4. Оціни свою рухову активність.
5. Які риси характеру формують заняття спортом та фізичними вправами?
6. Чим небезпечна гіподинамія?
7. Скільки часу на загартовування відведено в твоєму розпорядку дня?
8. Якщо ти забув про загартовування, переглянь свій розпорядок дня.

Ситуаційні завдання

1. Софійка щодня ретельно виконує домашні завдання. Часу на прогулянки не вистачає. У кінці тижня вона дуже втомлена. Тому в неділю дівчинка гуляє в парку по 3–4 години.

Чи правильно чинить дівчинка? Чому? Що ти їй порадиш?

2. Сашко з дитинства загартовується: щодня обливається холодною водою. Петрусь вважає, що для здоров'я краще і простіше взимку вживати вітаміни.

А як думаєш ти? Поясни.

Це допоможе в житті

- Для здоров'я потрібно достатньо рухатися.
- Ранкова зарядка додасть сили бути активним і життєрадісним увесь день.
- Щоб менше хворіти — загартовуйся. Завжди пам'ятай і дотримуйся основних принципів загартовування.

§ 12. РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Ти дізнаєшся про деякі особливості розвитку дівчаток і хлопчиків, правильну поставу, способи профілактики захворювань хребта.

Щороку, особливо після літніх канікул, ти помічаєш, що всі учні змінюються: стають вищими, міцнішими, сильнішими.

Особливості розвитку дівчаток і хлопчиків

Визначено, якими мають бути зріст і маса тіла дітей твого віку (*таблиця 4*).

Таблиця 4

Вік	Дівчата		Хлопці	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
10	122–157	22–46	127–154	23–51
11	130–160	25–52	128–161	26–55
12	134–171	26–64	130–173	29–61

? Завдання

Виміряй свої зріст і масу. Звернися до медичного кабінету в школі чи зроби це вдома з допомогою дорослих. Порівняй отримані тобою дані з тими, що наведено в таблиці 4.

Якщо твої виміри трохи відрізняються від наведених у таблиці 4, не варто засмучуватися, адже зміни в цьому віці відбуваються дуже швидко.

Ти зростаєш, змінюється скелет і всі його кістки. У немовляти маса скелета становить десяту частину маси тіла, а в дорослої

людини — п'яту. Кістки ростуть найшвидше в перші два роки життя, потім — повільніше. Знову ріст кісток прискорюється в дівчаток у 12–13 років, а у хлопчиків у 13–14 років. Тому в цей період за рік ти можеш вирости на 10–15 сантиметрів.

Для росту та розвитку дівчаток і хлопчиків у цьому віці важливим є харчування. Слід вживати достатньо молочних та м'ясних продуктів, а також свіжих овочів і фруктів, щоб поповнювати запас білків, кальцію, вітамінів і мінеральних речовин.

! Пригадай

Для чого організму дитини потрібні білки, кальцій, мінеральні речовини?

Цікаво знати, що...

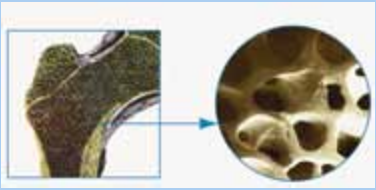
У скелеті людини налічується 206–210 кісток. Бувають додаткові кістки або, навпаки, відсутні деякі з них.

Нормальному росту кісток сприяє регулярне навантаження на м'язи під час занять фізичними вправами і спортом.

Фізичне навантаження слід добирати для кожного окремо. Підліткам не рекомендується займатися важкоатлетичними видами спорту, стрибати з великої висоти, тому що дитячі кістки в період росту не можуть витримати такі великі навантаження.

Цікаво знати, що...

Інженери вчаться у природи — використовують знання про будову кісток для спорудження міцних і легких конструкцій. Тонкі перетинки мостів розміщують так, щоб ці споруди могли витримувати значні навантаження.

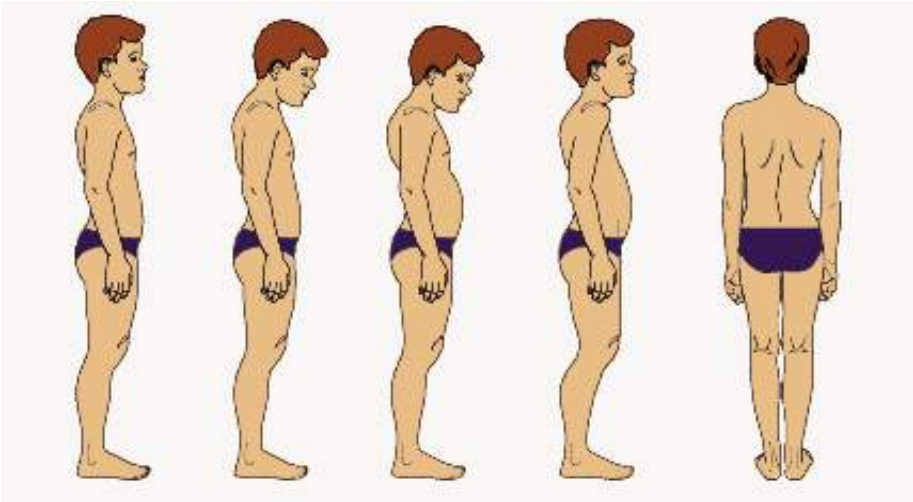


Що робити для того, щоб постава була правильною

Правильна постава робить людину привабливою і забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів (*додаток 4*).

? Завдання

1. Розглянь малюнки. Назви ознаки правильної постави. Вибери малюнки, де є ознаки неправильної постави.



1 2 3 4 5

2. Коли ти перевіряв/перевіряла свою поставу? Розкажи, як ти це робив/робила.
3. Що ти можеш сказати про свою поставу?

У твоєму віці окостеніння скелета ще не закінчилося. М'язи також формуються. У підлітка, який не робить фізичних вправ, м'язи спини не можуть утримувати хребет і розвивається сутулість. Серед причин сутулості можуть бути також погано дібрані меблі та неправильне положення тіла під час сидіння. Також може з'явитися плоскостопість. Діти з такою вадою не можуть довго стояти, ходити, швидко стомлюються, скаржаться на біль у ногах і спині (*додаток 5*).

Це допоможе в житті

Гарна хода допомагає почуватися впевнено.

Під час ходьби ногу, що виноситься, варто ставити на п'яту під кутом приблизно 45° до поверхні землі. Перед тим як нога почне опускатися, стопу повністю випрямляють. Ступні не повинні бути абсолютно паралельні, носки слід трохи розвести у протилежні боки. Йдучи, не слід широко розставляти ноги. Довжина кроку має бути постійною. Якщо квапишся, прискор кроки, але не подовжуй їх.

Значний вплив на ходу має вибір взуття: не варто кожен день носити взуття на твердій, негнучкій підошві або на високих підборах.

? Завдання

1. Розглянь малюнки. Зверни увагу, що надто низький (1) чи надто високий стілець (2) або стіл (3) призводять до порушення постави. Щоб не бути сутулим, сиди так, як показано на малюнку (4).

2. Перевір своє робоче місце. Сядь на стілець, зігни руку в лікті під прямим кутом і перевір: край столу має бути на 2–3 см вище від ліктя. Якщо це так — твоє робоче місце відповідає зросту.

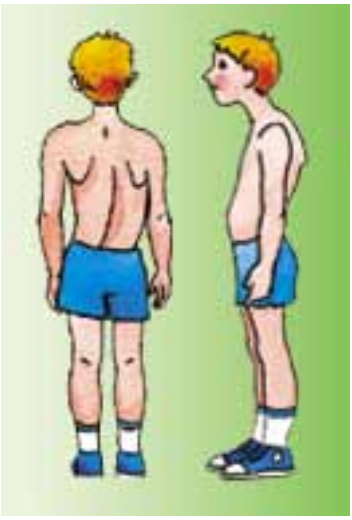
Моделюй — набувай життєвих навичок

3. Потренуйся правильно сидіти. Постав ноги на підлогу, тримай лікті на одному рівні, а плечі — на однаковій висоті. Не згинайся, не опускай голови. Коли пишеш, відстань від поверхні стола до очей має приблизно дорівнювати довжині руки від ліктя до кисті. Коли читаєш, спирайся на спинку стільця.

Під час неправильного сидіння м'язи спини нерівномірно навантажені, що викликає викривлення хребта вбік (сколіоз) чи назад (кіфоз). При цьому виникає ниючий біль у спині, особливо під час сидіння.

Хоча в 16–17 років ріст організму продовжується, поставу виправити вже складніше. Адже кістки, зокрема і хребет, стають товщими й міцнішими.

Викривлення хребта може викликати й занадто важкий шкільний портфель.



Завдання

1. Розглянь малюнок. Кого з дітей треба наслідувати? Чому?

2. Маса портфеля не повинна перевищувати 15 % від маси учня 5 класу. Обчисли масу портфеля за нормою. Для цього свою масу тіла поділи на 7.

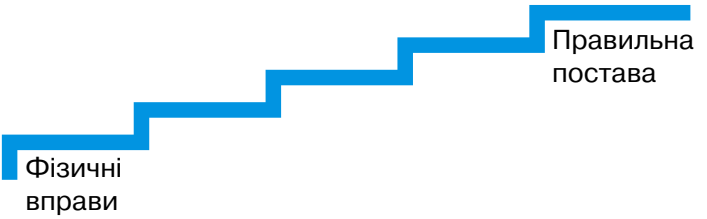
Це допоможе в житті

Попередити викривлення хребта можна. Тобі допоможуть такі правила.

- Виконуй фізичні вправи, загартовуйся.
- Спи на твердому ліжку з невисокою подушкою.
- Правильно сиди за партою чи столом.
- Не сутулься при ходьбі.
- Носи підручники в ранці.
- Регулярно й повноцінно харчуйся: вживай молочні та м'ясні продукти, свіжі овочі та фрукти.
- Консультуйся в лікаря.

Завдання

1. Розкажи, як слід правильно сидіти.
2. Склади на окремому аркуші схему-сходинки «Що потрібно для правильної постави» за зразком.



3. Ознайом своїх друзів з правилами для попередження викривлення хребта.
4. На уроках фізичної культури вивчи вправи для зміцнення м'язів спини. Систематично виконуй їх.

Моделюй — набувай життєвих навичок

5. Вправи для попередження порушень постави і плоскостопості.
   - Розглянь малюнки. Навчись виконувати ці вправи.
   - Чи правильно ти виконуєш вправи, можуть прокоментувати інші учні або вчитель.
   - Щоб мати гарну поставу та уникнути плоскостопості, систематично виконуй ці вправи.

§ 13. АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК

Ти дізнаєшся про активний відпочинок, види спорту, які можна використовувати для відпочинку, правила безпечної поведінки в басейні та на льоду, невідкладну допомогу при спортивних травмах.

Відпочивати необхідно! Відпочинок повинен бути регулярний: щовечора, у вихідні, на канікулах кожного року. Найкорисніший — активний і різноманітний відпочинок.

Як набратися сил для успішного навчання

У наш час можливі різні варіанти відпочинку. У теплу пору року це захоплюючі туристичні походи з батьками в Карпати чи Кримські гори, відпочинок біля моря чи річки, подорож на велосипедах, катання на роликах. Узимку можна покататися на лижах, санчатах чи ковзанах, пограти у дворі в хокей або погратися в сніжки. Рибальство, рухливі ігри, плавання в басейні, танці, заняття спортом — хороший активний відпочинок у будь-яку пору року.

Пригадай

Як ти відпочивав/відпочивала на останніх канікулах? Чи був цей відпочинок активним? Чому?

Цікаво знати, що...

...більшість китайців щовечора танцюють цілу годину. Це знімає напруження після робочого дня, піднімає настрій, сприяє здоров'ю.

Багато підлітків відвідують спортивні секції. Ці заняття допомагають виховати волю, наполегливість, віру у власні сили. Ці якості необхідні всім. Крім того, заняття спортом учать умінню берегти та цінувати час.

Пригадай

1. Які види спорту ти знаєш?
2. Які українські спортсмени виборювали призові місця на міжнародних змаганнях?

Існує багато видів спорту. Спорт — це наполеглива праця і певний ризик. Але не всі види спорту можна використовувати для відпочинку.

Легку атлетику називають «королевою спорту». Це дуже красиві та захоплюючі види спорту: біг, стрибки, спортивна ходьба тощо. Найкращі для відпочинку — прогулянки швидкою ходою і пробіжки на свіжому повітрі.

Легенда вітчизняного спорту зі стрибків із жердиною
Сергій Бубка — чемпіон Європи і світу, багаторазовий світовий рекордсмен, олімпійський чемпіон, Герой України

Розрізняють літні та зимові види спорту, у закритих приміщеннях і на свіжому повітрі, індивідуальні та командні. Також дуже популярними є спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол.

Велосипедні прогулянки всією сім'єю чи з друзями добре впливають на дихання, серце і судини, м'язи, зміцнюють здоров'я.

У більших компаніях цікаво пограти у волейбол — командну гру з м'ячем через сітку. У команду можна закликати друзів, стати в коло та перекидати м'яча один одному.

У бадмінтон грають удвох воланчиком і ракетками. Ця гра розвиває точність рухів та швидкість реакції.

В Україні дуже популярний футбол. Ця гра розвиває швидкість, витривалість, точність, спритність.

Україна разом з Польщею приймала чемпіонат Європи з футболу «Євро–2012».

Збірна України з футболу, 2012 р.

Поміркуй

1. Які рухливі ігри найбільше сприяють формуванню постави підлітка?
2. Які рухливі ігри, на твою думку, впливають на згуртованість членів команди?

Коли водні процедури на користь

Улітку добре відпочивати на природі, особливо біля води. Плавання, водне поло розвивають спритність та витривалість, зміцнюють і загартовують організм. Але слід пам'ятати, що купатися і плавати можна тільки в призначених для цього місцях. Займатися плаванням корисно і взимку, відвідуючи басейн.

У басейн можна записатися тільки з дозволу лікаря. Відвідувати заняття слід регулярно. Плавання буде корисним, якщо пам'ятатимеш про правила безпечної поведінки в басейні.

Попрацюйте в групі

Обговоріть запропоновані правила поведінки в басейні. Доповніть їх і складіть «**Пам'ятку для тих, хто відвідує басейн**».

- Перед першим відвідуванням басейну обов'язково візьми довідку у лікаря про стан свого здоров'я.
- Відвідуй басейн лише за умови гарного самопочуття.
- До басейну візьми із собою рушник, мило, одяг для плавання, шапочку та гумове взуття.
- Обов'язково прийми душ, вимийся з мочалкою і милом до і після плавання в басейні.
- У басейні не пустуй. Виконуй усі розпорядження тренера.

Попередження травмування

Під час рухливих ігор, занять фізичною культурою та спортом можна травмуватися. Якщо так трапилося, відразу звернись по допомогу до дорослих, щоб уникнути ускладнень. Якщо травмувався ти або однокласник під час перебування в школі, обов'язково повідом про це вчителя.

Пригадай

Чи травмувався/травмувалася ти під час активного відпочинку, заняття спортом? Як саме? Хто надавав тобі допомогу?

Такі види спорту, як гірський велосипед, серфінг, скелелазіння, парашутний спорт, сноубордінг потребують спеціальної підготовки та використання захисних засобів: нарукавників, наколінників, шоломів, спеціального знаряддя та фізичної підго-

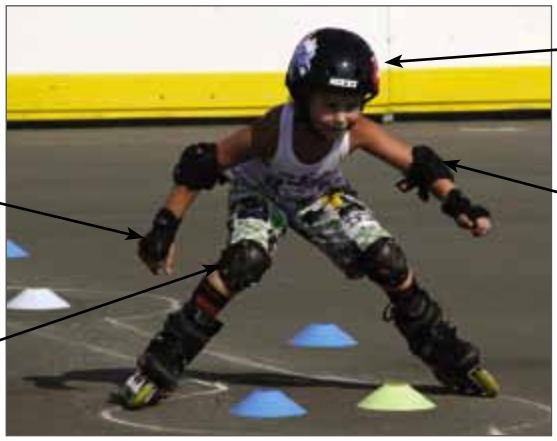
товки. Займатися ними можна після 14-ти років та під контролем досвідчених тренерів.

Одяг та взуття для активного відпочинку добирають відповідно до погоди і так, щоб не заважали рухатися. Тобі має бути зручно: не тісно, не жарко, не холодно.

Якщо ти кататимешся на роликах і роликових дошках, слід подбати про засоби безпеки, тому що ніхто не убезпечений від падінь, ударів і травм різної тяжкості, особливо коли тільки вчишся кататися.

Поміркуй

Розглянь фотографію. Поясни, для чого призначено ці засоби безпеки.



Моделюй — набувай життєвих навичок

Встанови відповідність між можливими травмами та необхідними діями посильної допомоги (об'єднай у пари числа і букви). Дії, що вибираєш, можуть повторюватися.

1. Підвернувши ногу, відчуваєш біль у гомілці.
2. Незграбно зловивши м'яча, відчуваєш біль у пальці.
3. До крові збив лікоть.
4. Після падіння відчуваєш сильний біль у нозі, не можеш устати.
5. Після падіння відчуваєш сильний біль у спині.

а. Звернись до шкільної медсестри.
б. Скористайся домашньою аптечкою.
в. Негайно виклич швидку медичну допомогу.
г. Оброби травмоване місце перекисом водню.
ґ. Не рухай травмованого до приїзду швидкої медичної допомоги.
д. Змасти краї садна йодом чи зеленкою.
е. Приклади пакет з льодом чи вологу серветку.
є. Наклади тугу пов'язку.

Як відпочивати взимку

Зимовий відпочинок може бути захоплюючим і різноманітним.

Сімейні пробіжки в парку чи лісі на лижах, гра у сніжки, перегони на санчатах, катання на ковзанах з друзями під цікаву музику створять хороший настрій та безперечно покращать здоров'я. Обирай для спуску на санчатах некруті безпечні схили обов'язково подалі від проїзної частини доріг.

Будь обережним і на льоду. Катайся на залитих катках, а не на річці чи озері. Ходіння чи катання по підталому чи тонкому льоду може призвести до біди.

Коли сталося так, що ти вже на льоду, іди обережно, перевіряючи перед собою лід. Пересувайся дрібним кроком, не відриваючи підошви від льоду. Якщо лід почав тріщати під тобою, обережно лягай на лід та повзи по своїх слідах до берега.

Якщо ти все ж провалився під лід

Пригадай

Чому людині, яка провалилася під лід, дуже важко вибратися на поверхню з ополонки?

Якщо ти все ж провалився під лід, не борсайся!

Тримай голову над поверхнею води. Не панікуй, клич на допомогу.

Широко розведи руки. Заповзай на лід або накочуйся на край льоду спиною. Вибирайся в той бік, звідки ти прийшов.

Закинь на лід ногу. Відкотись від ополонки. Проповзи 3–4 метри по своїх слідах. Біжи до людей.

Якщо під лід провалилася людина

Поклич дорослих, що знаходяться поблизу

Не підходь занадто близько до небезпечної зони, можна провалитися самому

З безпечного місця намагайся допомогти будь-якими підручними засобами

Протягни довгу палицю або гілку

Кинь ремінь від сумки чи шарф

Моделюй — набувай життєвих навичок

Обговори ситуації.

Двоє друзів зібралися покататися на ковзанах. Мишко пропонує піти на озеро, яке вже вкрилося кригою. Павло вважає, що краще піти на каток на шкільному подвір'ї.

Допоможи хлопцям зробити вибір.

- На що потрібно звернути увагу, обираючи місце для катання?
- Які небезпеки можуть підстерігати хлопців, якщо вони підуть на замерзле озеро?
- Як їм слід діяти, якщо лід виявиться тонким і хтось провалиться?

Це допоможе в житті

Серед різноманітних видів активного відпочинку можна вибрати найкращий для себе.

Це можуть бути танці, туристичні походи, подорожі, гра у футбол, плавання, катання на ковзанах... Головне, щоб відпочинок подобався і був безпечним.

Якщо ти хочеш зайнятися певним видом спорту — порадься з близькими, учителем, лікарем.

Пам'ятай про власну безпеку:

- дотримуйся правил поведінки в басейні та на воді,
- будь обережним на льоду,
- використовуй засоби безпеки під час катання на роликових ковзанах та дошках,
- спортом займайся під контролем досвідчених тренерів.

Завдання

1. Перелічи найпопулярніші рухливі ігри твоїх друзів.
2. Якими видами спорту не слід займатися дітям у віці 10–14 років? Поясни чому.
3. Які травми можна отримати під час активного відпочинку? Як діяти в кожній з названих ситуацій?
4. Порадь засоби безпеки своїм друзям, які кататимуться на роликах.
5. Пригадай ситуації, що сталися з людьми на льоду відкритих водойм. Чому вони сталися?
6. Як ти любиш відпочивати?
7. Чим корисні активні види відпочинку?

§ 14. ЯК ПОДОЛАТИ ВТОМУ

Ти дізнаєшся, як подолати втому, про ознаки перевтоми, значення сну і як запобігти перевтомі.

Про втому організм повідомляє сам. Після напруженого читання розпливаються букви, іноді починає боліти голова. Після тривалого бігу відчувається слабкість. У такому випадку організмові потрібно давати час для відпочинку. Найкраще чергувати різні види діяльності. Доки мозок і очі відпочивають, м'язи ніг і спини можуть працювати. Або навпаки. Так, між уроками є перерви, під час вистави в театрі — антракти. Не нехтуй фізкультхвилинками!

Цікаво знати, що...

За день людина може зробити 20 тисяч кроків. За життя можна умовно пройти відстань до Місяця або 9 разів обійти Землю по екватору.

Поміркуй

Який відпочинок краще обрати після контрольної роботи та напруженої підготовки напередодні?

Утома після насиченого дня — звичайне явище. Достатньо виспатися чи добре відпочити на вихідних, і знову повертається життєрадісність та працездатність.

Порушення життєвого ритму може призвести до перевтоми.

Поміркуй

Що призводить до порушення життєвого ритму?

Ти перевтомлюєшся, якщо не встигаєш повністю відновити сили. Знижуються працездатність, увага. Порушується сон. Від перевтоми може різко піднятися температура, розболітися живіт, навіть запаморочитися голова. Ознакою перевтоми може бути й те, що людина часто хворіє на застудні захворювання.

Щоб уникнути перевтоми, потрібно правильно відпочивати: робити невеликі перерви під час читання, виконання домашніх завдань, повноцінно активно відпочивати у вихідні дні, рухатися, достатньо спати тощо.

Сон — найкращий відпочинок

Найкращий відпочинок — міцний сон уночі. Людина спить третину свого життя. Сон і здоров'я взаємопов'язані: сон допомагає людині відновити сили.

Під час сну з пам'яті зникають випадкові враження дня, накопичується енергія.

Здоровий сон допомагає радіти кожному новому дню, прекрасно почуватися, бути в гарному настрої. Позбавлена сну людина стає роздратованою.

Спати потрібно стільки, скільки вимагає твій організм, згідно із життєвим ритмом.

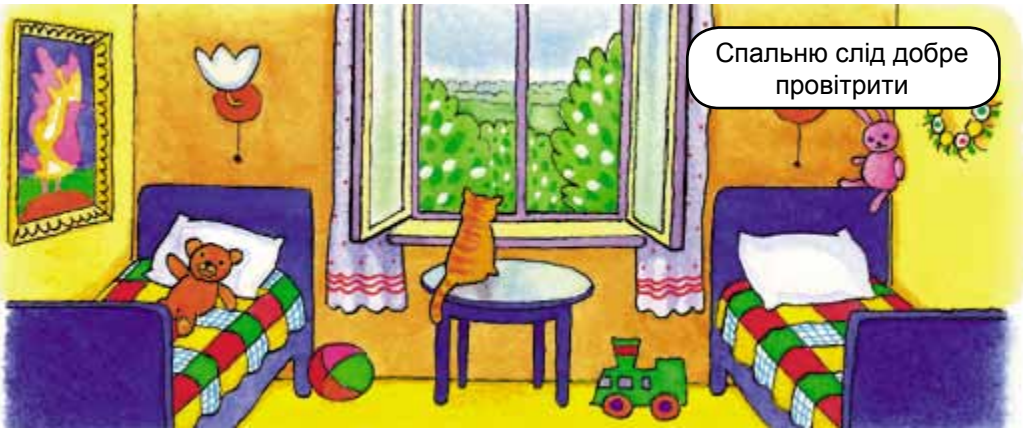
Цікаво знати, що...

Досліджено, що більшість тварин без сну гине через кілька діб. Коти сплять дві третини доби — тільки так вони можуть відновити сили.

Але у світі трапляються випадки, коли людина спить дуже мало або зовсім не спить. Такий незвичайний випадок був зареєстрований в XIX ст. у Франції. Науковець М. Жуве спостерігав за чоловіком, який багато місяців замість звичайного сну відпочивав ввечері лише 1–2 години. Цього йому було досить, щоб узагалі не спати.

? Завдання

Розглянь малюнки. Яких правил здорового сну ти додержуєшся, а яких ні?



Цікаво знати, що...

Третину людства називають «совами». Їм подобається пізно пробуджуватися і пізно засинати. «Совам» краще працювати до пізньої ночі, ніж вставати рано. Стверджують, що це — нащадки давніх мисливців, які ввечері чатували на здобич. Лише шоста частина людей люблять прокидатися із ранковою піснею жайворонка. Їх так і називають — «жайворонками». Мабуть, це нащадки землеробів, які намагалися завидна встигнути завершити роботу в полі.

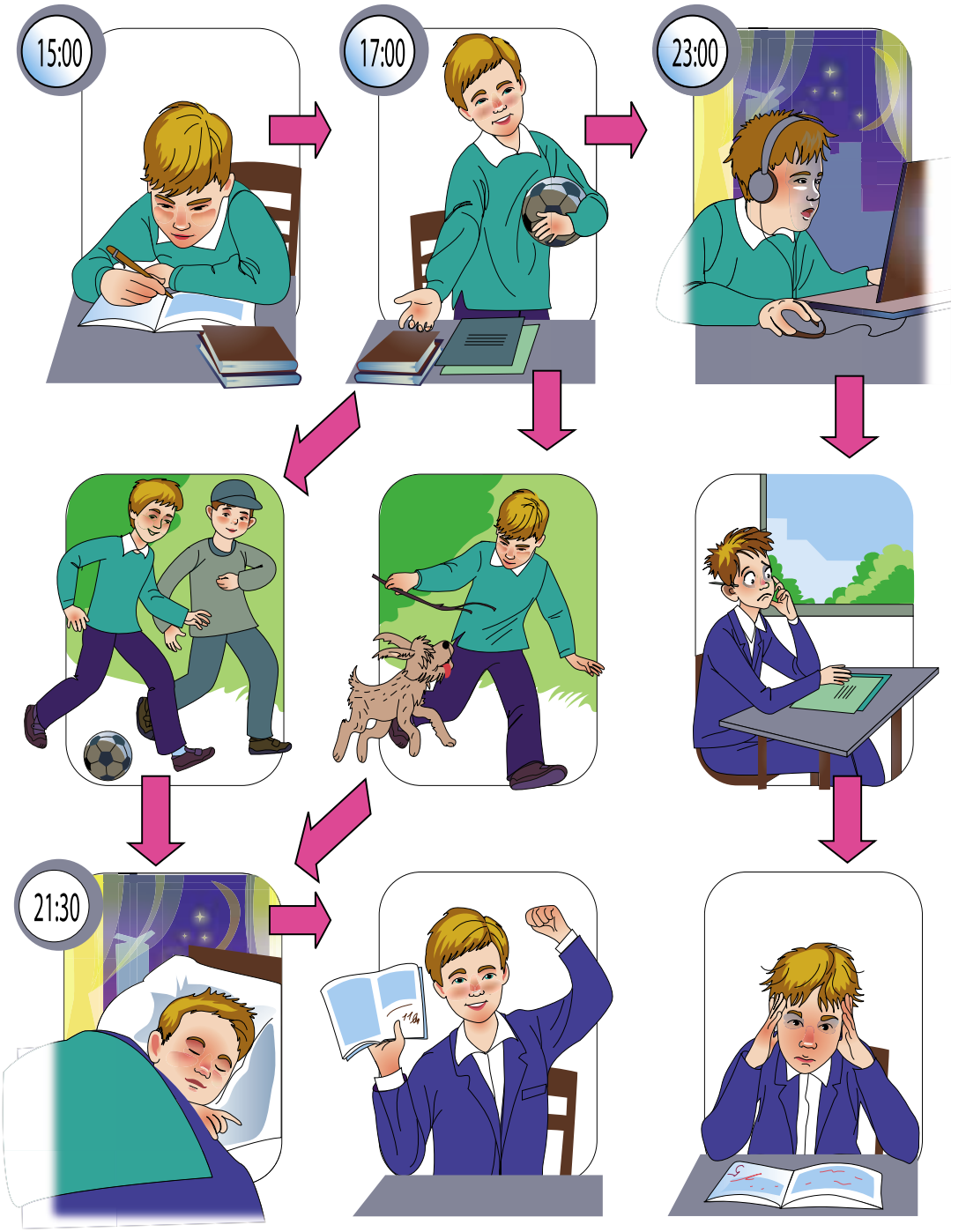
Це допоможе в житті

Перевтомі запобігає сон і будь-яка зміна діяльності.

? Завдання

1. Вибери ознаки перевтоми:
   головний біль, розпливаються букви, різко підвищується чи знижується температура, веселий настрій, біль у животі, запаморочення, часті застудні захворювання, порушення сну, хороший апетит, зниження працездатності, неуважність.
2. Для чого необхідний сон?
3. Як ти вважаєш, ти «сова» чи «жайворонок»?

4. Чому потрібно чергувати навчання й відпочинок?
5. Спрогнозуй наслідки для здоров'я людини, яка перевтомилася.
6. Розглянь схему. Зроби висновок про важливість уникнення перевтоми.



§ 15. ТЕЛЕБАЧЕННЯ, КОМП'ЮТЕР І ЗДОРОВ'Я

Ти дізнаєшся про те, як впливає телебачення і комп'ютер на здоров'я дітей; розробиш пам'ятки перегляду телепередач, користування комп'ютером.

Кажуть, що настало століття інформаційного суспільства. Потік інформації на сучасну людину з появою радіо, телебачення, а особливо інтернету, постійно зростає. Наразі вже важко уявити, що лише кілька десятків років тому в Україні існувало всього три телевізійних канали, а Інтернету не існувало зовсім.

! Пригадай

1. Які з телевізійних програм тобі особливо подобаються? Чому?
2. Скільки часу щодня ти відводиш на перегляд телепередач?

Сьогодні телебачення працює цілодобово. Телеглядачам пропонуються сотні телевізійних каналів, на яких демонструються новини, серіали, навчальні та пізнавальні передачі, мультфільми, художні фільми тощо.

Як вибрати з величезного потоку інформації передачі цікаві, важливі та корисні саме для тебе?

Лікарі радять у твоєму віці дивитися телевізор не більше однієї години безперервно. Тривалий перегляд телепередач може призвести до зменшення рухової активності — гіподинамії, а також порушення зору, головного болю, негативних емоцій, роздратованості, порушення сну тощо.

? Завдання

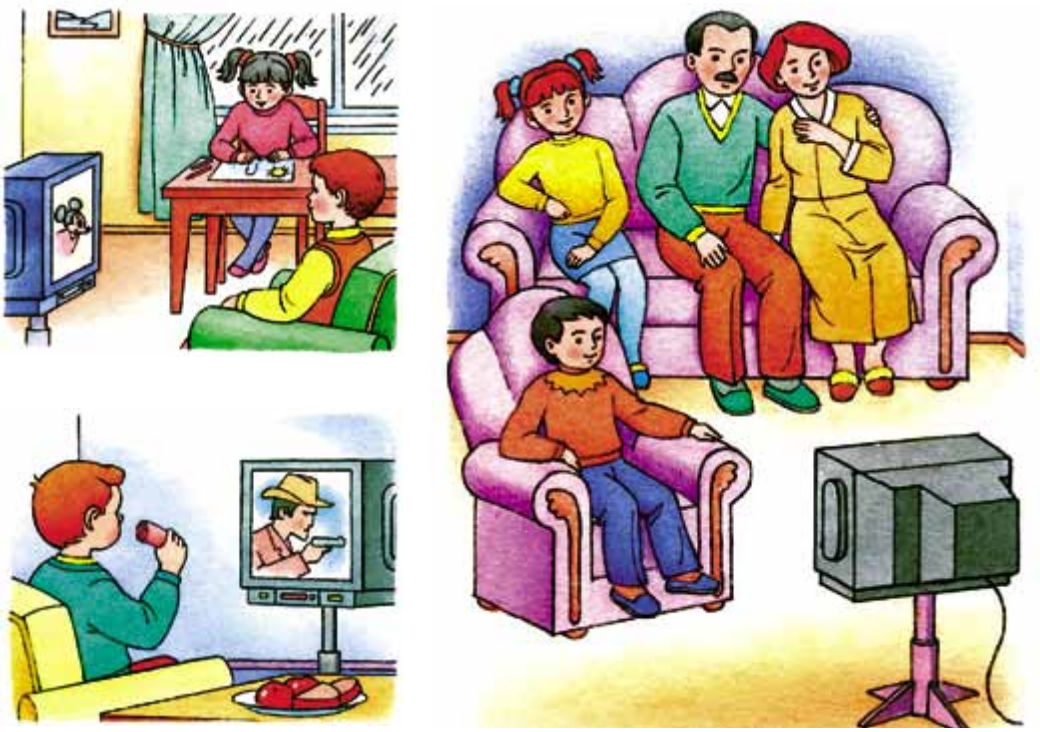
1. Продовжи фразу «Телевізор для мене — це…».
2. Яким фільмам ти надаєш перевагу: на патріотичну тематику, про тварин, пригодницьким, фантастичним, комедійним, детективам, казкам? Чому?

▲ Попрацюйте в групі

3. Обговоріть вислів американського архітектора Френка Ллойд Райта «Телебачення — це жувальна гумка для очей». Чи згодні ви із цим висловом? Поясніть чому.

Уникай тривалого перегляду телепередач,
щоб не зашкодити здоров'ю.

4. Розглянь малюнки. Хто з дітей дивиться телевізор правильно, а хто — ні? До яких наслідків для здоров'я це може призвести?



Моделюй — набувай життєвих навичок

Склади власну пам'ятку перегляду телепередач.

- Зазнач, скільки часу ти відводиш для перегляду телепередач щодня.
- Яким передачам чи серіалам варто надати перевагу.

Обговори пам'ятку з дорослими. Прислухайся до їхніх порад.

Як користуватися комп'ютером, щоб не зашкодити здоров'ю

Комп'ютер та Інтернет надають великі можливості для навчання та розвитку. Але користуватися цими можливостями слід обачливо.

Можна пограти в ігри, які розвивають пам'ять, логіку мислення, координацію рухів, або подивитися цікавий фільм, послухати улюблену музику. В Інтернеті можна, не виходячи зі своєї кімнати, ознайомитися з видатними досягненнями світової культури, розширити світогляд та уявлення про світ.

Крім того, є багато спеціальних програм, які допоможуть тобі самостійно розвивати свої творчі здібності: малювати картини, ілюстрації, створювати листівки, запрошення.

Проте, щоб комп'ютер не зашкодив здоров'ю, треба пам'ятати основні **правила роботи за комп'ютером**.

1. У твоєму віці безперервно перебувати за комп'ютером слід не більше 30 хвилин.
2. Під час роботи за комп'ютером необхідно робити перерви на 10 хвилин і виконувати вправи для очей.
3. За комп'ютером сидіти треба прямо, тримаючи голову з невеликим нахилом уперед.
4. Відстань від очей до монітора повинна бути від 45 до 70 см.

Поміркуй

Які переваги та недоліки користування комп'ютером учнями 5 класу. Склади власний перелік.

Багато інформації та порад для учнів і батьків як правильно та безпечно працювати за комп'ютером, використовувати інтернет-ресурси можна знайти на сайті «Онляндія — безпечна веб-країна» за посиланням https://onlandia.org.ua/.

Для того щоб користування комп'ютером не зашкодило тобі, порадься з лікарем, учителем, батьками про те, як безпечно користуватися комп'ютером удома.

Завдання

1. Якими настановами керуєшся, працюючи за комп'ютером?

Моделюй — набувай життєвих навичок

2. Проаналізуй, як використовує комп'ютер та Інтернет п'ятикласник Богдан.

Богдан домовився з батьками, що вмикатиме комп'ютер після того, як зробить усі уроки. Йому дозволили одну годину гратися в улюблену гру або спілкуватися з друзями по Інтернету.

Мама навчила сина вправ для очей і попросила виконувати їх кожні 10–15 хвилин. А батько порадив у випадках, коли в Інтернеті відбувається щось незрозуміле чи неприємне, відразу звертатися до нього по допомогу.

Богдан знає, що надавати особисту інформацію в Інтернеті (прізвище, домашню адресу, телефон, номер школи, клас, інформацію про сім'ю тощо) йому слід, лише порадившись із батьками.

3. Розроби власну пам'ятку користування комп'ютером. Врахуй поради щодо організації робочого місця. Обговори пам'ятку з однокласниками.

Гімнастика для очей

Ти багато читаєш, пишеш, переглядаєш телепередачі, працюєш за комп'ютером. Очі втомлюються. Це може вплинути на гостроту зору.

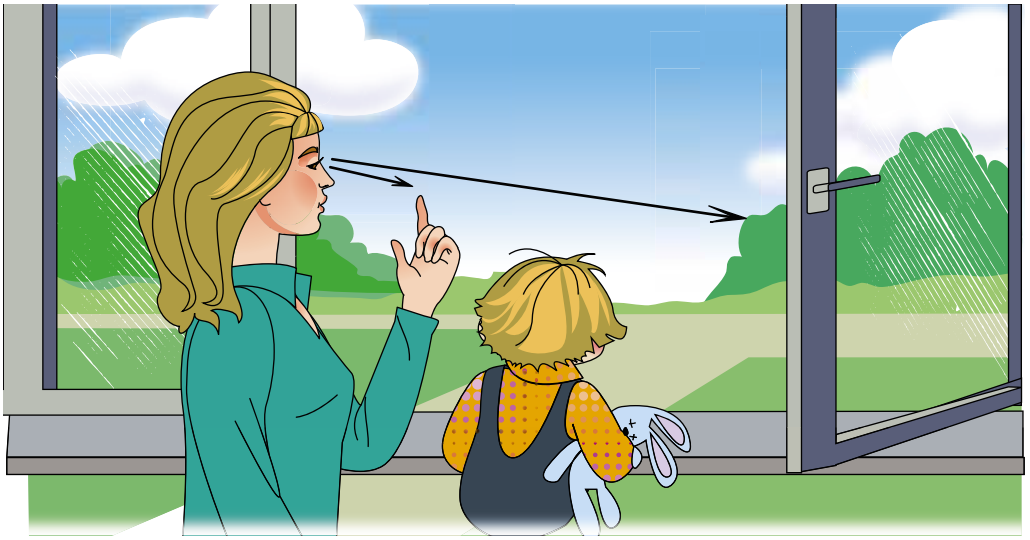
Щоб запобігти порушенню гостроти зору, слід систематично виконувати вправи для очей, особливо під час тривалої напруженої роботи.

Завдання

Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Вивчи та виконуй вправи, які допоможуть тобі зберегти гостроту зору (*додаток 6*).

• Стань обличчям до вікна, знайди очима максимально віддалений об'єкт в межах видимості. Глибоко вдихни і переведи погляд на кінчик носа. Видихни, знову знайди поглядом дальній об'єкт у вікні, потім вдихни і подивись угору. Знову видих — і погляд у вікно. Повтори вправу 2–3 рази.



• Часто покліпай. Закрий очі і спокійно порахуй до 5. Повтори вправу 4–5 разів. Міцно заплющ очі, порахуй до 3.

• Закрий очі і розслаб повіки. У такому положенні роби обертальні рухи очима спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти неї. Зроби по 5 таких рухів.

• Відкритими очима повільно «намалюй» у повітрі вісімку: по діагоналі, по горизонталі, по вертикалі. 5–7 вісімок у кожному напрямку буде досить, щоб твої очі відпочили.

Попрацюйте в групі

2. Обговоріть, скільки часу у вашій родині переглядають телепередачі. На твою думку, це багато чи мало? Це добре чи погано? Чому?
3. Якщо користуєшся комп'ютером, проаналізуй, чи виконуєш правила складеної тобою пам'ятки.
4. Які небезпеки можуть очікувати на твоїх одноліток в Інтернеті? Як цьому запобігти?
5. Спрогнозуй, як може змінитися здоров'я дитини, яка постійно сидить перед телевізором з бутербродом, колою і чіпсами.

Перевір себе

1. Які основні принципи загартовування ти знаєш?
2. Що потрібно робити для правильної постави, щоб попередити викривлення хребта?
3. Які правила користування басейном ти знаєш?
4. Як допомогти тому, хто провалився під лід?
5. Назви правила здорового сну. Чи дотримуєшся ти цих правил?
6. Скільки часу в день можна дивитися телевізор у твоєму віці?
7. Яких правил потрібно додержуватися, щоб зберегти гостроту зору?
8. Чому в твоєму віці важливо займатися фізичними вправами?
9. Розкажи, як заняття фізичними вправами та спортом допомагають розвивати характер.
10. Як ти загартовуєшся?
11. Який відпочинок краще обрати після уроків, щоб відновити працездатність? Чому?
12. Які засоби безпеки слід обрати, катаючись на роликових ковзанах чи роликовій дошці? Чому?
13. Як у твоєму віці потрібно користуватися комп'ютером, щоб не зашкодити здоров'ю?
14. Сформулюй власні правила, які допоможуть однокласникам уникнути перевтоми.

Соціальна складова здоров'я

Ти дізнаєшся про:

- міжнародні документи та закони України про права дитини
- особисту відповідальність за здоров'я
- захист твоїх прав
- значення спілкування для здоров'я
- допомогу людям з обмеженими можливостями
- шляхи зараження ВІЛ
- вплив довкілля на здоров'я людини
- причини та умови виникнення пожеж
- безпечну поведінку в приміщенні і надворі, у натовпі, на воді
- стихійні лиха
- дії в автономних ситуаціях

Ти навчишся:

- бути відповідальним
- надавати допомогу людям з обмеженими можливостями
- досліджувати вплив різних умов середовища на життя і розвиток живих організмів
- діяти під час стихійних лих і пожеж
- оцінювати й вирішувати різні життєві ситуації
- безпечно поводитися в натовпі

4

ТЕМА 1. СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

§ 16. ПРАВА Й ОБОВ'ЯЗКИ

Ти дізнаєшся про державні та міжнародні документи щодо прав дитини, про права й обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів, особисту відповідальність за здоров'я.

Права й обов'язки громадян — дорослих і дітей — проголошує Конституція України. Основний Закон забезпечує право кожного на життя, безплатну освіту та медичне обслуговування. У Конституції України враховано Конвенцію ООН про права дитини.

ФАКТИ

Конвенцію ООН про права дитини прийнято 20 листопада 1989 р. В Україні вона набула чинності 27 вересня 1991 р.

СЛОВНИЧОК

Конституція (від латинського слова, що означає «устрій», «будова») — основний закон держави.

Конвенція (від латинського слова, що означає «договір», «угода») — міжнародний договір з якихось спеціальних питань.

! Пригадай

Які статті Конституції України вивчалися в початковій школі?

Ознайомся, як твої ровесники розуміють статті Конвенції ООН про права дитини щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Стаття 1

До 18 років я — дитина

Стаття 2

Я маю права незалежно від кольору моєї шкіри, від того, хлопчик я чи дівчинка, скільки мені років, якої я національності, якою мовою розмовляю, у якого Бога вірую, заможний я чи бідний, здоровий чи хворий, які в мене батьки, та ні від чого іншого. Ніхто не має права позбавити мене всіх прав або покарати мене за те, що думаю я або мої батьки

Стаття 9

Ніхто не може розлучити мене з моїми батьками без моєї згоди. Я маю право бачити своїх батьків, коли мені захочеться

Стаття 19

Мої батьки не можуть жорстоко поводитися зі мною та мають піклуватися про мене

Стаття 20

Я маю право на захист і турботу держави, якщо залишусь один або мені буде дуже погано вдома

Усі діти з особливими потребами мають право на особливу турботу

Стаття 23

Якщо я захворію, мені буде надано найкращу медичну допомогу

Стаття 24

Стаття 31

Я маю право на відпочинок та дозвілля, можу брати участь у розважальних і культурних заходах відповідно до віку

Ніхто не може примусити мене робити те, що шкодить моєму здоров'ю

Стаття 32

Стаття 33

Я маю право на захист від продажу та незаконного вживання наркотиків, алкоголю, тютюну

Завдання

1. Намалюй малюнок-плакат до будь-якої статті Конвенції ООН про права дитини або Конституції України.
2. Влаштуй з однокласниками виставку створених вами плакатів.
3. Обговори їх з однокласниками.
4. Які обов'язки ти виконуєш як учень?

Не забувай, що кожна дитина має не лише права, а й обов'язки: перед сім'єю, товаришами, однокласниками, суспільством. Не завжди ці обов'язки легкі та приємні. Але як член родини, учень, громадянин суспільства ти повинен:

- піклуватися про своє здоров'я, зміцнювати його;
- бути чемним і уважним, поважати старших;
- старанно та наполегливо вчитися;
- посильно допомагати батькам у домашньому господарстві;
- не порушувати закони.

Пам'ятай!
Ти відповідаєш за власне здоров'я.

Завдання

1. Пригадай, від чого залежить здоров'я людини.
2. Із зазначених у параграфі статей Конвенції ООН про права дитини назви ті, які тобі найбільше запам'ятались. Поясни чому.
3. Чи порушують твої права, якщо:
   - позбавили обіду;
   - не дозволяють відвідувати гурток.

   Забороняють:
   - допізна дивитися телевізор;
   - пізно ввечері довго слухати музику;
   - голосно співати, коли відпочиває бабуся чи дідусь;
   - танцювати з друзями на дні народження.

   Поясни відповіді.
4. Які права дитині гарантує Конституція України?
5. Звідки ти можеш більше дізнатися про права дитини?

Ситуаційні завдання

1. Артемко пропускає багато уроків. Хлопчик допомагає мамі доглядати маленьку сестричку, бо тато надовго їздить на заробітки.

Чи порушуються права Артемки? Які саме?

2. У Наталки батьки дуже суворі. До школи дівчинка частенько приходить із синцями. Вона ніколи не скаржиться. Її подружки збираються звернутися по допомогу до директора школи.

Що ти порадиш Наталці? Обґрунтуй свою думку.

§ 17. СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Ти більше дізнаєшся про спілкування, як поведінка впливає на здоров'я та про переваги впевненої поведінки.

Чи існував би світ людей, якби вони не спілкувалися? Чи можливі були б любов і дружба, технічний прогрес, чи знали б люди про наукові відкриття та досягнення, існування прекрасних пісень і казок, якби не передавали і не переказували це, спілкуючись один з одним?

! Пригадай

Для чого ми спілкуємося? Чим важливе спілкування у житті людини?

Кожен день упродовж усього життя ми оточені великою кількістю людей, спілкуємося з ними в різних ситуаціях і багато чого робимо разом. Тому важливо, щоб люди розуміли один одного.

Спілкування — це обмін між людьми інформацією, думками, враженнями, емоціями.

Спілкуючись, люди пізнають світ, один одного і самих себе.

Справжні друзі завжди розуміють один одного, разом їм цікаво, кожний почувається впевнено.

Ми зустрічаємося з різними людьми і поводитися вони можуть по-різному. Тому і спілкування з ними може бути різним: позитивним або негативним.

Позитивне спілкування важливе для збереження здоров'я. При позитивному спілкуванні створюється гарний настрій, зростає упевненість у собі, легше долаються труднощі. Негативне спілкування призводить до непорозумінь, сварок, суперечок. Таке спілкування не сприяє здоров'ю.

Попрацюйте в парі

1. Прочитайте та обговоріть притчу.

Одного разу запальному сину батько дав мішечок із цвяхами і наказав щоразу, коли той не зможе стримати гнів, забивати в паркан один цвях. У перший же день у дошці було багато цвяхів. Хлопчик намагався стримуватися, тому щодня забитих цвяхів меншало. Настав день, коли малий зрозумів: стримуватися

легше, ніж забивати цвяхи. Одного дня син ні разу не розгнівався. Він розповів про це батькові, який порадив у разі перемоги над гнівом витягати один цвях.

Нарешті хлопчик повідомив батька, що в дошці не залишилося жодного цвяха. Батько сказав: «Ти добре володієш собою. Але дошка вся дірява... Вона вже ніколи не буде цілою! Так і у спілкуванні. Коли говориш людині щось недобре, у неї в душі залишається почуття образи, невдоволення. І хоч потім і вибачишся, слід може залишитися надовго. Шануй своїх справжніх друзів, бо саме вони уважно вислухають, допоможуть у скрутну хвилину, щиро зрадіють твоїм успіхам. Виказуй їм не гнів, а увагу і вдячність!»

2. Чи додержуєте ви правил ввічливого спілкування?
3. Обговоріть, що ви могли б пробачити один одному?
4. Як, на вашу думку, краще вирішувати суперечки?

? Завдання

Виконай тест «Активність у спілкуванні». Оціни кожний вислів у балах від 0 до 4.

1. Я легко сходжуся з людьми.
2. Я маю багато знайомих, яких завжди радий/рада бачити.
3. Я люблю багато говорити.
4. З незнайомими людьми я почуваюся невимушено.
5. Я не можу тривалий час не спілкуватися з друзями.
6. Коли треба про щось дізнатися, мені легше запитати, ніж шукати в книжках.
7. З моєю появою в компанії стає веселіше.
8. Я розмовляю швидко.
9. Після довгого усамітнення мені хочеться із кимось поговорити.

Обчисли суму балів. Визнач свою активність у спілкуванні.

1–12 — ти стриманий/стримана, надаєш перевагу не спілкуванню, а книжці. Тобі не так просто контактувати з людьми.

13–24 — ти маєш спокійні стосунки з людьми, відповідаєш за свої вчинки.

25–36 — ти активний/активна у розмові, любиш багато говорити, полюбляєш жарти та каверзні запитання, нестриманий/нестримана.

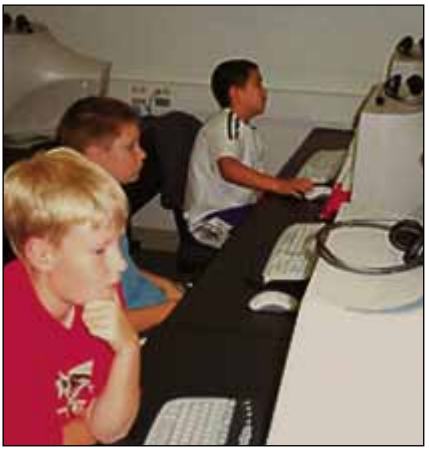
Обмін між людьми різноманітною інформацією, думками, особистими враженнями та емоціями може здійснюватися за допомогою мовлення, мови жестів і писемності.

Мовлення передбачає використання людиною слів, фраз, речень. У світі налічується близько 5 тисяч мов. На 40 найбільш поширених мовах розмовляє приблизно 2/3 населення Землі.

Поміркуй

Поясни, як ти розумієш вислови: «Скількома мовами ти володієш, стільки разів ти — людина!»; «Словом можна вбити…».

Найчастіше люди спілкуються за допомогою слів, мови. Володіючи різними мовами, ти розширюєш межі свого спілкування та можливості здобути інформацію: у книжках іноземними мовами, в Інтернеті.



Спілкування за допомогою слів називають **вербальним**.

Можна спілкуватися без слів, за допомогою інтонації, погляду, а також міміки, пози, жестів, знаків. Таке спілкування називають **невербальним**.

СЛОВНИЧОК

Вербальний (від латинського слова, що означає «словесний») — спілкування за допомогою слів і речень.

Невербальний — обмін інформацією без слів.

Людина словесно здобуває третину інформації, решту — за допомогою несловесної мови: знаків і сигналів, мови тіла. Наприклад, німе кіно — красномовне свідчення того, що за допомогою жесту, пози, міміки можна передати різні почуття: образу, радість, смуток, здивування, тривогу тощо.

Кадри із фільмів за участю Чарлі Чапліна

Під час першого знайомства люди звертають увагу на одяг, позу, вираз очей, жести, міміку, голос, інтонацію... Складається перше враження — важливий чинник у досягненні взаєморозуміння.

Інтонації, паузи та жести часто є мовою найбільшого емоційного впливу, притаманного вчителеві, доповідачеві, артистові, тому, хто прагне якнайкраще передати своє ставлення до інформації. На уроках літератури під час виразного читання ти також можеш використати ці прийоми.

Будь-яка розмова чи розповідь часто супроводжуються відповідними мімікою та пантомімікою.

! Пригадай

1. Що називається мімікою?
2. Що називається пантомімікою?

Піднятий догори великий палець, як правило, означає схвалення, найвищу оцінку. Коли ми розповідаємо, як проїхати кудись, — одночасно показуємо рукою напрям. Початок або кінець розмови виражають рукостисканням — знаком довіри й поваги.

Тлумачення жестів на всій планеті не однакове. Тому мову жестів слід використовувати дуже обережно. В розмові частіше треба користуватися словами, а не жестами. Відомо, коли усне мовлення людини високорозвинуте, вона менше жестикулює.

Цікаво знати, що...

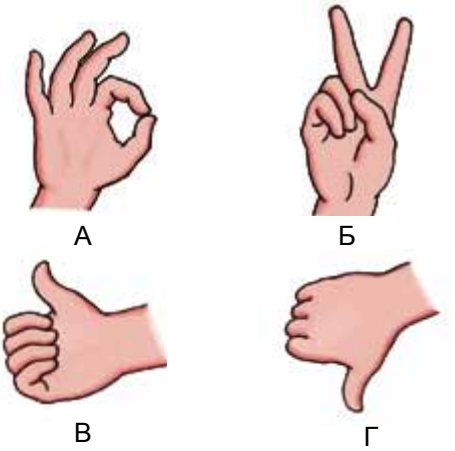
Кивок головою у нас означає згоду — «так», а в Болгарії він означає «ні».

Араби на відмову піднімають голову, а турки ще й прицмокують язиком.

Малайці передають відмову простим опусканням очей.

? Завдання

1. Знайди в параграфі приклади вербального та невербального спілкування.
2. Встанови відповідність прикладів вербального та невербального спілкування.

Вербальне спілкування	Невербальне спілкування
1. Все супер! 2. Це дуже погано! Ганьба! 3. У мене все добре! 4. «Ура! Перемога!»	

3. Чи завжди доцільно спілкуватися вербально? Чому?
4. Які жести невербального спілкування ти найчастіше застосовуєш, спілкуючись зі своїми друзями?

Спілкування допомагає пізнавати світ, вчитися. Кожний з нас робить щось краще за інших. А дечого варто було б і повчитися. Спілкуючись, ми збагачуємо один одного, отримуємо інформацію та позитивні емоції.

Оволодівши навичками спілкування, ти зможеш краще зрозуміти інших, їхні почуття, емоції, бажання. Саме таке спілкування буде ефективним. А ефективне спілкування — запорука успіху. Тому науку спілкування необхідно вивчати протягом усього життя.

У спілкуванні беруть участь щонайменше двоє: один — говорить, інший — слухає. Спілкування корисне, коли людина вміє і говорити, і слухати.

Людину цікаво слухати, якщо її мова правильна, літературна, виклад думки послідовний, зв'язний. Людина використовує точні терміни, дає влучні характеристики, не вживає зайвих, просторічних, жаргонних слів і слів-паразитів.

Важливо не тільки красиво й чітко говорити, але й уміти правильно слухати співрозмовника. Потренуйся виконувати поради, як слухати активно.

Моделюй — набувай життєвих навичок

- Поверніться обличчям один до одного. Дивіться один на одного. Переконайтеся, що поза й жести свідчать про те, що ви уважно слухаєте. Підтримуйте співрозмовника схвальними кивками голови, заохочуючи короткими словами: «так», «добре», «зрозуміло», «і що…».
- Якщо щось не зрозуміло — перепитайте чи виявіть своє нерозуміння невербально.
- Не лише слухайте інформацію, а й спостерігайте за емоціями, будьте уважними не тільки до слів, а й до невербальних виразів: виразу обличчя, тону голосу, швидкості мовлення та ін. Звертайте увагу на те, чи невербальні сигнали відповідають тому, про що йдеться, чи суперечать висловленому словами.
- Під час розмови не відволікайтеся на телефонні дзвінки та інше (плеєр, сувеніри, роботу інших груп, те, що відбувається за вікном...).

Попрацюйте в парі

Обговоріть життя класу. Чи вмієте ви уважно слухати один одного? Складіть «**Правила поведінки у вашому навчальному закладі».** Скористайтеся правилами активного слухання і додатком 7.

Твоє спілкування впливає на здоров'я, навчання, розвиток інтелекту, поведінку, і навпаки. На спілкування впливає те, як ти почуваєшся, чи успішний у навчанні, як поводишся.

Види поведінки

Таблиця 5

Ознаки поведінки	Характерні риси	Поведінка	Як змінити поведінку
Різкий, підвищений тон голосу, погроза, ворожий погляд, агресія	Піднесення власних прав над правами інших людей	Агресивна	Вислухай думку іншого — вона має право на існування. Уяви наслідки своїх вчинків. Оціни почуття тих, хто тебе оточує. Намагайся розмовляти тихіше й спокійним тоном. Не нехтуй правами інших людей — це неприпустимо
Понурий погляд, невпевнені рухи, нерішучість, невміння відмовити в будь-якій ситуації	Нехтування власними правами заради прав інших	Пасивна	Не бійся висловлювати свої думки. Відстоюй особисті інтереси. Від народження всі люди мають однакові права і можливості. Відвідуй секції чи гуртки, досягай поставленої мети
Сміливий і відкритий погляд, доброзичливе ставлення до інших людей, упевненість у собі	Повага до думок та інтересів інших людей, готовність відстоювати свої думки та інтереси	Упевнена	Розвивай свої якості характеру, особливо вольові риси

? Завдання

1. Розглянь таблицю 5.

   Враховуючи результати тесту (с. 111) і дані таблиці 5 (ознаки поведінки — колонка 1, характерні риси — колонка 2), визнач, як ти поводишся найчастіше.
   Прочитай рекомендації щодо зміни поведінки на краще (колонка 4). Врахуй їх, якщо потрібно.
   Зроби висновок, чи потрібна тобі допомога у спілкуванні. Подумай, хто тобі може допомогти.
2. Поміркуй і скажи, що дає людині спілкування.
3. Якою може бути поведінка людини?
4. До якої поведінки слід прагнути? Чому?
5. Як ти вважаєш, у чому переваги впевненої поведінки?
6. Як слід поводитися, щоб спілкування давало користь?

§ 18. СПІЛКУВАННЯ З ДОРОСЛИМИ

Ти дізнаєшся, що повага допоможе навчитися спілкуванню з дорослими, навчишся поважати батьків і вчителів.

Поміркуй

Як ти виражаєш повагу до батьків, коли з ними спілкуєшся?

Крім друзів, однолітків ти спілкуєшся з дорослими. Це батьки, дідусі, бабусі, брати, сестри, учителі, можливо опікуни, вихователі. Усі вони твої захисники, порадники, друзі. З ними ти радієш, сумуєш, переживаєш важливі події у твоєму житті. Вони опікуються твоїм здоров'ям, навчанням, зростанням, відпочинком...

За все це ти їх поважаєш.

Повага до батьків

Завдання

1. Прочитай оповідання.

НАКАЗ ДІТЯМ

Батько й мати дали тобі життя і живуть для твого щастя. Не завдавай їм болю, образ, прикрощів, страждань. Усе, що тобі дають батько й мати, — це їхня праця, піт, утома. Умій поважати працю батьків. Найбільше щастя для матері й батька — твоє життя, працьовитість, любов до науки, повага до старших. Якщо люди вважають тебе недоброю людиною — це велике горе для твоєї матері й батька. По-справжньому любити їх — означає приносити в дім мир і спокій.

Твоя сім'я — це не тільки батько й мати. Це й ви, діти. Це твоя поведінка, твої вчинки. Запитуй у батька й матері дозволу на те, що без них тобі робити не можна або ж нетактовно. Справжня свобода сина й дочки — бути слухняними дітьми. Підкорення волі батьків — перша школа громадського виховання, перша дисципліна твоєї совісті. Якщо не навчишся підкорятися волі батьків, то не зможеш стати стійким, мужнім громадянином, дисциплінованим трудівником, вірним батьком своїх дітей...

...Бути хорошими дітьми — означає не допустити, щоб старість батька й матері була отруєна твоїми поганими вчинками. Умій відчути найважчі душевні муки матері й батька. Їхня хвороба — твоє горе. Їхні невдачі й неприємності на роботі — твоя біда. Умій бути добрим у думках і почуттях. Бережи здоров'я бать-

ків. Пам'ятай, що ранню старість і хвороби батькам приносить не тільки праця, втома, а й сердечні хвилювання, переживання, тривоги, прикрощі. Найбільше вражає батьків дитяча невдячність, байдужість сина чи доньки. Будьте гідними своїх батьків!

В.О. Сухомлинський

2. Продовж думку «Справжня свобода сина й дочки — це...»
3. Коли ти можеш стати стійким, мужнім громадянином, дисциплінованим трудівником?
4. Що означає «Бути хорошими дітьми»?

Попрацюйте в групі

5. Обговоріть поради В.О. Сухомлинського. Складіть правила, яких ви будете дотримуватися, спілкуючись з батьками.

Ситуаційні завдання

У п'ятницю батьки наполягають на тому, щоб Славко виконав усі домашні завдання. Хлопчик не погоджується, бо навчальний тиждень був важким і він дуже втомився. Славко хоче приєднатися до друзів, які грають у футбол. Між батьками та Славком виникла суперечка. Хлопчик плакав і кричав, що йому не дозволяють товаришувати із хлопцями.

Що є причиною непорозуміння між Славком і батьками?
Що ти порадиш хлопчику та його батькам?

- Славко стомлений, ображений вимогами батьків. Він думає, що батьки проти його друзів.
- Насправді батьки планували на вихідні відвідати бабусю та дідуся, але не пояснили синові своїх планів. Славко хотів відпочити, а домашні завдання виконати у вихідні.
- Славко повинен спокійно повідомити батьків, що втомився і хоче відпочити від занять. Батькам потрібно розкрити свої плани.
- Слід відпустити Славка на вулицю, дати час на роботу в суботу вранці або в неділю повернутися раніше.

Повага до учителів

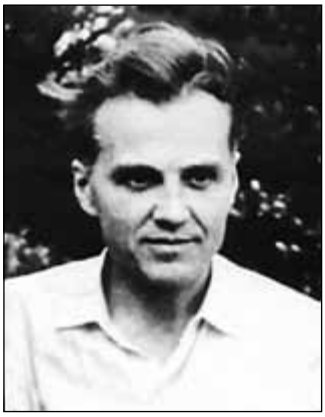
З першого по четвертий клас у кожного з вас більшість уроків вів один учитель. У п'ятому класі предметів стає більше й учителів також. Вони різні за віком, за характером, за статтю.

Поміркуй

За що ти поважаєш своїх учителів?

Буває, що не завжди розумієш учителя. Що треба робити, якщо якісь його дії тобі не подобаються?

Видатний український педагог Василь Олександрович Сухомлинський радить, що «не можна заходити в суперечку із шанованими і дорослими людьми; не гідно людської мудрості й розсудливості поспішно висловлювати сумніви щодо істинності того, що радять старші; якщо в тебе просяться на язик якісь сумніви, придерж їх у голові, подумай, розміркуй, а потім спитай у старшого ще раз — спитай так, щоб не образити».



В.О. Сухомлинський

Для того щоб порозумітися з учителями, спробуй зрозуміти, чому і для чого вони це роблять чи говорять.

? Завдання

1. Візьми інтерв'ю у когось із своїх учителів.

   Розпитай, чому він/вона обрали професію вчителя.
   Що в ній їх приваблює?
   Що він/вона вважають найскладнішим у цій професії?

▲ Попрацюйте в парі

2. Обговоріть твердження.

   - Краще, коли учні ходять до школи у шкільній формі.

   - На уроках мають бути вимкнені мобільні телефони.
   - Списувати домашні завдання в однокласників — негідний вчинок для учня.

Ситуаційні завдання

Розіграйте ролі вчителя та учня у запропонованих ситуаціях. Кілька разів змініть тон та поведінку з агресивної на пасивну та впевнену.

Учитель:

- зробив зауваження щодо зачіски дівчинки;
- запитує «Все зрозуміло?», а учням потрібно дещо уточнити.

§ 19. ВЗАЄМОДОПОМОГА ЧЛЕНІВ РОДИНИ

Ти дізнаєшся про устрій сім'ї, про розподіл обов'язків у сім'ї, про те, як діяти, якщо порушуються права дитини.

Поміркуй

Розглянь фотографію. Скільки поколінь людей на ній зображено? За якими ознаками можна сказати, що в цій сім'ї панують злагода і взаємоповага?

Раніше разом проживали щонайменше три покоління: батьки, їхні дорослі діти зі своїми дітьми. У родині були ще зяті, невістки, тещі, свекрухи та інші родичі. У великій сім'ї виховували дітей усі члени родини.

Нині в Україні переважають невеликі сім'ї.

У сучасній родині не ділять обов'язки на чоловічі та жіночі. Кожен має виконувати посильну роботу і мати певні обов'язки. Ти теж можеш надати дорослим посильну допомогу в домашньому господарстві.

Попрацюйте в парі

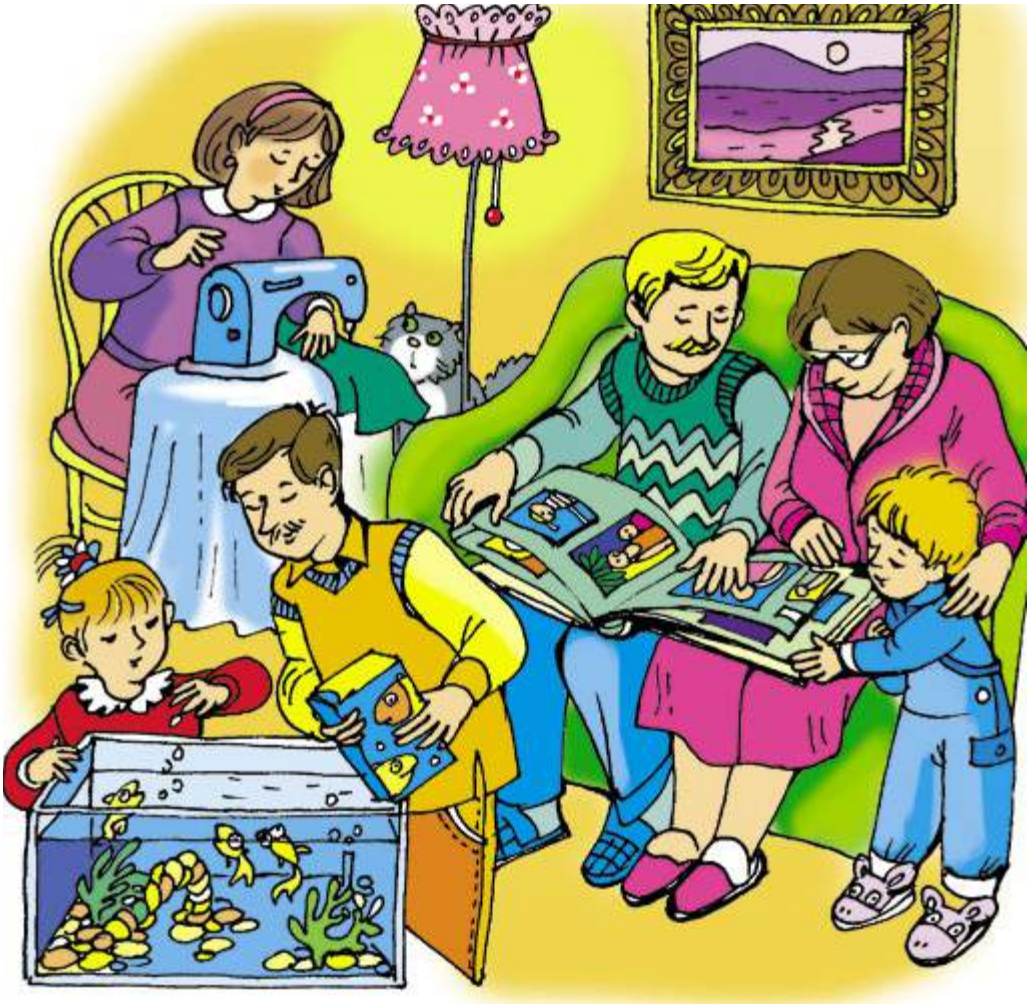
Розгляньте малюнки. Обговоріть, чи правильно розподілено обов'язки між членами родини. Обґрунтуйте свою думку.

Батьки прагнуть створити належні умови для розвитку та зміцнення здоров'я дітей: вони дбають про смачну і корисну їжу, зручний одяг та взуття, можливість займатися спортом, відвідувати гуртки. У родині дорослі змалечку прищеплюють дітям гігієнічні навички. Зокрема, привчають щодня вмиватися, чистити зуби, прибирати за собою тощо. Дитина має свою кімнату або окреме ліжко для повноцінного сну, робочий стіл, що відповідає зросту.

Слід поважати усіх членів родини, їхні звички, роботу, прагнення й бажання.

У сім'ї, де правильно розподілено обов'язки, панують злагода й добробут.

Кожен має час для відпочинку. Чудово, коли сім'я відпочиває разом!



Спільне сімейне дозвілля сприяє теплим і дружнім стосункам. Добре, якщо члени родини мають спільні інтереси та однакові вподобання. Наприклад, їздять на дачу, грають у спортивні ігри, катаються на велосипедах. Це згуртовує сім'ю. Якщо інтереси різняться, то можна в одні вихідні рибалити чи відвідати музеї, а в інші — щось майструвати чи плавати в басейні. Сімейне дозвілля допомагає відновити сили.

У дружній родині підтримується здоров'я кожного її члена. Дитина вчиться на прикладі дорослих убезпечувати себе від хвороб, зокрема інфекційних: використовує захисні марлеві маски, обмежує спілкування із хворим.

Здоровий спосіб життя сім'ї
переконує дитину обрати шлях до здоров'я.

! Пригадай

1. Як піклуються про хворого у твоїй родині?
2. Як захищаються права дитини в сім'ї за Конвенцією ООН про права дитини?

Та бувають сім'ї, у яких права дитини порушуються дорослими. У таких випадках дітям обов'язково потрібна допомога. Можна звернутися до соціальної служби, скористатися телефонами довіри, що є в телефонних довідниках твого міста чи району. У нагоді стане, особливо в сільській місцевості, допомога людей, яким довіряєш. Це можуть бути родичі, сусіди чи вчителі.

Держава піклується про збереження здоров'я дітей та підлітків. У Законі України «Про охорону дитинства» є розділ «Дитина і сім'я». У ньому зазначено права, обов'язки і відповідальність батьків щодо виховання, розвитку та збереження життя і здоров'я дитини.

? Завдання

1. Разом з дорослими визнач постійні обов'язки кожного члена родини.
2. Як дитині можна захиститися від порушення її прав у сім'ї? Куди можна звернутися?

Моделюй — набувай життєвих навичок

3. Як може впливати на здоров'я дитини куріння батьків?
4. Чи може бути, що хтось не знаходить підтримки в сім'ї? Чому?
5. На твою думку, вислів «Людина живе для щастя» правильний чи ні? Чому?
6. Що дитині потрібно, аби бути щасливою?
7. Розіграйте ситуацію звернення дитини, яку ображають у сім'ї, до соціальної служби або за телефоном довіри.

§ 20. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ

Ти дізнаєшся про поведінку, яка сприяє дружбі, навчишся долати вияви насильства серед учнів.

Щоранку учні зустрічаються у школі, привітно вітаються, діляться новинами, проблемами, дають поради один одному. На уроках усі об'єднані одним прагненням — одержати нові знання, закріпити раніше набуті. Саме ця спільна мета допомагає учням краще розібратися в матеріалі.

Але після уроків не завжди хочеться відразу йти додому. Школярі беруть участь у позаурочних заходах: підготовці та проведенні різних вечорів, концертів, змагань. Так минає день за днем, рік за роком шкільного життя. І однокласники навіть не замислюються, що життя школярів складається з двох головних чинників: навчання та шкільної дружби. Якою буде шкільна дружба, залежить від самих хлопчиків та дівчаток, їхнього ставлення один до одного.

Поміркуй

Прочитай твір п'ятикласника. Чи можна погодитися з думкою автора про шкільну дружбу? Сформулюй власне визначення, що таке шкільна дружба.

Бути дружним класом — це, на мій погляд, означає мати однакові або схожі погляди на людські чесноти й недоліки. А звідси складається відповідна атмосфера у класі. Дружний клас — це не тільки веселі розваги, а й уміння сприймати чужий біль, як власний, своєчасно прийти на допомогу однокласнику. Або у хвилини щастя — день народження чи якась особиста перемога — щиро радіти всім разом на класному святі. А ще дружний клас — це вміння упередити однокласника від поганого вчинку і підтримати його.

Дружний клас — це коли багато «я» зливаються в одне «ми», як струмочки, що течуть в одному напрямку, об'єднуючись в одну річку!

Попрацюйте в парі

Обговоріть, що, на вашу думку, допомагає, а що заважає дружити.

І дорослим, і дітям не слід обмежувати спілкування тільки діловими стосунками. Якщо люди допомагають один одному, мають спільні інтереси, між ними поступово зароджується дружба.

Поміркуй

1. Чим друг відрізняється від приятеля, знайомого? Розкажи.
2. Чи має бути в людини багато друзів? Поясни свою думку.

Завдання

1. Доповни характеристику справжнього друга.

«Ставиться до мене з повагою; уміє прощати помилки; щирий і чесний; вірний і відданий».

2. Чи відповідаєш ти характеристиці справжнього друга? Чому?

Ситуаційні завдання

Попрацюйте в групі

Обговоріть ситуації. Порадьте своїм одноліткам, як слід діяти в таких ситуаціях.

1. «У мене багато друзів. Я легко сходжуся з хлопцями й дівчатами. Вмію їх слухати і співпереживати, можу дати пораду. Я весела, жартую, і це дуже багатьом подобається — вони до мене тягнуться. Але я теж людина, і мені теж треба комусь іноді пожалітися. На жаль, немає такої подруги поруч, а я не можу розповідати, як деякі, направо й наліво про свої проблеми. Іноді я відчуваю себе жахливо самотньою, навіть плачу. Як же мені бути?»

2. «До 5 класу в мене було багато друзів, у нас був дуже великий і дружний клас. А потім наша сім'я переїхала в інше місто. Все літо я переживав: як же я піду в нову школу? Коли я прийшов у новий клас, хлопці прийняли мене добре, у класі були ще новенькі. Я трохи заспокоївся. Але відчуваю себе самотньо, тому що не знайшов собі справжнього друга. Хоча пройшов уже цілий рік».

Із самого народження дитина спілкується з людьми: спочатку в сім'ї, потім у дитячому садку, у школі. Що старшим ти стаєш, то частіше виникають питання: «Чи можна дружити хлопчикам і дівчаткам у моєму віці?», «А що скажуть оточуючі?», «Як реагувати на це?», «Як самому почати дружити?». Для того щоб отримати відповіді на ці питання і краще зрозуміти людину, спробуй стати на її місце, наприклад у грі. Адже в грі можна програти найнеймовірніші ситуації, знайти рішення, які можуть допомогти в подальшому.

Ситуаційні завдання

Попрацюйте в групі

Програйте ситуації.

1. Хлопчику подобається дівчинка, і він хоче запросити її на свій день народження додому, де будуть й інші діти. Дівчинка не хоче йти. Як їй відмовитися, щоб хлопчик не образився.

2. Хлопчик хоче сидіти з дівчинкою за однією партою. Як йому сказати їй про це?

Іноді в учнівському колективі виникають проблеми. Висміюють тих, хто старанно вчиться, або тих, хто отримує низькі бали. Можуть ображати того, хто відрізняється зовнішнім виглядом: надто високого чи низького, повного чи худого. Принизливі прізвиська псують настрій, заважають учитися. Часто глузують над новачками.

Як правило, ініціатором таких дій є хтось один, а інші учні підтримують його або мовчки спостерігають. Як же діяти тому, кого ображають?

Щоб вистояти в нелегкій ситуації, краще не сприймати образи близько до серця, спробувати знайти однодумців. Найчастіше через деякий час образи припиняються. В іншому разі звернися по допомогу до вчителя, шкільного психолога чи батьків.

Основний обов'язок учня — вчитися. На жаль, не всі це розуміють. Якщо однокласник відволікає тебе на уроці, тактовно, але переконливо скажи, що потрібно бути уважним. Можеш попросити вчителя пересадити тебе. Якщо подібні ситуації виникають досить часто, їх слід обговорювати в класі.

Іноді сильніші відбирають у слабших або менших кишенькові гроші. Треба серйозно попередити кривдника, що його дії — злочин. Зрештою, слід звернутися по допомогу до класного керівника, чергового вчителя.

Навчися говорити «Ні!», коли:

- примушують піти з уроків;
- пропонують сигарети;
- наказують зіпсувати комусь речі;
- вимагають дати списати на контрольній роботі чи підготувати за когось реферат;
- примушують кепкувати з інших, принижувати їх словами та діями.

Завдання

1. Закінчи речення «Що я можу відчувати, якщо...»
   - перейду в нову школу;
   - переїду в інше місто;
   - виявився/виявилася наймолодшим/наймолодшою у спортивній секції;
   - виявився/виявилася старшим/старшою в музичній групі;
   - посварився/посварилася з друзями.
2. Як поводитися, якщо тебе ображає кращий друг чи подруга?
3. Що можна зробити, щоб краще навчатися?

Ситуаційні завдання

Попрацюйте в парі

Обговоріть ситуації, що виникають під час спілкування однокласників.

Поміркуйте, як потрібно діяти в цих ситуаціях. Обговоріть висновки в класі.

1. На шкільну дискотеку хлопчики й дівчатка принесли кілька різних за стилем музичних записів. Одні хотіли танцювати реп, інші — диско. Вечірка зривалася. Вчителі дали 5 хвилин, щоб діти домовилися. Інакше дискотеку припинять.

Використовуючи правила культури спілкування, знання про впевнену поведінку, запропонуйте вихід із цієї ситуації.

2. Сергійко розповідає про новенького, якому придумали прізвисько. Сергійкові хлопчик сподобався, і він просить поради, як їм потоваришувати.

Запропонуйте, що робити Сергійкові і як поводитися новенькому в класі.

3. Щодня батьки дають п'ятикласнику Микиті 3 гривні на булочку. Це помітив семикласник Дмитро. Він попросив позичити гроші до завтра. Наступного дня не віддав, сказав, що забув,

і попросив позичити гроші знову. Так повторювалося упродовж тижня.

Що відбувається насправді? Який вихід із ситуації ви бачите?

4. Маринка щодня старанно готується до уроків. Даринка тричі просила в подруги зошит із виконаними домашніми завданнями, а потім брала його з парти без дозволу. Учителька помітила однакові роботи, записала зауваження обом дівчаткам у щоденники. Через кілька днів Даринка звернулася до Маринки із тим самим проханням.

Що робити Маринці?

§ 21. ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ ТА ВІЛ-ІНФЕКЦІЮ

Ти дізнаєшся про туберкульоз та ВІЛ-інфекцію, про шляхи зараження ВІЛ, туберкульозом.

Профілактика туберкульозу

Туберкульоз — хвороба, на яку люди хворіють уже кілька тисячоліть. Здавна відомо, що туберкульозом заражаються один від одного. У 1882 р. це стало науково доведеним фактом. Німецький вчений Роберт Кох відкрив збудника туберкульозу. Пізніше цей збудник назвали паличкою Коха. А тепер її називають мікобактерією туберкульозу.

СЛОВНИЧОК

Туберкульоз (від латинського слова, що означає «ґулька», «горбик») — інфекційне захворювання легень, кісток та інших органів, збудником якого є бактерія — паличка Коха. На уражених тканинах з'являються горбики. Інша назва хвороби — сухоти.

Стійкість мікобактерії у навколишньому середовищі вражає. Вона легко переносить холод, спеку, не гине при висушуванні. При температурі −20 °С мікобактерія туберкульозу зберігає життєздатність протягом 7 років. Вона добре витримує нагрівання до +85 °С і охолодження до −200 °С. Особливо сприятливим для неї є вологе непровітрюване приміщення, де багато пилу. Але ультрафіолетові промені — частина сонячного світла — вбивають мікобактерію туберкульозу через 2–3 хвилини.

Цікаво знати, що...

Сонячне світло складається з усіх кольорів веселки та невидимих променів. Інфрачервоні промені зігрівають нас, тобто передають тепло, а ультрафіолетові змінюють нашу шкіру — ми засмагаємо. Забагато такого випромінювання може шкодити організму людини, а деякі організми, наприклад мікобактерії, гинуть.

Поміркуй

Чому лікарі рекомендують частіше провітрювати та робити вологе прибирання в помешканні?

Раніше туберкульоз називали сухотами (від слова «зсихатися»). Хворий наче «зсихається» — через погіршення апетиту швидко худне. Сухий кашель виснажує, з'являються слабкість, біль у грудній клітці. Надвечір, як правило, підвищується температура тіла, мокротиння легенів містить кров. Недуга поволі відбирає сили. Часто людина навіть не знає, що хвора, тому і не звертається до лікаря, але при цьому вже заражає інших. При чханні чи кашлі збудники туберкульозу потрапляють у зовнішнє середовище. Вони можуть передаватися також пиловим способом: засохлі крапельки мокротиння потрапляють у пил на підлозі, предметах, у повітрі. Колись хворобу погано діагностували на ранніх стадіях і на той час не було ефективних ліків.

ФАКТИ

- Багато видатних людей страждали від цієї страшної недуги: Леся Українка, Антон Чехов, Максим Горький, Нікколо Паганіні, Фридерик Шопен.
- У 1993 р. ВООЗ проголосила туберкульоз глобальною небезпекою, тому що різко збільшилися темпи захворюваності.
- Спеціальний метод обстеження — флюорографія — проводиться безкоштовно.
- В Україні на лікування одного хворого на туберкульоз витрачається близько п'яти тисяч гривень.
- 24 березня — Всесвітній день боротьби з туберкульозом.

У наш час знайдено дієві способи протистояти хворобі, розроблено програму боротьби з туберкульозом. Немовляті ще в пологовому будинку роблять щеплення протитуберкульозною вакциною, що до 7 років убезпечує дитину від хвороби.

Для своєчасної діагностики туберкульозу всім дітям віком до 14 років щороку безкоштовно проводять пробу Манту (за ім'ям винахідника — французького вченого Ш. Манту). Перед проведенням проби тебе має оглянути лікар і врахувати всі протипоказання — не тільки хронічні недуги, а й легкий нежить чи кашель. Медичні працівники обов'язково мають отримати згоду твоїх батьків. Проба Манту — це поки що єдиний дієвий метод ранньої діагностики туберкульозу. За результатами цієї проби лікар може направити на додаткову консультацію.

Дорослі мають раз на рік проходити рентгенологічне обстеження — флюорографію, яка дозволяє помітити початок хвороби.

Щеплення — один з найкращих шляхів усунення ризику захворювання на туберкульоз.

! Пригадай

Які є шляхи інфікування хворобами?

Майже всі дорослі хоча б раз у житті стикалися з мікобактеріями туберкульозу. Проте в здоровому організмі мікобактерії пригнічуються імунною системою і знаходяться «у сплячці». Туберкульоз належить до так званих соціальних хвороб, виникнення яких, як правило, пов'язане з поганими умовами життя.

Тварини також можуть хворіти на туберкульоз, тоді мікобактерії передаються через продукти харчування тваринного походження: молоко та м'ясо.

У народі кажуть: сита людина на туберкульоз не хворіє. Отже, якщо людина добре харчується, має нормальні побутові умови, імунна система її організму, як правило, справляється з інфекцією. А от куріння тютюну і вживання алкоголю значно знижують захисні сили організму. Найбільший ризик захворіти туберкульозом є у хворих на алкоголізм, наркоманію, безпритульних та людей, які перебували в місцях позбавлення волі. У ВІЛ-інфікованих ця хвороба прогресує дуже швидко.

Поміркуй

Чому збудник туберкульозу особливо небезпечний для ВІЛ-інфікованих?

ФАКТИ

У всьому світі туберкульоз залишається однією з найсерйозніших проблем. Від цієї хвороби щорічно вмирає людей більше, ніж від СНІДу, малярії та інших інфекцій разом узятих.

Про епідемію туберкульозу в нашій країні було оголошено 1995 року. Найвищі показники захворюваності спостерігаються в південно-східних регіонах України: Херсонській, Луганській, Миколаївській, Донецькій, Харківській і Запорізькій областях.

До 70 % випадків захворювань на туберкульоз виявляється у хворих на алкоголізм, наркоманію, безпритульних.

Поміркуй

Що потрібно робити, щоб не захворіти на туберкульоз?

Якщо імунітет знижується, то мікобактерії починають активно розмножуватися та руйнувати організм людини. Туберкульоз може уражати різні органи і тканини людини: кістки, очі, шкіру, нирки тощо. Але частіше — органи дихання.

Щоб не захворіти на туберкульоз, слід:

- вести здоровий спосіб життя: регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не курити, не вживати алкоголь, наркотики та токсичні речовини;

- уникати контактів із хворими на туберкульоз, бездомними тваринами;
- користуватися тільки особистими предметами гігієни;
- намагатися, щоб їжа була поживною, багатою на вітаміни, білки, жири, вуглеводи та мінеральні речовини;
- не вживати продукти, куплені на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені мікобактеріями туберкульозу;
- регулярно робити вологе прибирання та провітрювати житло;
- робити щеплення.

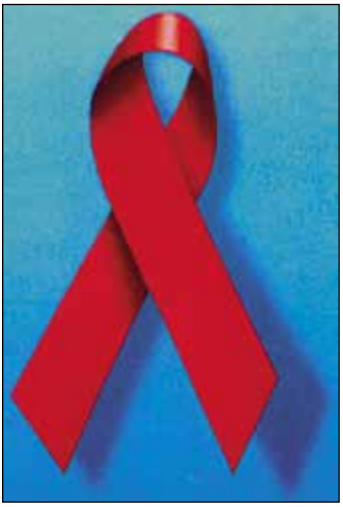
Це допоможе в житті

Будь обережний! Туберкульоз — це соціально небезпечна інфекційна хвороба.

Дотримуйся правил профілактики, роби щеплення, веди здоровий спосіб життя.

Хворобу завжди легше попередити, ніж лікувати.

Як убезпечитися від ВІЛ



В організмі людини є система, яка захищає від різноманітних інфекцій і бореться з ними. Її називають **імунною системою.** Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) поступово руйнує цю систему захисту.

Навіть легка застуда дуже небезпечна для ВІЛ-інфікованого. Адже імунітет хворого послаблений вірусом, і організм не бореться із захворюванням.

Вірус імунодефіциту людини спричиняє розвиток хвороби синдрому набутого імунодефіциту (СНІД). ВІЛ-позитивна людина може захворіти на СНІД через багато років після інфікування. Особли-

вих виявів ця хвороба не має. Щоб виявити вірус, необхідно зробити аналіз крові. У поліклініках проводиться анонімне обстеження на наявність ВІЛ-інфекції.

СЛОВНИЧОК

Імунітет (від латинського слова, що означає «звільнення») — стійкість організму до зараження.

Синдром (від латинського слова, що означає «збіг») — ознаки, характерні для певного захворювання.

Дефіцит (від латинського слова, що означає «не вистачає») — нестача чого-небудь порівняно з потребою.

В — вірус
І — імунодефіциту
Л — людини

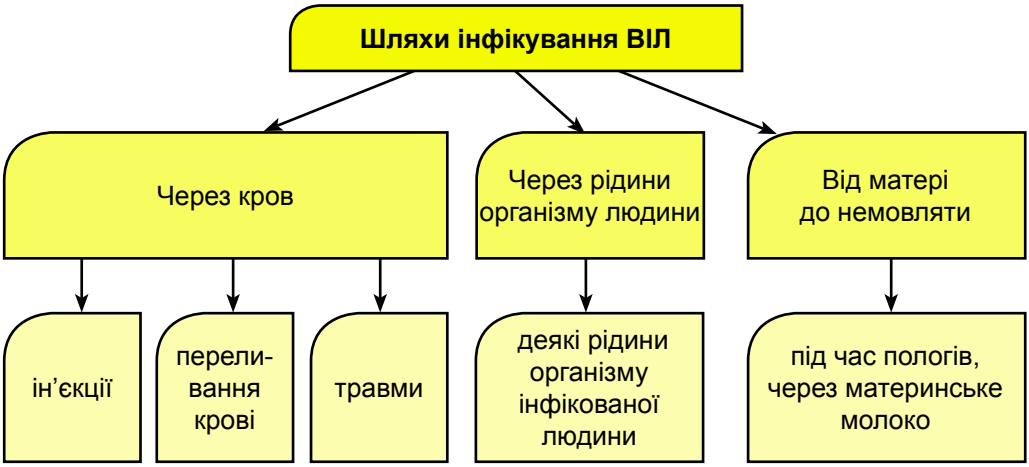
С — синдром
Н — набутого
І — імунного
Д — дефіциту

В Україні стрімко збільшується кількість ВІЛ-позитивних. Тому підліткам важливо знати, як убезпечитися від ВІЛ-інфікування.

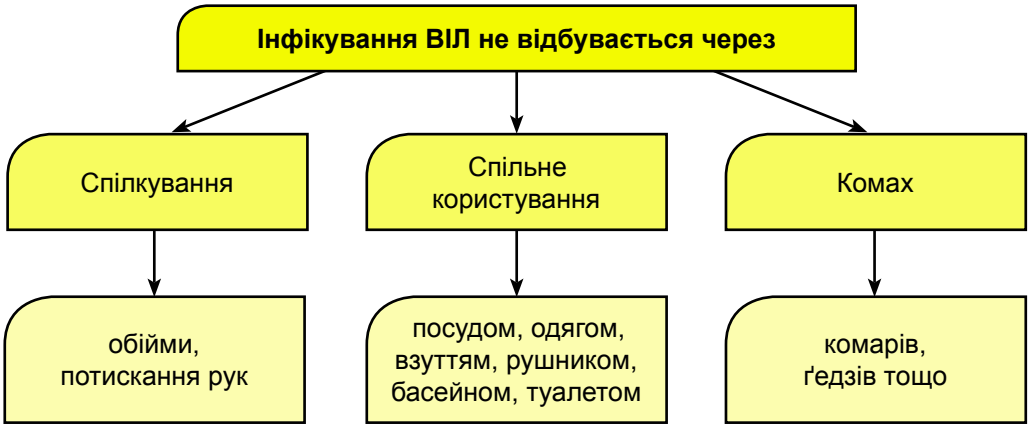
Носієм ВІЛ людина стає найчастіше внаслідок небезпечної поведінки — своєї або медичного персоналу.

? Завдання

1. Розглянь схему. Назви шляхи інфікування ВІЛ.



2. Розкажи за схемою, коли не відбувається інфікування ВІЛ.



3. Виконай тест письмово. Для цього накресли (на інтерактивній дошці, на окремому аркуші) таблицю 6 за зразком. У таблиці познач, які з тверджень правильні (+), а які ні (–).

1. Є люди, що мають імунітет (стійкість) до ВІЛ, тому не можуть захворіти на СНІД.
2. Нині є ліки, які лікують від СНІДу.
3. У підлітковому віці неможливо захворіти на СНІД.
4. Людина відразу відчуває, що ВІЛ-інфікована.
5. ВІЛ можна заразитися через кров, тому не можна торкатися використаних шприців.
6. Здоровий спосіб життя повністю убезпечує від ВІЛ-інфікування.
7. Носієм ВІЛ людина стає найчастіше внаслідок небезпечної поведінки — своєї або медичного персоналу.
8. Інфікування ВІЛ не відбувається через спілкування, потискання рук та спільне користування посудом.
9. Неможливо інфікуватися ВІЛ через кашель.
10. Я ще ніколи не розмовляв із хворим на СНІД, тому вважаю, що епідемії не існує.
11. Вживання алкоголю і наркотиків збільшує ризик інфікування ВІЛ.
12. Люди, які ВІЛ-інфіковані, мають жити окремо від здорових людей.

Таблиця 6

Твердження	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Відповіді												

Перевір себе

Вибери правильні відповіді.

1. Документи, якими проголошуються права і обов'язки громадян, — дорослих і дітей:
   а) Конституція України;
   б) Конвенція ООН про права дитини;
   в) Правила дорожнього руху;
2. Учні мають право на:
   а) безкоштовне медичне обслуговування;
   б) безкоштовний проїзд у транспорті;
   в) водіння автомобіля; г) відпочинок; ґ) освіту.
3. Обов'язки учнів 5 класу:
   а) піклуватися про своє здоров'я, зміцнювати його;
   б) старанно і наполегливо вчитися;
   в) бути чемним;
   г) служити у Збройних силах України.
4. Обов'язки батьків у сім'ї:
   а) забезпечувати умови для навчання та відпочинку;
   б) фізично карати за непослух;
   в) купувати дорогі іграшки;
   г) купувати книжки, необхідний одяг та взуття.
5. Установи відповідність між малюнками та формулюваннями прав дитини:

1)
2)
3)

4)

а) усі діти мають право на любов і піклування;
б) діти мають право на вільне спілкування;
в) жодна дитина не повинна бути жертвою насильства або війни;
г) жодна дитина не повинна бути примусово залученою до праці;
ґ) усі діти мають право на освіту;
д) діти мають право вільно висловлювати свої погляди;
е) усі діти є рівними у правах;
є) особлива турбота дітям-інвалідам.

5)

6)

7)
8)

ТЕМА 2. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

§ 22. ЯКЩО ВИНИКЛА ПОЖЕЖА

Ти більше дізнаєшся про пожежу в природі та побуті, з'ясуєш причини та умови виникнення пожеж, способи уникнення та запобігання пожежам, навчишся, як треба діяти під час пожежі.

Пригадай

Згадай легенду про Прометея. Що корисного отримали люди від дарунка, який він зробив?

Прометей не передбачав, що його вистражданий дар може стати небезпечним. Люди навчилися використовувати вогонь для приготування їжі, виготовлення глиняного та скляного посуду, виплавляння металів та багато іншого. Проте досі не навчилися повністю приборкувати вогонь. Недарма кажуть, що вогонь — добрий слуга, але поганий хазяїн.

Необережне чи недбале поводження з вогнем може призвести до страшного лиха — пожежі.

Пожежа — це неконтрольоване горіння, що завдає значних матеріальних втрат, призводить до отруєння, травмування, навіть загибелі живих істот.

СЛОВНИЧОК

Прометей (із грецької перекладається, як «той, хто передбачає») — давньогрецький міфологічний герой.

Пожежі в природі

У природі пожежі можуть виникати внаслідок загорання торфу, вугілля чи природного газу. Блискавка, що влучає в сухе дерево, також стає причиною виникнення пожежі, особливо небезпечної у великих лісах.

Розрізняють ґрунтові, верхові та низові пожежі.

Поміркуй

Розглянь схему. Розкажи, чому можуть постраждати тварини і люди від різних видів пожеж.

Пожежі в природі

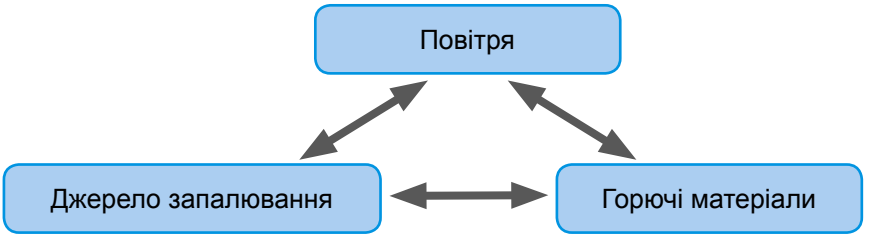
- **Ґрунтові** → Горіння торфовищ під неглибоким шаром ґрунту
- **Верхові** → Горіння верхівок дерев
- **Низові** → Горіння кущів і трав'янистих рослин

Ґрунтова пожежа

Верхова пожежа

На жаль, найчастіше причиною пожежі в природі стає необачна поведінка людей з вогнем. Тому найпоширеніші — низові пожежі. Вони виникають, коли люди залишають вогонь без нагляду, недбало гасять багаття. Вигорають молоді деревця, кущі, трав'янисті рослини.

Для виникнення горіння необхідні певні умови, які називають трикутником вогню.



Джерелом запалювання для виникнення горіння можуть бути: сірники, запальничка, блискавка, збільшувальне скло, іскра в несправному електроприладі, вогнище, осколок пляшки, свічка тощо. Вони нагрівають речовину або матеріал до температури займання.

Предмети і речовини можуть бути *горючими* або *негорючими*. За здатністю загоратися горючі речовини поділяють на *легкозаймисті* та *важкозаймисті*.

Речовини, які під дією джерела запалювання спалахують, тліють або обвуглюються та продовжують горіти без джерела запалювання, — **горючі**.

Речовини, які спалахують навіть від незначного нагрівання, невеликого джерела вогню або іскри електричного розряду, — **легкозаймисті**.

Речовини, які загораються тільки від джерела сильного вогню, — **важкозаймисті**.

Речовини, що під дією вогню або високої температури не горять, не тліють, не обвуглюються,— **негорючі**.

Пригадай

Зверни увагу на знак, який є на упаковках (посудинах) із горючими матеріалами і речовинами. Розкажи про нього.

ФАКТИ

Речовини і матеріали мають різні температури займання: вугілля +350 °С; деревина +270 °С; спирт +70 °С.

Поміркуй

Які матеріали й речовини, зображені на малюнку:

а) легкозаймисті;
б) важкозаймисті;
в) негорючі?

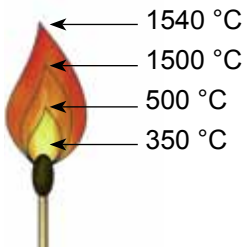
Повітря, у складі якого є кисень, підтримує горіння та є необхідною умовою для його виникнення.

Для припинення горіння потрібно перекрити доступ повітря або охолодити горючий матеріал нижче температури його займання.

Поміркуй

1. Про причини виникнення пожежі в лісі, полі.
2. Чому треба бути обережним з вогнем у природі?

Розглянь малюнок. Сірник маленький, але його полум'я має дуже високу температуру. Порівняй з температурами займання вугілля, деревини та спирту. Звичайно, тепла від сірника не вистачить, щоб запалити велике поліно. Проте суха трава, хмиз чи папір спалахують швидко, а бензин чи спирт — миттєво.



Не варто пустувати навіть з вогнем маленького сірника, бо в суху погоду він може знищити ліс, дозрілу ниву, будівлі.

В Україні найбільш пожежонебезпечними є спекотні літні місяці — липень і серпень.

Саме влітку люди найбільше часу проводять на свіжому повітрі. Який смачний обід, приготований на багатті!

Проте не слід забувати **правила безпечного багаття**.

- Багаття має бути захищене від вітру, влаштоване подалі від дерев.
- Місце для багаття слід розчистити від сухої трави, моху; обкопати або викопати неглибоку яму, яка також захистить вогонь від вітру.
- Хмиз потрібно складати подалі від вогню.
- Не залишати багаття без нагляду.
- Багаття слід ретельно загасити.

Пам'ятай, що майже всі пожежі спочатку невеликі і їх можна легко загасити. Говорять, що в першу хвилину для гасіння пожежі досить склянки води, у другу — потрібне відро, а в третю — не вистачить і цистерни. Якщо в лісі загорілася трава, невеликі кущики, важливо не розгубитися і спробувати загасити полум'я. Можна засипати його землею, піском або залити водою.

Якщо самостійно подолати вогонь не вдалося, необхідно подбати про особисту безпеку й негайно залишити місце пожежі. Потрібно остерігатися відкритого вогню, високої температури повітря, задимленості, провалів у прогорілий ґрунт, падіння дерев і гілок.

Якщо пожежа низова, треба перейти зону вогню проти вітру, закривши голову та обличчя верхнім одягом, краще вологою тканиною.

Якщо загорівся одяг, слід зупинитися, впасти на землю та покачатися, щоб збити полум'я. Пригадай, як це треба робити.

Якщо швидкість поширення вогню невелика, можна виходити проти вітру відкритими ділянками (галявинами, дорогами, струмками, річечками).

Це допоможе в житті

Пожежі в природі — дуже небезпечні. Горіння виникає, якщо є джерело запалювання, горючі матеріали та доступ кисню. Пам'ятай, що твоя безпека залежить від твоєї поведінки, — не грайся з вогнем, не залишай багаття без нагляду, прослідкуй, щоб вогнище було ретельно погашене.

Якщо ти побачив невеличке відкрите полум'я, поклич на допомогу дорослих або спробуй загасити його. Якщо вогонь сильний, подбай про особисту безпеку, швидко залиши місце пожежі, обов'язково повідом дорослих.

Пожежі в побуті

Поміркуй

Розглянь малюнки. На яку небезпеку наражаються герої сюжетів? А як вчиниш ти?

Причиною пожежі в приміщенні може бути:

- необережне поводження з вогнем
- витік побутового газу
- порушення правил безпеки під час користування побутовими електричними приладами
- порушення правил безпеки під час користування побутовими нагрівальними приладами
- необережне поводження з піротехнічними виробами: хлопавками, петардами, бенгальськими вогнями та феєрверками

Під час пожежі повітря дуже нагрівається і може обпекти органи дихання та шкіру людини.

У задимленому приміщенні людина нічого не бачить і тому погано орієнтується, не може вільно пересуватися.

Під час горіння, особливо предметів із синтетичних матеріалів (меблів, лінолеуму, пластикової оббивки стін тощо), у повітря виділяються небезпечні речовини, що можуть спричинити отруєння. Під час горіння витрачається кисень, і від його недостачі людина може постраждати, навіть загинути.

Пожежа дуже швидко набирає силу і стає небезпечною. Тому ти можеш гасити пожежу самостійно лише на початковій стадії. За можливості треба швидко залишити небезпечне приміщення в будь-який час.

Якщо пожежа сталася з твоєї вини — не бійся покарання. Якнайшвидше клич на допомогу дорослих!

Як тільки приміщення почне наповнюватися їдким димом, виходь з нього. Залишатися там небезпечно для життя. Негайно викликай пожежну службу!

! Пригадай

За яким номером викликають пожежну службу?

Завдання

Розглянь малюнки. Запам'ятай правила поведінки при пожежі в приміщенні. За малюнками оціни дії дітей.

• Відчувши запах диму, треба присісти або лягти на підлогу. Тепле повітря з димом та отруйними речовинами піднімається вгору, внизу воно чистіше.

• У задимленому приміщенні слід пересуватися навколішки або повзком уздовж стіни.

• Дихай, прикривши носа та рота якоюсь тканиною (носовичком, шарфом, рушником), бажано вологою.

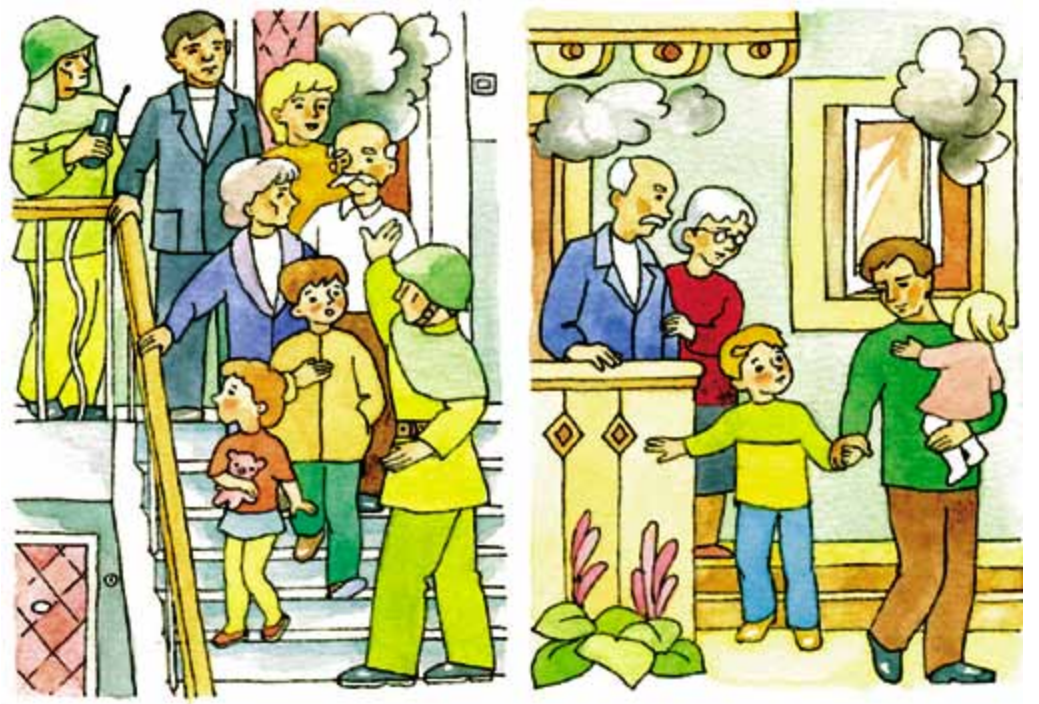
• Щоб полум'я не поширювалося, вилий на підлогу воду біля виходу з кімнати.

• Діставшись до дверей, не відчиняй їх одразу. Спочатку злегка торкнися, якщо двері теплі, то можливо за ними вирує пожежа. Якщо ні, то обережно відкрий.

• Пересуваючись з одного приміщення в інше, завжди зачиняй за собою двері. Дорогою до виходу розбуди рідних.

• Якщо в кімнаті є телефон, викликай пожежну службу. Якщо ні, підповзи до вікна, клич на допомогу.

• Не панікуй. Виходь з будинку сходами. Ліфтом користуватися не можна.



• Вибравшись із будинку, негайно виклич пожежну службу.

• Якщо немає можливості швидко залишити приміщення, потрібно захистити кімнату від проникнення вогню і диму. Не відчиняй дверей. Щоб дим не потрапив у кімнату, герметизуй усі щілини біля дверей: рушниками, білизною, ковдрами.

СЛОВНИЧОК

Герметизація — забезпечення непроникності газів і рідин у суміжні приміщення. Від імені легендарного єгипетського мудреця Гермеса Трісмегіста, якому приписувалося вміння міцно закупорювати посудини.

Якщо загорівся **електроприлад**, насамперед відключи його від електромережі. Вода проводить електричний струм — у жодному разі **не заливай водою ввімкнені електроприлади**. Це може призвести до ураження електричним струмом.

Пригадай

Які електроприлади у вашій родині використовують найчастіше?

Як слід діяти, якщо загорівся електроприлад

- Витягнути вилку з розетки або зовсім вимкнути електропостачання в приміщенні
- Накрити електроприлад ковдрою чи іншою цупкою тканиною
- Якщо горить телевізор і горіння не припиняється, слід лити воду на задню частину телевізора, оскільки нагрітий кінескоп може вибухнути
- Якщо горіння посилюється, негайно вийти з кімнати, зачинивши за собою двері, та викликати пожежну службу

У багатоповерхових житлових, адміністративних і виробничих будівлях, у школах та дитячих садочках для гасіння пожеж використовують **внутрішні пожежні крани.**

Внутрішній пожежний кран

Завдання

1. Назви умови виникнення горіння. Поясни їх.
2. Що найчастіше буває причиною виникнення лісових пожеж?
3. Які плакати з пожежної безпеки ти бачив на узліссях? Поясни їх зміст.
4. Намалюй свій протипожежний плакат.
5. Які засоби гасіння пожежі тобі відомі?
6. Що можна використовувати як підручні засоби пожежогасіння?

Попрацюйте в парі

7. Обговоріть, як правильно гасити пожежу водою. Які засоби для цього використовують? Проговоріть порядок гасіння пожежі водою з використанням відра.

Моделюй — набувай життєвих навичок

8. Обстеж свою оселю. Визнач легкозаймисті речовини та предмети. Чи безпечно їх зберігають? Обговори результати дослідження з дорослими.
9. Назви підручні засоби, які слід використати, щоб убезпечити органи дихання від опіків та отруйних газів.
10. Чому необхідно захищати органи дихання під час пожежі?
11. Назви засоби, якими можна герметизувати двері. Для чого це робити?
12. Склади алгоритм гасіння новорічної ялинки з електричною гірляндою.

Ситуаційні завдання

1. Ти з друзями на лісовій галявині. Хлопці пропонують розкласти багаття, щоб підсмажити хліб, що взяли на обід.

Чи варто це робити? Зваж, що це відбувається влітку. Як переконати друзів не розпалювати вогонь?

2. Після збору городини ти допомагав батькам прибирати город і спалювати бадилля. Тато просив бути обережним.

Чому? Чого слід остерігатися?

§ 23. АВТОНОМНА СИТУАЦІЯ

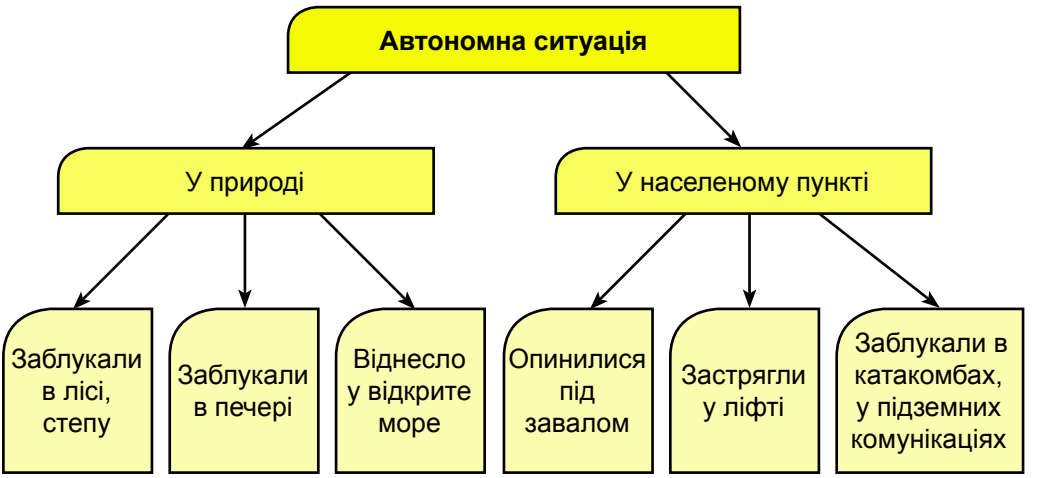
Ти дізнаєшся, що таке автономна ситуація, вивчиш правила поведінки в таких ситуаціях.

Ти вже знаєш, як безпечно поводитися в різних життєвих ситуаціях, до кого можна звернутися по допомогу. А от якщо поблизу нікого немає — людина залишається наодинці, тобто потрапляє в автономну ситуацію.

СЛОВНИЧОК

Автономія (від грецького слова, що означає «незалежність») — тут: здатність самостійно вирішувати певні завдання.

В автономній ситуації можна опинитися і в природі, і в населеному пункті.



Одна людина або група людей може потрапити в автономну ситуацію. Наприклад, сім'ю на човні віднесло в море. Найважливіше в автономній ситуації — самостійно, без участі інших людей допомогти собі, боротися за виживання.

Які відчуття виникають, коли людина заблукала в лісі чи в горах, у підземних печерах чи комунікаціях, застрягла в ліфті?

Більшість людей охоплює страх, зневіра, безпорадність. Дехто не може зосередитися і знайти вихід із ситуації, що загрожує життю і здоров'ю. Зневірена людина втрачає здатність діяти, приймати правильні рішення, а отже, і можливість врятуватися. Та страх в автономних ситуаціях може і допомогти: людина, яка боїться, готується до небезпеки та обмірковує можливі варіанти порятунку.

Поміркуй

Прочитай прислів'я і приказки. Поясни, як ти їх розумієш.

Очам страшно, а руки роблять.

Страх — добрий брат безпеки.

Обережність стримує, обачність веде.

Віру й надію не треба втрачати. Дати собі раду і подолати страх можна. Сильні духом люди знаходили вихід з найскладніших ситуацій.

Яскравим прикладом людини, яка не розгублювалася у складних ситуаціях, є знаменитий барон Мюнхгаузен. Існує навіть принцип Мюнхгаузена: «Безвихідних ситуацій не буває!».

! Пригадай

Якщо ти знаєш історії про подібні ситуації, розкажи.

Ти знаєш основну формулу безпеки. Згадай її. Формулою безпеки можна скористатися і в автономній ситуації. Отже, діяти треба так:

Під завалом

У містах і селах можливі вибухи газу в квартирах, аварії на виробництвах, зсуви ґрунтів. Через руйнування будівель людина може опинитися під завалом.

У таких ситуаціях треба діяти так:

- Створити навколо вільний простір, відсунути подалі гострі та тверді предмети, чимось укритися, влаштуватися якомога зручніше.
- Постійно подавати сигнали — стукати твердим предметом по металевих трубах, батареях. Це допоможе рятувальникам знайти потерпілого.
- Не впадати у відчай. Людей рятують навіть на 10-ту добу.

У ліфті

Інколи ліфт несподівано виходить з ладу. Якщо ліфт зупинився між поверхами, діяти треба так:

- У жодному разі не намагатися вийти з нього самотужки.
- Зв'язатися з диспетчером по переговорному пристрою. Наполегливо просити про допомогу.
- Якщо переговорний пристрій відсутній або не працює, стукати і кликати на допомогу мешканців будинку. Вони зателефонують у ремонтну службу ліфтів та повідомлять твоїх батьків.
- Не пустувати у ліфті із запальничками і сірниками. Пожежа в ньому вкрай небезпечна! Під час горіння пластмасових панелей виділяються отруйні речовини. Вентиляція у шахті ліфта призводить до поширення вогню.

Ліфт – не місце для розваг!
Не забувай, що ліфт – це технічний пристрій.
Додержуйся правил користування ліфтом.

У катакомбах, підземних комунікаціях, печерах

У містах існують підземні комунікації, у яких прокладають телефонні кабелі, труби водогону та каналізаційної системи. Це підземні лабіринти, у яких орієнтуються тільки спеціалісти. Вхід і вихід зазвичай зачинено. Адже той, хто випадково потрапить туди, наражається на небезпеку.

Існують ще підземні катакомби й печери. Вони вражають красою і розмірами. Хоча природні печери та створені людиною катакомби захоплюють величчю, не варто ризикувати життям заради цікавості. Відвідувати катакомби і печери можна лише під час екскурсій.

Розваги, ігри в катакомбах, підземних комунікаціях, печерах небезпечні.

Не заходь до катакомб, печер і підземних комунікацій!
Це небезпечно для життя та здоров'я!

У горах, у лісі

Якщо ненароком заблукав у горах чи в лісі, насамперед слід зорієнтуватися, як найшвидше дістатися до людей. Орієнтирами можуть бути лінія електромереж, просіка, річка, стежка. Проте стежки прокладають не тільки люди, а й тварини. Якщо кущі змикають верхів'я над стежкою на рівні пояса дорослої людини, цю стежку протоптали лісові мешканці. Навряд чи вона приведе тебе до людської оселі, у кращому випадку — до водопою. У безлюдних місцях варто прислухатися. Можна почути церковні дзвони, шум моторів автомобілів, звуки електропоїздів.

Якщо сутеніє, варто подбати про ночівлю, тепло та воду. Можна примоститися в ямі від вивернутого з корінням дерева або на сухому моху під деревом. Утеплитися можна будь-чим: газетою, аркушами паперу, сухим листям, проклавши їх шарами під одягом.

Якщо є сірники, можна зігрітися біля вогнища. Пригадай, як правильно влаштувати вогнище в лісі. Крім того, вогонь може стати сигналом для рятівників.

Без їжі людина може протриматися близько двох тижнів. Але краще не ризикувати і не їсти дикорослих рослин, бо це загрожує отруєнням.

Найважче долати спрагу. Без води людина може прожити до двох діб. Але краще довго не терпіти і використати росу на рослинах, воду із джерела. Якщо на зелену гілку натягнути поліетиленовий пакет і зав'язати його, у ньому з'являться краплі води. Цю воду можна пити.

Можна брати воду з озер, річок, ставків, але її треба очищати. Щоб позбутися твердих домішок, слід процідити воду через тканину або через тканину із шаром піску. А ще — прокип'ятити 2–3 хвилини. Якщо вода застоялася і має неприємний запах, до неї додають попелу від вогнища, ретельно перемішують і проціджують.

За будь-яких умов не можна втрачати надію на порятунок!

У відкритому морі

Буває, що човен, пліт, катер заносить у відкрите море. Іноді взимку крижина з рибалками відривається від берега. Люди потрапляють в автономну ситуацію.

У таких ситуаціях їм загрожує спека чи переохолодження, спрага, голод.

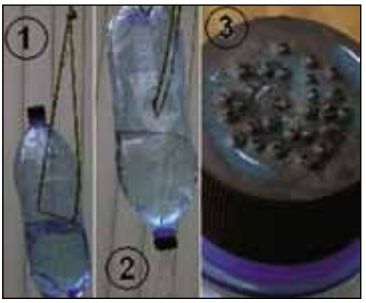
Улітку необхідно захищатися від сонячних променів — охолоджувати голову мокрою тканиною.

За холодної погоди — спробувати зігрітися. Аварійний запас їжі та питної води слід витрачати економно.

Морська вода — солона і непридатна для пиття. Якщо вистелити поліетиленовою плівкою днище човна, можна зібрати росу. Нею втамовують спрагу.

Рятуйся, чим можеш

Україна — густозаселена територія. Навіть заблукавши, не можна бути впевненим, що тут не ступала нога людини. А де були люди — там залишилися їхні сліди. Пусті пластикові упаковки є майже повсюди. Їх можна використати, щоб забезпечити собі існування доти, доки не доберешся до своїх близьких. Що можна виготовити з пластику?



Поміркуй

Що потрібно людям в автономній ситуації?

Дістати фрукти на високих деревах допоможе спеціальний пристрій із частини пластикової пляшки та жердини.

Влаштувати умивальник також можна з пластикової пляшки, якщо перевернути її та частково відкручувати кришку, регулюючи потік води.

Можна зробити лопаточки для копання, чашки, кошики для ягід тощо.

Якщо треба перепливти через невеликі водойми, то можна зібрати пластикові ємкості та з'єднати разом у пліт. Слід бути обережним і відбирати лише цілі посудини, міцно їх закрити, щоб усередину не потрапила вода.

Пригадай

Що використовують, щоб улаштувати місце для ночівлі?

Ночі в природі прохолодні, земля швидко охолоджується.

Тут також у пригоді може стати пластик, залишений людьми: поліетиленова плівка захистить від вологи, а пліт з пластикових пляшок можна використати як лежак.

ФАКТИ

- Вихователь табору відпочинку в Криму став переможцем в автономній ситуації.

У шторм діти із старшого загону прогулювалися біля моря. Дівчину змило сильною хвилею. Вихователь, не вагаючись, стрибнув у воду і виштовхнув її з води. Але наступна хвиля понесла його в море. Чоловіка то прибивало до берега, то відносило у відкрите море. Жодне судно не могло врятувати людину через загрозу розбитися на підводних скелях. 59-річний чоловік перебував понад 10 годин у воді, температура якої була лише +12 °С. І переміг, бо не втратив надії!

- Аргентинські рибалки виходять у море на «суднах», у конструкції яких використовуються пластикові посудини. Наші рибалки також роблять плоти із пластикових пляшок.
- Деякі люди будують з пластикових пляшок меблі, теплиці, навіть будинки.

Завдання

1. Що таке автономна ситуація? Де вона може виникнути?
2. Поясни, як діяти, якщо застряг у ліфті.
3. Наведи приклад конкретної автономної ситуації. Запропонуй вихід з неї.
4. Що обов'язково слід робити тому, хто опинився у завалі будівлі? Чому?

Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть запитання.

- Що може знадобитися в автономній ситуації серед природи для захисту та порятунку?
- Із чого можна виготовляти названі вами підручні засоби захисту?
- Намалюйте (за можливості) засоби порятунку або знайдіть потрібне в Інтернеті. Обговоріть результати своєї роботи в класі.

§ 24. НАОДИНЦІ ВДОМА

Ти опануєш правила поведінки, коли ти наодинці вдома і у випадку спроби незнайомця проникнути до помешкання.

Тобі доводиться спілкуватися із знайомими і незнайомими людьми: з однокласниками та вчителями, батьками та близькими, лікарями та міліціонерами, продавцями та контролерами у транспорті. Якщо людина навіть знає твоє ім'я, називає твоїх батьків, спілкування з нею не завжди безпечне.

Більшість людей порядні, чесні й доброзичливі. Та існує небезпека зустрічі з недоброю людиною. Злодії витягують гаманці, розбишаки відбирають або псують особисті речі інших людей, шахраї можуть обдурити.

! Пригадай

1. Які соціальні небезпеки можливі в житті кожної людини?
2. Розкажи, як поводитися з незнайомцями надворі.

Необхідно вміти уникати небезпек. Але як їх розпізнати?

Часто люди провокують лиходія своєю необачною поведінкою. Залишена в дверях записка може допомогти злодіям. Коштовності й гроші, покладені на видному місці, спокушають узяти їх. Хизування дорогими речами перед незнайомцями привертає увагу злодіїв.

Незачинені двері чи ненадійні замки не захищають квартири. Залишені без нагляду речі зникають.

Душевно розмовляють торговці деякими товарами. Так примовляють та запрошують подивитися і приміряти товари, що покупці й не помічають, як зникають їхні коштовні речі.

Пам'ятай, злочинцем може бути і чоловік, і жінка, і навіть твій ровесник.

Запам'ятай **правила обачності**, щоб не потрапити в халепу.

- Не на всі прохання реагуй та негайно надавай допомогу.
- Якщо до тебе звертається незнайомець, не підходь до нього, не розмовляй з ним.
- Обов'язково розповідай батькам про підозрілі ситуації, людей, які погрожують, змушують щось приховувати, переслідують.
- У разі термінової необхідності проси допомоги в дорослих: продавця, контролера, міліціонера.
- Будь обережним із ключами від квартири, не передавай їх стороннім, якщо загубив, — одразу повідом дорослих.
- Знайом близьких зі своїми друзями. Не запрошуй до себе малознайомих хлопців і дівчат, якщо дорослих немає вдома.

Поміркуй

Розглянь малюнок, назви службовців, які можуть приходити до оселі. Чи можна їм відчиняти двері? Чому?

• Не відчиняй дверей незнайомим, навіть якщо вони говорять, що принесли телеграму, хочуть перевірити покази електролічильника, справність газових приладів чи водогону тощо.

• Якщо подзвонили у двері, спочатку подивися у вічко. Не відчиняй, якщо це незнайома людина і батьки не попередили тебе про її візит.

• Якщо у вічко нічого не видно або в коридорі погасло світло, за жодних умов не відчиняй дверей. Можна зателефонувати сусідам і попросити подивитися, що сталося.

• Якщо розмова почалася, обов'язково скажи, що зараз вийдуть сусіди і допоможуть або приїде міліція і все з'ясує.

• Якщо наполягають на терміновій допомозі, як-от: виклик міліції, «швидкої допомоги» чи необхідність перекрити гарячу воду, попроси прийти із сусідами, яких ти знаєш, зателефонуй батькам.

• Якщо в замку повертається ключ, а батьки прийдуть не скоро, потрібно голосно запитати: «Хто там?», закрити двері на ланцюжок. Не почувши відповіді, швидко просити про допомогу по телефону або з балкона сусідів, перехожих, міліцію.

Телевізори та мобільні телефони мають більшість людей. Кожного дня телебачення пропонує багато цікавих пізнавальних передач. Та є такі передачі, за допомогою яких здійснюється шахрайство — відбирання грошей. Не відстають від телевізійних шахраїв і телефонні.

Як НЕ стати жертвою телевізійних і телефонних шахраїв

• НЕ спокушайся на заклик «Проголосуйте за улюбленого виконавця». Вартість самого «голосування» може бути невисокою, але до неї додаються вартість sms-повідомлення чи телефонного дзвінка, які значно дорожчі за звичайні sms-повідомлення з мобільного, дзвінки зі стаціонарного чи мобільного телефонів.

• НЕ замовляй ринг-тони, музичний контент, прогнози погоди, курси валют та багато іншого за пропозиціями реклами на телеекрані, де висвітлюється короткий номер. Той, хто відсилає на нього запит, «непомітно» позбавляється грошей. У відповідь або нічого не отримує, або отримує mp3-файл, коротке

повідомлення з текстом чи картинкою, що є доступними на безкоштовних сайтах.

• НЕ реагуй на інформацію про перемогу в якомусь конкурсі номерів телефонів чи випадковий вибір. Не поспішай пересилати повідомлення чи телефонувати на певний «секретний номер», переказувати якусь невелику суму, щоб підтвердити свій номер телефону як номер переможця. Шахраї розраховують не тільки на невеличку суму переказу, а й на оплату за зв'язок із «секретним номером», який майже завжди є якоюсь послугою, що тарифікується дорого за з'єднання чи за хвилини зв'язку.

• НЕ повідомляй інформацію про себе та своїх близьких. Якщо прийшло підозріле sms-повідомлення, викликає незнайомий номер чи відбувається розмова з незнайомцем, одразу повідомляй дорослих.

• НЕ поспішай брати трубку домашнього телефона, переглядаючи телепередачі із закликами зателефонувати й дати відповідь на просте запитання. Адже на кінець місяця може прийти великий рахунок за користування телефоном. Поки відбудеться з'єднання, поки пройде повідомлення автовідповідача-ро́бота, поки звільниться оператор, з яким можна поспілкуватися, на номер вашого домашнього телефона буде нараховуватися плата.

Це допоможе в житті

Ніколи не вір незнайомцеві, навіть якщо він називає твоє ім'я та імена твоїх батьків. Такий незнайомець може бути небезпечним. Не слід розмовляти з ним, брати в нього якісь речі, кудись йти разом, відчиняти двері та впускати в квартиру.

Для особистої безпеки не хизуйся своїми речами. Якщо сталась якась підозріла пригода, обов'язково повідом дорослих.

? Завдання

1. Як слід поводитися, якщо хтось чужий відкриває замок дверей квартири?
2. Як ти вчиниш, якщо чекаєш на ліфт і підійшов незнайомець? Чи поїдеш з ним разом? Чому?
3. Чи потрібно мешканцю багатоповерхового будинку знати сусідів? Поясни свою відповідь.
4. Що ти зробиш, якщо незнайомці пропонують тобі взяти участь у телепередачі?
5. Як відповіси на дзвінок із запрошенням за невелику суму стати учасником телешоу? Кого повідомиш про це? Чому?

Ситуаційні завдання

Моделюй — набувай життєвих навичок

Обговоріть ситуації. Як правильно діяти?

1. Без попередження приходить працівник служби газу. Ти його не знаєш. Він говорить, що необхідно перевірити справність газових приладів. Якими будуть твої подальші дії?

2. Незнайомець просить дозволу скористатися телефоном, щоб викликати «швидку допомогу». Як вчинити?

3. У двері дзвонить незнайома людина, представляється співробітником батька. Просить віддати якісь документи на прохання батька. Що слід зробити?

4. Міліціонер просить відчинити двері для якоїсь перевірки. Які будуть твої дії?

5. Незнайомець каже, що він сусід з нижнього поверху. Вимагає негайно відчинити двері, бо ви його заливаєте. Грюкає у двері. Як вчинити?

6. Хтось подзвонив у квартиру. Підійшовши до дверей, не можна нічого побачити у вічко, бо в коридорі темно. Що робити?

§ 25. БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ

Ти дізнаєшся про два «обличчя» Інтернету: корисне і небезпечне.

Пригадай

Що таке Інтернет?

Інтернет став таким звичним у нашому житті, як пошта і телефон.

А для чого людям Інтернет?

Інтернет — джерело безмежної інформації. Тут є багато цікавого й корисного для навчання. В Інтернеті можна спілкуватися з друзями з різних країн світу — попрактикувати іноземні мови, які вивчаєш у школі. Знайомство з ровесниками в різних куточках планети — це можливість дізнатися про далекі краї, ознайомитися зі звичаями інших народів, переглядати фото. Можна в реальному часі — *on-line* — пограти в шахи із суперником, який живе на іншому континенті.

Отже, Інтернет — це цілий світ, але віртуальний.

СЛОВНИЧОК

Віртуальний (від латинського слова, що означає «потенційний», «можливий») — вигаданий, уявний, створений людською уявою або за допомогою інших об'єктів. Предмети, істоти та явища віртуального світу мають характеристики, ознаки подібно до реального світу, але можуть мати і різко відмінні чи протилежні властивості.

Пригадай

Що ти знаєш про «сайт», «антигравітацію», «сталкера», «скайп», «ICQ», «counter strike», «комп'ютерні віруси», «Sims3»?

Занурюватись у віртуальний світ на довгий час не варто, адже втрачається радість «живого» спілкування з однолітками, можливість рухатися на свіжому повітрі. Від споглядання зображення на екрані, навіть найсучаснішому, втомлюються очі.

Поміркуй

Як впливає на здоров'я, особливо підлітків, занурення у віртуальний світ?

Інтернет наблизив до кожного найвідоміші світові бібліотеки. Можна здійснити віртуальну екскурсію по залах Лувру, Британського музею чи інших, відвідати виставки відомих майстрів.

Музей Лувр. Інтер'єр. *Франція*

Бібліотека Конгресу. Інтер'єр. *США*

Доступність фото-, відеоматеріалів, аудіокнижок, друкованої інформації зростає завдяки Інтернету і комп'ютеру. Користувачі Інтернету викладають величезну кількість інформації в електронному вигляді на різних сайтах. На жаль, Інтернет може й зашкодити. Користувачі Інтернету дуже різні. Серед тих, хто ділиться інформацією, є порядні, грамотні й відповідальні люди. Та трапляються грубіяни, обманщики і навіть злочинці.

Щоб не сталося біди, прикрощів, негараздів, дотримуйся правил безпечного користування Інтернетом. Розкажи про них своїм близьким і друзям.

Це допоможе в житті

Правила безпечного користування Інтернетом

1. НЕ змінюй налаштування комп'ютера самостійно: у ньому встановлено захист від зловмисних шкідливих програм — комп'ютерних вірусів, які можуть знищити інформацію або передати її комусь.

2. НЕ заходь на підозрілий сайт, якщо про це попереджує захист комп'ютера.

3. НЕ повідомляй логіни та паролі до поштової скриньки — це як ключі від квартири, які не можна показувати та давати в руки будь-кому.

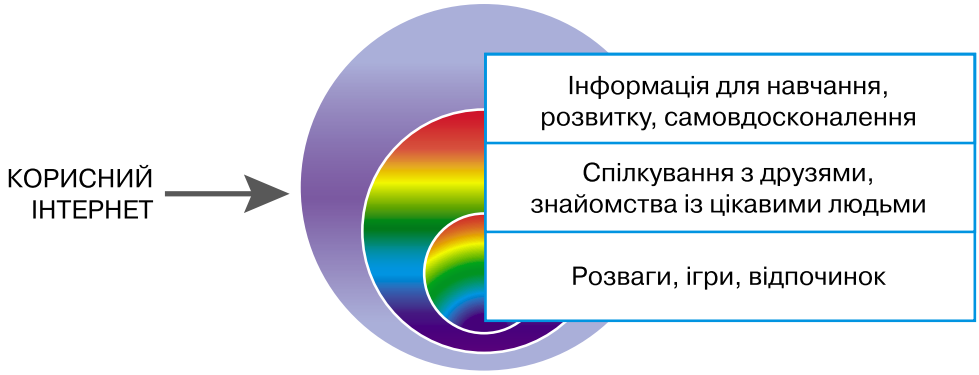
4. НЕ повідомляй і не оприлюднюй без дозволу близьких інформацію про тебе та твою родину (адреси, телефони, номери банківських карток тощо). Ця інформація є особистою й недоторканною.

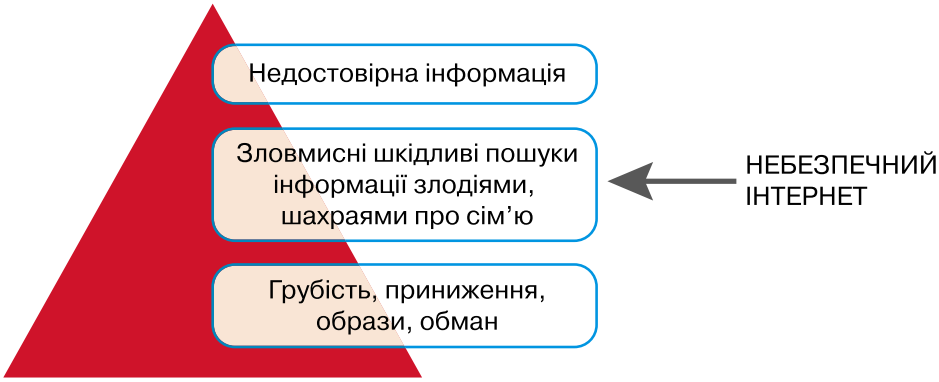
5. НЕ зустрічайся ніколи із «інтернет-знайомими» наодинці, без попередження дорослих, у безлюдних місцях.

6. Про випадки надходження на твою адресу неприємної інформації повідомляй дорослих без вагань.

7. Будь коректним, вихованим, доброзичливим та відповідальним в Інтернеті.

Отже, Інтернет має два «обличчя»: корисне і небезпечне. Кожному слід уміти розрізняти їх.





Завдання

1. Розглянь схему «Корисний Інтернет». Наведи приклади практичної користі Інтернету для учнів 5 класу.
2. Розглянь схему «Небезпечний Інтернет». На які небезпеки може наражатися необережний користувач Інтернету? Чому?
3. Пригадай інформацію про телевізійних та телефонних шахраїв.
4. З допомогою батьків знайди інформацію про історію виникнення й розвитку Інтернету. Поділися нею з друзями.

Ситуаційні завдання

Моделюй — набувай життєвих навичок

Проаналізуй ситуації, що сталися з твоїми однолітками. Спрогнозуй безпечний вихід з них. Зазнач, яких небезпек удасться уникнути.

1. Христинці сподобався сайт про в'язання гачком. Вона хоче зареєструватися на ньому, щоб отримувати більше інформації про візерунки та вироби, зроблені руками користувачів сайту.

На які запитання Христинці слід дати відповіді, а які проігнорувати? Чому?

- Логін (ім'я)
- Прізвище, ім'я, по батькові
- Домашня адреса
- Вік
- Стать
- Назва навчального закладу
- Місце роботи мами
- Мобільний телефон батька
- Улюблене сімейне місце відпочинку у вихідні
- Своє фото
- Фото своїх виробів

2. До дня народження мами Андрій та Іринка створили красиву графічну вітальну листівку і попросили Тараса поглянути на неї «стороннім оком». Товаришеві листівка дуже сподобалася, і він виклав її в Інтернет. Дівчинка обурилася вчинком Тараса.

Чи мав право Тарас викладати листівку в Інтернет без дозволу друзів?

3. Новий інтернет-приятель просить надіслати фото твоєї домашньої тварини в різних кімнатах квартири.

Як вчинити? Чи безпечно надсилати таке фото? Чому?

4. На твою електронну поштову скриньку надійшов лист із темою «Надішліть відповідь негайно. Ваш провайдер» з вимогою вказати номер договору про підключення до Інтернету домашнього комп'ютера.

Як вчинити в такій ситуації? Що робити?

§ 26. ЯКЩО ТИ НАДВОРІ

Ти дізнаєшся про місця, які можуть бути небезпечними, як поводитися з незнайомцями на вулиці, як захиститися в натовпі.

! Пригадай

Які місця можуть бути небезпечними для розваг?

Ти дорослішаєш, і батьки дозволяють тобі гуляти самому. Зверни увагу на деякі поради, які допоможуть уникнути нещастя.

• За жодних умов не сідай у машину до незнайомців. Ніколи не сідай у невідому машину.

• Не бери ніяких подарунків і швидко йди від людей, які їх пропонують. Обов'язково розкажи про це батькам!

• Не спускайся у підвали та не піднімайся на горища.
• Не винось у двір дорогі речі, не хизуйся ними.

• Не йди з подвір'я без дозволу батьків.
• Не гуляй у безлюдних та незнайомих місцях.

• Уникай темних неосвітлених місць: дворів, під'їздів, підворіть.

• Не носи із собою великі суми грошей. Ніколи не хвалися грішми.

• Якщо грубо вимагають гроші або дорогі речі, погрожують ножем або іншою зброєю, — віддай без суперечок.

Пам'ятай, що від тебе залежить твоя безпека під час ігор надворі.

Безпека в натовпі

Що дорослішим ти стаєш, то частіше буватимеш на концертах, футбольних матчах, виступах видатних людей, на святкуванні дня міста чи села, у метро. Отже, потраплятимеш у натовп.

Найнебезпечніше — бути затиснутим у натовпі. Тобі потрібно знати, як уникнути можливих небезпек.

Якщо сталося якесь непорозуміння і почалася паніка, натовп стає некерованим, небезпечним. Люди можуть зашкодити один одному. За можливості — відійди в бік. Якщо такої можливості немає, рухайся разом з усіма в тому ж напрямку і з тією ж швидкістю, що й усі люди поряд.

СЛОВНИЧОК

Паніка (від імені грецького бога Пана) — масовий страх перед реальною або уявною небезпекою. Люди втрачають самоконтроль, стають небезпечними для себе та інших людей.

Пригадай

Поради, якщо збираєшся в людні місця.

Вибираючи місце для перегляду концерту:

- Не підходь близько до сцени, не залишайся у проходах.
- Прийди раніше, займи зручніше та безпечніше місце.

- Зверни увагу на запасний та аварійний виходи. Уяви, як до них дістатися з твого місця знаходження.
- Після концерту не поспішай до виходу.
- Одягайся у зручне взуття та одяг, що не заважають рухам.
- Не бери із собою громіздких речей.
- Якщо в натовпі у тебе щось упало, не піднімай.

• Остерігайся скляних вітрин та дверей, щоб не постраждати та не порізатися, якщо вони розіб'ються.

• Не тримай рук у кишенях. Зігни руки, міцно притисни їх до корпуса.

Зверни увагу на те, як треба діяти, якщо впав у натовпі.

• Якщо не втримався на ногах, спробуй якомога швидше піднятися. Стань на п'яти або носки та різко випрямляйся, «випірнаючи» крізь натовп.

• Якщо не можеш піднятися, згорнися клубочком, захисти голову руками.

ФАКТИ

У 1999 р. у Мінську під час концерту просто неба почалася злива. Ховаючись, усі побігли в підземний перехід. Взуття на тонких підборах зачіплювалося за покриття переходів. Люди падали, а піднятися в натовпі не могли. Від тисняви та переломів 53 людини загинули, серед них 42 школярі.

Завдання

1. Запиши на окремому аркуші найважливіші правила поведінки в натовпі.

Моделюй — набувай життєвих навичок

Попрацюйте в парі або групі

2. Об'єднайтесь у три групи. Кожна група обговорює одне із ситуаційних завдань. Учасники кожної групи висловлюються за бажанням або по черзі. Відповіді кожної групи оцінюють учні з інших груп.
   - Чи згодний ти з думкою групи?
   - Що під час обговорення було найважливішим і найцікавішим?

Ситуаційні завдання

Вибери варіанти правильних дій у ситуаціях та встанови їх порядок.

1. Після концерту на стадіоні тебе відтіснили від батьків. Ти їх не бачиш. На виході виникла тиснява, люди запанікували. Твоя сумка впала під ноги. Твої дії:

а) кричатиму, кликатиму батьків;

б) триматимусь усередині натовпу. Після проходження вузьких місць постараюсь вибратися з нього;

в) намагатимусь розштовхати людей і знайти батьків;

г) нахилюся за сумкою;

ґ) шукатиму батьків після закінчення штовханини;

д) не зважатиму на сумку, зосереджуся, застібну одяг.

2. Під час святкування Дня міста на майдані утворився натовп. Зібралося багато молоді, що чекала на концерт. Ти прийшов з друзями, але в натовпі відстав і залишився сам. Люди поруч стоять дуже щільно, концерт ось-ось почнеться. Твої дії:

а) кричатиму, кликатиму друзів;

б) триматимусь усередині натовпу. Після закінчення концерту постараюсь вибратися з нього;

в) намагатимуся розштовхати людей і знайти друзів;

г) якщо є мобільний телефон, скористаюсь ним, щоб домовитися про місце зустрічі з друзями;

ґ) шукатиму друзів після концерту;

д) виберусь з натовпу на примітне місце (рекламний щит, вхід до будинку, зупинка), зателефоную друзям чи батькам, повідомлю, де чекаю на них;

е) виберусь з натовпу, пройду на заздалегідь вибране місце зустрічі та чекатиму друзів.

3. Ти збираєшся з батьками на футбольний матч. Що із запропонованого можна одягти або взяти із собою? Чому?

а) довгий в'язаний шарф;
б) джинси;
в) кросівки;
г) рюкзак;
ґ) широкий довгий плащ;
д) спортивну куртку;
е) туфлі на високих підборах;
є) товстий ланцюжок на шию;
ж) довгу парасольку;
з) іграшкового ведмедика;
и) вузькі штани;
і) сумку на довгому ремінці.

§ 27. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

Ти дізнаєшся, що таке довкілля і як воно впливає на життя людини, як людина впливає на довкілля.

Навколишній світ — прекрасний. Ліси і степи, озера і річки, гори і моря, рослинний і тваринний світ — окраса рідного краю. Це природа, що існувала з давніх-давен, ще до появи на Землі людини.

Природа забезпечила людину всім необхідним для життя: сонячним світлом і теплом, чистим повітрям, якісною їжею, питною водою.

Частину природи, що оточує людину, з якою людина нерозривно зв'язана та безпосередньо взаємодіє, називають навколишнім середовищем, або довкіллям.

Безпечне довкілля не загрожує життю людини та не погіршує її здоров'я.

Людина прагне поліпшити, удосконалити довкілля, у якому живе, зробити своє життя безпечним та комфортним. Для цього вона змінює навколишнє середовище. Але людина повинна ставитися до змін довкілля відповідально.

Поміркуй

Дізнайся, як люди змінили довкілля там, де ти живеш. Ці зміни корисні чи шкідливі для здоров'я людей?

Щоб прокласти зручні автомобільні дороги та залізниці, люди руйнують гори. Греблями перегороджують річки. Створюють штучні водойми для зрошувальних систем. Осушують болота, на їхньому місці будують міста. Щоб забезпечити себе їжею, розорюють землі під сільськогосподарські угіддя.

Порушуючи рівновагу, що існує в природі, людина шкодить і собі. Вижити людство може лише за умови, що кожен землянин дбатиме про збереження і захист навколишнього середовища. Задовольняючи особисті потреби, потрібно пам'ятати про майбутні покоління. Людство має виконувати **правила співжиття на Землі:**

- Любити й шанувати Землю, яка благословляє життя й управляє ним.
- Цінувати кожен день.
- Не ставити себе над іншими живими істотами і поводитися так, щоб вони не зникали.
- Бути вдячним рослинам і тваринам за їжу, яку маємо.

- Не витрачати багатства Землі на виробництво зброї.
- Не наживатися на багатствах Землі, а зберігати їх.
- Споживати багатства Землі раціонально, бо всі земляни мають на них однакові права.

ФАКТИ

Твої ровесники брали участь у Всеукраїнському проекті «Дніпра жива вода».

Учасники очищали від бруду та сміття береги Дніпра. Учні 7–8 класів готували листівки про дбайливе ставлення до річок України. Старшокласники досліджували склад і рівень забруднення води в Дніпрі та притоках, причини цих забруднень. Про результати досліджень писали статті в газети.

Поміркуй

1. Що потерпає у твоєму краї від діяльності людини? Розкажи.
2. Як можна покращити довкілля там, де ти живеш?

Зміни в природі називають природними явищами. Це чергування дня і ночі, зміна пір року, сонячні та місячні затемнення, припливи та відпливи, сонячна радіація, землетруси, повені, буревії, снігові замети, селі, зсуви, блискавка, лісові пожежі тощо.

Природні явища можуть приносити людям і користь, і шкоду. Наприклад, дощ допомагає рослинам рости, а зливи з градом знищують посіви. Сніговий покрив захищає землю взимку від перемерзання, а заметілі перешкоджають руху транспорту. Сонячне тепло і світло корисне, а сонячна радіація, що проходить крізь озонові діри, шкідлива для здоров'я.

Завдання

1. Вибери те, що робиш чи можеш робити саме ти для збереження довкілля. Поясни, чому інші заходи потребують допомоги дорослих.
   а) Здавати макулатуру для переробки.
   б) Вимикати світло, виходячи з кімнати.
   в) Не залишати сміття після відпочинку на природі.
   г) Надійно закручувати водопровідні крани.
   ґ) Встановити контейнери для різних видів відходів.
   д) Побудувати вітрову електростанцію.
   е) Очищати стічні води місцевого підприємства.
   є) Не рвати пролісків та інших квітів у весняному лісі.

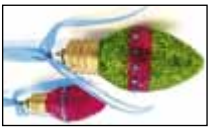
Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Поміркуй, чи є можливість зменшити кількість сміття, що потрапить на сміттєзвалище. Будь економним! Спробуй:

- зробити з картопляних шкірок корм для птахів;
- здати макулатуру у приймальний пункт вторинної сировини;
- викинути пластикові пляшки в спеціальні контейнери;

Бери участь у прибиранні території біля школи, будинку, де ти мешкаєш, тощо.

2. Учись використовувати речі повторно. Прояви фантазію. Так, із старих лампочок можна виготовити новорічні прикраси, вазу для квітів тощо. Із пластикових пляшок — годівничку для птахів, скриньку для прикрас або дрібних речей, цікаву упаковку для подарунків тощо. Із пробок — зробити смішні фігурки тварин тощо.



Спробуй:

- запропонувати провести в школі конкурс кращих ідей перетворення непотрібних речей на корисні речі;
- залучити до всесвітньої акції «День Землі» 28 березня батьків і знайомих.

З допомогою батьків знайди необхідну інформацію в Інтернеті, скористайся порадами на сайті: http://wwf.panda.org/uk/

Це допоможе в житті

Людина, як і рослина, — живий організм. Отже, їй для життя так само потрібні певні сприятливі умови.

Для того щоб довкілля було безпечним, потрібно усім виконувати правила співжиття на Землі.

Завдання

1. Які правила співжиття на Землі повинно виконувати людство щоб навколишнє середовище було безпечним для здоров'я людини?
2. Уяви себе керівником туристичної фірми. Які маршрути у місцевості твого проживання ти запропонував би туристам для відпочинку?
3. Поміркуй, яку людину можна вважати захисником довкілля? Чому?

Ситуаційні завдання

1. Якось учні писали контрольну роботу. Вікна у класі були зачинені. У деяких дітей розболілася голова. Одній з дівчаток навіть стало млосно.

Чому це сталося? Що потрібно зробити, щоб поліпшити умови в класі?

2. Обговори з батьками, чи безпечне навколишнє середовище там, де ти живеш.

3. Як зміни в довкіллі впливають на здоров'я людей?

§ 28. СТИХІЙНІ ЛИХА

Ти дізнаєшся про надзвичайні ситуації, про причини стихійних лих, засвоїш правила поведінки в небезпечних ситуаціях.

Надзвичайні ситуації — це ситуації, що загрожують життю багатьох людей, завдають значних збитків природі та людям. Надзвичайні ситуації бувають *природними* і *техногенними*.

Техногенні надзвичайні ситуації спричинені неправильним поводженням людей з технікою.

Природні надзвичайні ситуації виникають унаслідок стихійних лих. Їх ще називають *найбільшими небезпеками природ-*

ного середовища. Ти знаєш, що **стихійні лиха** — це землетруси, повені, буревії, снігові замети, селі, зсуви, лісові пожежі тощо.

СЛОВНИЧОК

Землетрус — підземні поштовхи, коливання та розриви земної поверхні внаслідок руху глибинних шарів планети.

Повінь — тимчасове затоплення суходолу внаслідок підйому води в природних водоймах.

Сель — бурхливий водний грязьовий або грязекам'яний потік.

Буревій — потужний, поривчастий вітер, що підхоплює й переносить різні предмети.

! Пригадай

Які стихійні лиха траплялися у твоєму краї? Якими були їхні наслідки?

Стихійні лиха виникають раптово, руйнують будівлі, виводять з ладу обладнання, спричиняють численні травми та людські жертви.

Люди навчилися прогнозувати виникнення та наближення деяких стихійних лих, зменшувати їхню руйнівну силу. Про загрозу стихійного лиха жителів попереджають заздалегідь по радіо, телебаченню або через пресу. Вказують, коли і яке стихійне лихо очікується, що необхідно зробити, щоб підготуватися до нього, і як діяти.

У нашій країні, як і в інших, існують служби боротьби зі стихійними лихами та їхніми наслідками. Вони відповідають за безпеку населення. Цими службами керує Міністерство надзвичайних ситуацій України.

Землетрус — найстрашніше стихійне лихо на планеті. Щорічно на Землі відбувається до 1500 землетрусів.

В Україні землетруси трапляються рідко. Лише в Карпатах та Кримських горах може статися землетрус. На решті території України можливі відлуння землетрусів, які відбуваються в Туреччині, Румунії, на Кавказі. Діяти під час землетрусів треба швидко, але спокійно.

ФАКТИ

Тварини передчувають наближення стихійних лих. Спостерігаючи незвичну поведінку свійських і диких тварин, люди розгадували її причину. Так вони рятувалися від лих. Пізніше було винайдено чутливі прилади, що фіксують найменші зміни в довкіллі, як-от: наближення дощів, різкі зміни температур та напряму вітру, зсуви шарів Землі.

Якщо під час землетрусу ти перебуваєш на вулиці:

- Відійди на відкрите місце.
- Не підходь до пошкоджених будівель, мостів, стовпів електромережі, обірваних проводів.

- Не повертайся додому, поки землетрус не закінчиться.
- Якщо ти знаходишся в автомобілі, вийди з нього.

Якщо землетрус застав тебе вдома:

- Перекрий газ, відключи електричний струм.
- Не намагайся вийти з будівлі до припинення сильних поштовхів. Не вибігай на сходи: вони найшвидше руйнуються. Не користуйся ліфтом: він може застрягти чи обірватися.
- Не ховайся під столом, у ліжку.
- Тримайся подалі від вікон, дзеркал, вітрин, щоб не травмуватися уламками та меблями.
- Стань у безпечний куток, утворений наріжними стінами або в отворі дверей (двері треба відчинити).

Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Досліди приміщення, де ти проводиш найбільше часу (дім, клас).
2. Визнач у ньому безпечні та небезпечні місця.
3. Склади послідовність дій, якщо землетрус застав тебе вдома.
4. Обговори з дорослими правильність своїх висновків. Прислухайся до їхніх порад.

Повені виникають через сильні та тривалі дощі. У деяких регіонах повені відбуваються періодично. Вони бувають ще при відлигах, якщо випадає багато снігу. Крім того, через вирубування лісу почастішали повені в гірських районах.

Повінь може спричинити численні людські жертви.

В Українських Карпатах із гір на міста й села часом сходять селі. На дороги та будівлі обрушуються швидкі потоки води з ґрунтом, уламками дерев, камінням.

При повенях та селях необхідно:

- Уважно слухати повідомлення по радіо і телебаченню.
- Швидко зібратися і взяти із собою пакет з документами, гроші, медичну аптечку. Бажано прихопити триденний запас продуктів, особливо питної води, запасний теплий одяг та взуття.
- Якщо оголошено про евакуацію, треба прибути на пункт збору для відправлення в безпечне місце.

СЛОВНИЧОК

Евакуація (від латинського слова, що означає «спорожняти, виглядати») — організоване вивезення людей з небезпечної місцевості.

- Якщо повінь або сель захопили зненацька, потрібно намагатися не потрапити у воду, особливо у стрімкий водний чи грязьовий потік. Слід дістатися до найближчого пагорба чи залізти на міцне дерево, щоб не змило водою.

• Якщо тобі не потрібна термінова допомога, краще залишитися в безпечному місці до спадання води. Вибиратися самостійно із затоплених районів небезпечно.

Буревії руйнують чи й зносять будівлі, обривають лінії електромереж, виривають дерева з корінням, знищують посіви на полях.

Під час буревію необхідно:

• Уважно слухати повідомлення по радіо і телебаченню.

• Забрати з балконів та лоджій предмети, що можуть бути підхоплені вітром, зачинити вікна.

• Перекрити газ, тримати напоготові ліхтарі, свічки, сірники.

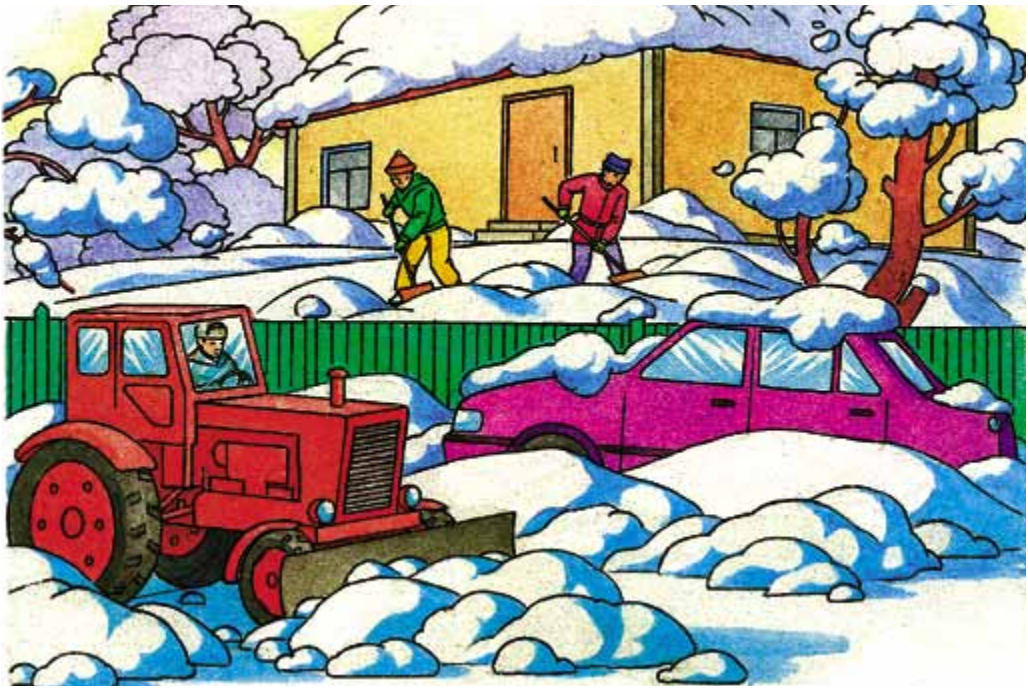
• Перейти у внутрішнє приміщення, триматися подалі від вікон.

• На відкритій місцевості слід сховатися в глибокій канаві або яру.

• Якщо оголошено евакуацію, діяти, як під час повені.

Снігові замети утворюються після тривалих хуртовин та снігопадів. Можуть бути затори на дорогах, перекриватися виходи з будинків. Під вагою снігу та інею ламаються дерева, обриваються проводи електромереж. При снігових заметах важливо додатково утеплити помешкання.

Щоб не постраждати, дотримуйся вказівок дорослих, працівників рятувальної служби.



Попрацюйте в групі

1. Обговоріть причини та наслідки стихійного лиха, запропонованого вчителем.
2. Визначте порядок дій під час цієї надзвичайної ситуації.
3. Запишіть на окремому аркуші визначений порядок дій у вигляді таблиці за зразком (*таблиця 7*).
4. Презентуйте роботу всьому класу. Оцініть презентації інших груп.

Таблиця 7

Стихійне лихо	Дії держави	Дії людини
Землетрус		
Повінь		
Сель		
Буревій		
Снігові замети		

СЛОВНИЧОК

Презентувати (від англійського слова, що означає «ознайомлювати», «представляти») — ознайомлювати зі своєю роботою.

§ 29. БЕЗПЕКА НА ВОДІ

Ти повториш правила поведінки під час купання в річці, ставку, морі, дізнаєшся, як допомогти потерпілому на воді, тому, хто отримав тепловий або сонячний удар.

Вода буває різною: і тихою, і грізною.

Літні канікули — чудова, довгоочікувана пора. Але не така вже й безтурботна, як може здатися тому, хто втомився від уроків та домашніх справ.

Улітку батьки прагнуть відправити дітей у табір відпочинку, щоб вони загартувалися та зміцніли. Безмежне море, стрімка річка чи маленький ставок приносять багато радості.

Проте не можна забувати про правила безпечного відпочинку. Адже, на жаль, ця краса іноді може стати небезпечною.

Місця для купання слід обирати дуже ретельно, бо не всі вони безпечні й придатні для цього.

Вода, у якій ти купаєшся, має бути чистою. На жаль, вона буває забруднена відходами промислових чи сільськогосподарських підприємств.

Мальовничі скелі милують око, але поблизу них слід бути дуже обережним. Навіть невеликі хвилі можуть ударити об каміння. Майже завжди підводна частина скель обліплена молюсками. Гострими краями мушель можна порізатися. Стрибаючи у воду в незнайомому місці, можна травмуватися. Бувають випадки, коли стрибуни гинуть через необачність.

Поміркуй

Розглянь малюнки. Розкажи, на яку небезпеку наражаються діти. Поясни чому.

Високі морські хвилі так приваблюють, ніби запрошують покататися «то на конику, то на човнику». Але лагідність хвилі закінчується там, де починається білий «баранець». Така хвиля може накрити плавця, затягнути далеко від берега.

Річки, що народжуються в горах, стрімкі й потужні. Течія може збити з ніг, а холодна вода — забити подих. Гірськими річками краще милуватися з берега. Та й тут слід бути обачним, бо каміння, відшліфоване водою, мокре й слизьке.

У стоячій воді часто живуть небезпечні мікроорганізми. Вони можуть спричинити різноманітні захворювання. Відпочивальникам можуть завдати неприємностей п'явки та комахи.

Гарна тендітна квітка — латаття. Та дістати її — дуже ризикована справа. Адже корінням рослина закріплюється в мулі, міцні стебла переплітаються у воді. У лататтi можна заплутатися. Та й чи слід зривати квітку? Рослину занесено до Червоної книги України.

Стрибати з пірса чи мосту небезпечно. Якщо сонечко гарненько тебе нагріло, а ти різко занурюєшся у воду, то від швидкого охолодження може статися шок.

Під час пірнання у незнайомому місці можна травмуватися. Пірси та мости будуються з підводними укріпленнями, які часто непомітні з висоти і також становлять небезпеку.

СЛОВНИЧОК

Шок (від французького слова, що означає «удар») — стан, що загрожує життю людини. Тут: реакція організму на сильний біль.

? Завдання

Розглянь малюнок. Опиши призначення будівель на облаштованому пляжі.

Уяви себе в літньому дитячому таборі відпочинку.

Кожної зміни в таборі проходить веселе свято День Нептуна. Цар морів дозволяє купатися більше, ніж у звичайні дні, разом з русалками, чортенятами та іншими казковими морськими жителями. Але він обов'язково застерігає й нагадує правила **поведінки під час купання:**

- Купатися слід у добре відомих місцях.
- Перше купання повинно бути недовгим — 10 хвилин, а далі у воді можна перебувати до 20 хвилин за один раз.

- Дітям можна купатися при температурі води вище 19 °С.
- Не купатися в негоду: грозу, шторм, дощ.
- Не запливати за буйки.

- Не підпливати до човнів, скутерів, катамаранів, катерів.
- Не стрибати у воду зі споруд та плавальних засобів, не призначених для цього.
- Не запливати на надувних подушках та матрацах далеко від берега.
- Не пустувати у воді — це заважає оточуючим і може бути небезпечним.

Не купайся без нагляду дорослих!

Прогулянки на човнах, катерах, катамаранах і яхтах потребують підвищеної обережності.

- Не сідати в жодний плавальний засіб без дорослих.
- Перед посадкою на катер, катамаран, яхту тощо дорослим слід переконатися, що є рятувальні засоби.
- При посадці в човен слід бути особливо обережним, ступати на середину настилу.
- Не пересідати з місця на місце або із судна на судно на плаву.
- Не пірнати з плавального засобу.
- Не кататися поблизу великих суден, дамб, шлюзів, причалів, мостів тощо.

Порятунок потерпілих на воді

У спекотні дні люди забувають про небезпеку. Пірнають та купаються до дрижаків та перевтоми, запливають далеко від берега. Інколи може судомити ногу. Цьому можна зарадити. Необхідно потерти ногу об ногу або розтерти її рукою. Можна допомогти собі так: поколоти місце судоми шпилькою чи сильно ущипнути скорочений м'яз.

СЛОВНИЧОК

Судома — болюче скорочення м'язів, що не залежить від волі людини.

Від спеки можна отримати тепловий удар, а перебуваючи довгий час на сонці — сонячний. Що це означає?

У потерпілого від сонячного та теплового удару з'являється головний біль і запаморочення, відчуття втоми, слабкість, пригнічення. Турбує нудота, інколи блювання. Шкіра стає вологою, прискорюється пульс, може підвищуватися температура тіла до +40…41 °С.

Щоб допомогти потерпілому від теплового чи сонячного удару:

- його необхідно перемістити в прохолодніше місце;
- дати вдихнути нашатирного спирту з ватки;
- зняти зайвий одяг, якщо людина тепло одягнена;
- змочувати обличчя прохолодною водою, покласти холодний компрес на голову;
- викликати лікаря.

Якщо сталося щось непередбачене і плавець почав тонути, першу допомогу потерпілому надають дорослі, які добре плавають. Вони або знають самі, як зарадити лиху, або викликають службу порятунку на воді.

Це допоможе в житті

Купатися можна під наглядом дорослих і тільки в призначених для цього місцях. Не можна пустувати у воді та на плавальних засобах. Якщо хтось тоне, не залишай людину без уваги — терміново поклич на допомогу дорослих.

? Завдання

1. Що потрібно зробити, якщо під час купання в холодній воді ногу звела судома?
   а) потерти уражене місце;
   б) уколоти м'яз шпилькою;
   в) сильно вщипнути скорочений м'яз;
   г) швидко попливти до берега.
2. Як поводитися, якщо почалися дрижаки під час купання?
   а) продовжувати купатися із компанією;
   б) вийти на берег і зачекати інших;
   в) вийти з води, зігрітися і відпочити;
   г) плавати на спині.
3. Як може допомогти потерпілому на воді учень/учениця 5 класу?
   а) голосно покликати на допомогу рятувальників або дорослих;
   б) кинути потопаючому, який ще тримається на поверхні води, рятувальний круг, дерев'яну дошку, надувний матрац, пінопласт, весло, щоб людина могла випливти. Можна підбадьорювати словами;
   в) якщо потерпілий виплив на берег, усе одно необхідно повідомити дорослих;
   г) викликати швидку медичну допомогу.
4. Чому небезпечно купатися:
   - поблизу скель;
   - під час шторму;
   - у воді з водоростями та лататтям;
   - у стрімкій гірській річці?
5. Яку небезпеку можуть становити для людей пірси і мости?
6. Яких правил поведінки слід додержуватися під час купання?
7. Розглянь усі малюнки в параграфі. На яких з них зображено правильні дії, а на яких — порушення правил відпочинку на воді? Як слід діяти, щоб уникнути порушень?

Ситуаційні завдання

1. Уяви, що ти з друзями та їхніми батьками поїхав до річки. Дорослі зайняті облаштуванням табору, а дітлахи побігли до води. Маленький хлопчик стрибнув у воду і травмувався.

Розкажи, як будеш діяти.

2. Під час прогулянки дівчинці стало млосно. Вона весь час на сонці гралася іграшками.

Що могло статися з дівчинкою? Яку допомогу їй надати?

Перевір себе

I. Вибери правильну відповідь.

1. Що допоможе зорієнтуватися, якщо ти заблукав у лісі?

а) лінії електромереж, річка, просіка;
б) вузенька доріжка з низькими кущиками обабіч;
в) літак, що летить.

2. Якими будуть твої дії, якщо приятелі вмовляють тебе спуститися до печери?

а) погоджусь, щоб побачити там щось цікаве;
б) не піду, а приятелі нехай як хочуть;
в) категорично відмовлюсь та розкажу про небезпеку, на яку можна наразитися в печерах.

3. Як правильно відповісти незнайомцеві, який просить до телефону батьків, а їх немає вдома?

а) сказати, що батьки на роботі до вечора;
б) сказати, що батьків немає, але вони скоро прийдуть;
в) сказати, що батьки зайняті, і запитати, куди і кому передзвонити;
г) розповісти, що ключ від дверей під килимком ліворуч.

4. Як слід поводитися з незнайомцями на вулиці?

а) сісти в машину, якщо тебе запрошують;
б) покуштувати тістечко, що пропонує літня жінка;
в) не розмовляти з дядечком, який пропонує показати колекцію монет;
г) подякувати, коли тобі дарують ведмедика, і рішуче відмовитися;
ґ) якщо погрожують ножем, віддати гроші та запам’ятати найбільше прикмет злочинців;
д) не спокушатися на запрошення відвідати разом салон ігрових автоматів.

5. Як правильно поводитися в натовпі?

а) остерігатися скляних вітрин та дверей;
б) намагатися розштовхати людей;
в) не тримати руки в кишенях;
г) підібрати свої речі з-під ніг;
ґ) заспокоїтися, зібратися й опанувати себе;
д) на свята, де збирається багато людей, надівати довгі шарфи або шалі та взувати черевики на високих підборах.

II. Установи послідовність дій.

6. Якщо потрапив в автономну ситуацію, слід:

а) оцінити ситуацію;
б) виробити план дій;
в) оцінити власні можливості;
г) заспокоїтися;
ґ) діяти і не втрачати надії.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Правила вимірювання температури тіла

Звичний спосіб вимірювання температури — під пахвою — у пахвовій западині.

1. Протри шкіру під пахвою серветкою перед тим, як ставити термометр, щоб уникнути охолодження термометра через випаровування поту.

2. Встанови термометр так, щоб ртутний стовпчик або сенсорна частина електронного термометра з усіх боків стикалися з тілом, наприклад, у найглибшій точці пахвової западини, нікуди не зміщаючись за увесь час вимірювання температури тіла.

3. Притисни плече й лікоть до тіла, щоб пахвова западина була закрита й до неї не потрапляло повітря.

4. Вимірюй температуру не менше 10 хвилин (якщо термометр ртутний) чи додатково хвилину після сигналу електронного термометра.

Інші способи вимірювання температури

У паху.
У ротовій порожнині.

Нормальна температура в різних місцях

Під пахвою: +36,3...36,9 °С.
У паху: +36,3...36,9 °С.
У ротовій порожнині: +36,8...37,3 °С.

Додаток 2

Як працювати в малих групах

Після того як учитель об'єднав вас у групи і ви отримали завдання, слід швидко розподілити ролі в групі. Оберіть головуючого, секретаря, тренера, посередника, доповідача.

Головуючий (спікер):

- зачитує завдання;
- організовує порядок виконання;
- підбиває підсумки.

Секретар:

- коротко й розбірливо веде записи результатів роботи своєї групи.

Посередник:

- стежить за часом;
- заохочує групу до роботи.

Тренер:

- демонструє фізичні вправи;
- слідкує за їх правильним виконанням іншими членами групи.

Доповідач:

- чітко й стисло доповідає про результати роботи групи всьому класу.

Додаток 3

Принципи загартовування

Насамперед пам'ятай, що всі загартовувальні процедури слід обов'язково:

- вводити поступово;
- робити систематично;
- проводити лише за нормального самопочуття;
- використовувати всі разом.

Способи загартовування

Повітрям

Повітряні ванни починати приймати під час ранкової зарядки у трусиках і майці впродовж 5–10 хв.

Поступово привчити себе ходити в квартирі в такому одязі 25–30 хв.

Улітку можна бути в тіні в трусиках і майці до 4–5 годин.

Кватирка чи вікно в кімнаті під час повітряних ванн мають бути відкриті!

Водою

Водні процедури корисні в усі пори року. Можна робити обтирання, приймати душ, купатися в річці, морі, озері, басейні.

Обтирання прохолодною водою можна починати при температурі води +30 °С. Поступово її доводять до +15...16 °С. Обливатися прохолодною водою можна після того, як організм звикне до обтирань.

Вода в душі має бути +33...35 °С, тривалість процедури — 1–3 хв. Потім температуру води поступово знижують до +15...20 °С.

Після душу, обливання чи купання тіло слід ретельно розтерти сухим рушником до відчуття тепла.

Сонцем

Засмага — один з видів загартовування. Сонячні промені не лише загартовують. Вони сприяють також утворенню в організмі вітаміну D.

Правила перебування влітку на сонці:

- у перші дні засмагати на сонці можна не більше 10 хв;
- найкраще засмагати до 11:00 та після 17:00;
- обов'язково накривати голову від сонячного проміння.

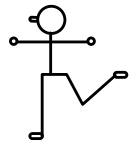
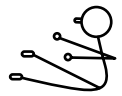
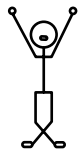
Ходіння босоніж

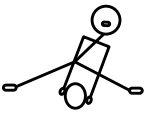
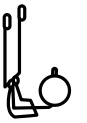
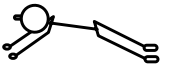
Улітку слід ходити босоніж по траві, піску, доріжках у парку. Узимку поступово привчатися ходити без взуття по підлозі в оселі.

Увага! Усі загартовувальні процедури слід проводити разом з батьками з дозволу лікаря.

Вправи для збереження правильної постави

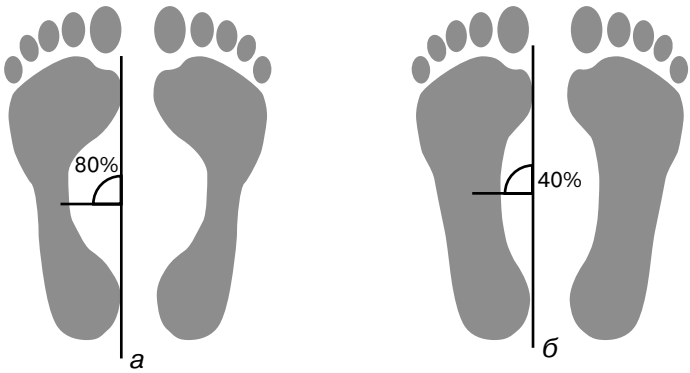
Щоб бути струнким і мати гарну поставу, виконуй комплекс простих вправ, рекомендований педагогами оздоровчо-екологічного центру Оболонського району м. Києва.

Вправа 1. «Гойдалка» — для м'язів спини, ніг, гнучкості. Лягти на спину, притиснути коліна і підборіддя до грудей, обхопити коліна руками. Гойдатися на спині вперед і назад (3 рази)	
Вправа 2. «Чапля» — для м'язів ніг, координації, рівноваги. Стоячи на правій нозі, зігнути ліву в коліні, руки в сторони. Постояти. Те саме проробити на лівій нозі	
Вправа 3. «Катання на морському конику» — для м'язів живота, ніг, гнучкості. Лежачи на спині, одночасним зустрічним рухом рук і ніг сісти «в кут». Посидіти. Лягти на спину, розслабитися (3–4 рази)	
Вправа 4. «Дерево на вітрі» — для м'язів спини, живота, ніг. Стати на коліна, руки притиснути до тулуба. Нахилитися назад якомога нижче. Тримати спину прямо. Вирівнятися (3 рази)	
Вправа 5. «Вправний козачок» — для м'язів ніг, координації, рівноваги. Сісти на підлогу, схрестивши ноги. Встати без допомоги рук (3–4 рази)	
Вправа 6. «Долоні» — для м'язів спини. Стати прямо, завести руки за спину, з'єднати долоні. Вивернути складені руки пальцями вгору, щоб мізинці по всій довжині торкалися хребта. Лікті підняти, спину випрямити, плечі відвести назад. Утримувати позу. Повільно опустити руки і спокійно видихнути	
Вправа 7. «Карусель» — для м'язів рук, ніг, живота, сідниць, координації. Сидячи на підлозі, підняти прямі ноги вгору. Спираючись на підлогу руками, повертатися навколо себе за допомогою рук	

Вправа 8. «Човник» — для м’язів живота, спини, рук, ніг, шиї, гнучкості хребта. Лягти на живіт, руки і ноги трохи розвести в сторони. Підняти голову, руки і ноги вгору. Покачатися, не згинаючи колін	
Вправа 9. «Насос» — для м’язів спини, ніг, гнучкості, розтяжки м’язів ніг. Присісти, не відриваючи рук від підлоги, випрямити ноги в колінах. Знову присісти (3–4 рази)	
Вправа 10. «Маленький місток» — для м’язів рук, живота, ніг, гнучкості. Лежачи на спині, не відриваючи лікті та ступні від підлоги, підняти тулуб (3 рази)	
Вправа 11. «Паровозик» — для м’язів спини, ніг, сідниць. Сісти, ноги прямо, руки зігнуті в ліктях. Рухатися вперед і назад лише за рахунок поворотів таза	
Вправа 12. «Простягни м’яч» — для м’язів спини, рук, ніг, гнучкості. Сісти на підлогу, ноги нарізно, спина пряма. В руках м’яч. Нахиляючись, простягнути руки з м’ячем до кінчиків пальців — ноги не згинати (3–4 рази)	
Вправа 13. «Берізка» — для м’язів рук, спини, ніг, живота, координації. Лежачи на спині, плавно підняти ноги вгору. Впираючись руками в поперек, підняти нижню частину тулуба, ноги тягнути вгору (3 рази)	
Вправа 14. «Екскаватор» — для м’язів спини, живота, розтяжки м’язів ніг, гнучкості. Лежачи на спині, руки покласти вздовж тулуба, долоні — на підлогу, ноги зігнути в колінах. Підняти ноги за голову, поступово випрямляючи їх, дістати ногами підлогу	
Вправа 15. «Гусениця» — для м’язів рук, ніг. Стати на коліна, спертися руками на підлогу. Підтягнути коліна до рук, не відриваючи ноги від підлоги. Переставляти одночасно руки якомога далі вперед	
Вправа 16. «Крокодил» — для м’язів рук, спини, ніг. Лежачи на животі, ноги разом, руки в упорі. Походити по підлозі, по піску чи траві	

Виявлення плоскостопості

1. Поклади чистий аркуш паперу на підлогу, стань на нього босоніж. Обидві стопи попередньо змасти жирним кремом або маслом. Тулуб тримай прямо, ноги разом, щоб вага тіла розподілялася рівномірно. На папері залишиться чіткий відбиток твоїх стоп.



Відбитки стоп у нормі (*а*) і при плоскостопості (*б*)

2. Олівцем чи ручкою проведи вертикальну лінію по крайніх випуклих точках внутрішньої частини стопи, як на малюнку.

3. Потім перпендикулярно до вертикальної лінії проведи горизонтальну лінію в найглибшому місці.

4. Розглянь власні відбитки, порівняй їх зі зразком на малюнку та зроби висновки щодо наявності чи відсутності плоскостопості.

При відсутності плоскостопості: великий палець ноги утворює пряму лінію з п'ятою (мал. *а*).

Є плоскостопість: відбиток вузької частини стопи досягає майже середини горизонтальної лінії (мал. *б*).

Правильний діагноз встановить лікар.

Профілактика плоскостопості

Виправити сплощення стопи легше в дитинстві, адже остаточне формування стопи в людини закінчується в 15–16 років. Лікар порадить, що для цього потрібно робити: які виконувати

фізичні вправи на зміцнення м'язів і зв'язок стопи, як захищати організм у цілому і хребет від підвищених навантажень, як попереджувати розвиток захворювань суглобів стопи, хребта та деформації пальців стопи.

Плоскостопість не лікується медикаментами. Залежно від ступеня недуги для лікування застосовують медичні процедури, спеціальні фізичні вправи і масаж. Фахівець може порекомендувати використання спеціального взуття та устілок для нього.

Обов'язково займайся профілактикою плоскостопості:

1. Проходь щорічний огляд у ортопеда.

2. Вживай продукти, які містять Фосфор (риба), Кальцій (молочні продукти) і колаген — складову зв'язок (холодець).

3. Займайся фізичними вправами, вони зміцнюють зв'язки і м'язи.

4. Давай відпочинок ногам за будь-якої можливості.

5. Частіше ходи босоніж, вибираючи для цього нерівні поверхні: траву, пісок, каміння або дрібну гальку. Це одночасно й загартовування. Удома ходи по масажному килимку.

6. Носи зручне взуття: пальці ніг повинні вільно розташовуватися, а п'ята бути надійно зафіксована. Носіння взуття на високих підборах (понад 5 см) надмірно навантажує ступні та хребет, особливо в підлітковому віці, коли організм ще формується. Тому в дівчаток, які постійно носять взуття на високих підборах, можуть неправильно формуватися органи тазу, що може негативно вплинути на майбутню здатність стати матір'ю.

У взутті на пласкій підошві (кеди, балетки, скейтери, уги тощо) швидко втомлюються стопи, м'язи ніг. І сучасні кросівки призначені для занять спортом, але не для звичайних прогулянок по вулиці. Їхні «пружні властивості» повністю позбавляють ноги необхідності амортизувати кожен крок, і стопа починає «лінуватися». Без навантаження м'язів, що підтримують склепіння стоп, стопи слабшають і сплощуються. Через якийсь час ходити стає зручно лише в кросівках.

Яке ж взуття обрати? У хорошому взутті повинні бути: неслизька підошва, невелика вага, відповідний підйом і «повнота», стійкі підбори, правильний розмір.

Корисні вправи для очей

Тобі доводиться все більше читати, писати, працювати з комп'ютером. Для попередження втоми очей під час перерв можеш виконати вправи для очей.

1. Міцно заплющ очі на 3–5 с, потім розплющ на 3–5 с. Повтори 6–8 разів.

2. Швидко моргай упродовж 30 с.

3. Закрий повіки. Масажуй їх за допомогою колових рухів пальців (верхня повіка – від носа до зовнішнього краю очей, нижня повіка – від зовнішнього краю очей до носа, потім навпаки). Виконувати протягом 30 с.

4. Подивись у вікно, знайди найвіддаленішу точку і затримай на ній погляд протягом 1 хв.

5. «Стрілянина» очима праворуч, ліворуч, униз (по 6 разів).

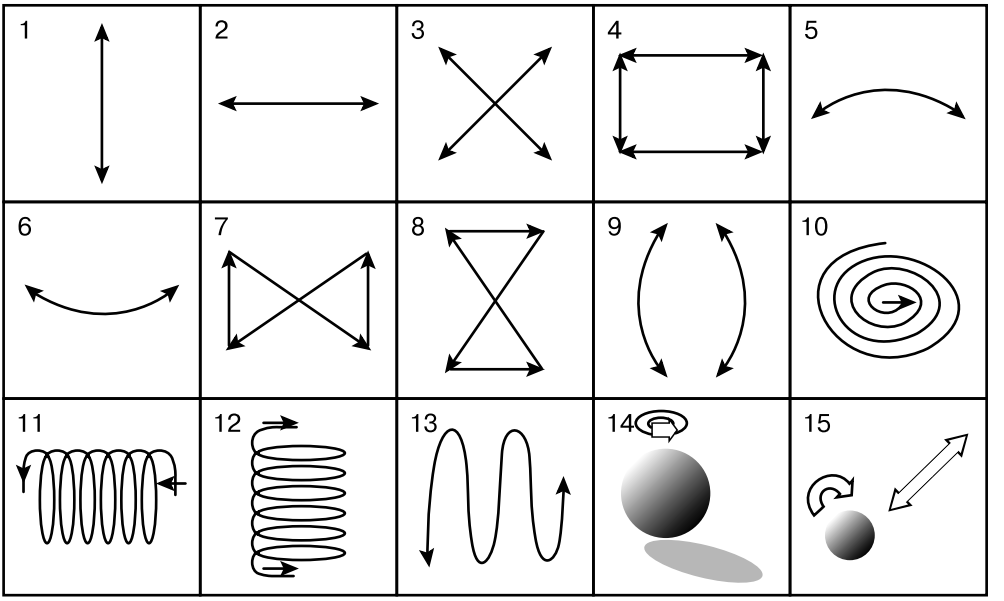
6. «Напиши» очима цифри від 0 до 9.

7. «Намалюй» очима 6 горизонтальних вісімок і 6 вертикальних.

8. «Намалюй» очима 6 трикутників (або кіл, квадратів) за годинниковою стрілкою, потім 6 трикутників – проти.

9. Вибери якийсь предмет, розташований перед тобою, і повертай голову ліворуч і праворуч, не відриваючи погляд від цього предмета. Те ж саме, але голову піднімай вгору і опускай униз. Дивися на предмет, малюючи підборіддям кола за годинниковою стрілкою і проти неї.

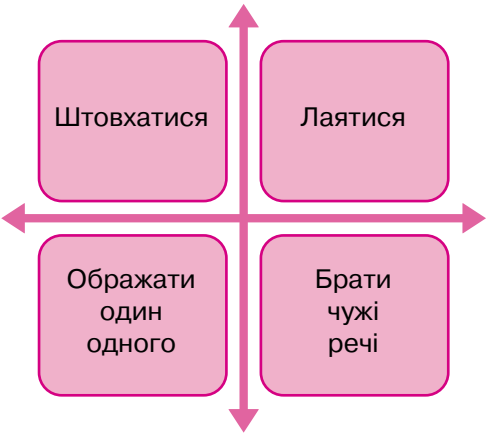
10–15. Щоб виконати пропоновані вправи, слід, не повертаючи голови, кілька разів провести поглядом у напрямку стрілок, зображених на малюнках.



Правила поведінки в навчальному закладі

У навчальному закладі **треба**

У навчальному закладі **НЕ можна**



У класі під час уроку

1. Старанно навчайся, відвідуй усі уроки, не запізнюйся.
2. Беззаперечно виконуй розпорядження вчителів, уповноважених класного керівника та шкільного колективу.
3. Під час уроку сиди прямо, не спирайся на парту і не розлягайся, уважно слухай, не займайся сторонніми справами.
4. Якщо знаєш відповідь на запитання — підніми руку.
5. Уважно слухай відповідь товаришів, не глузуй з товариша, що припустився помилки, неточності у відповіді.
6. Будь ввічливим з учителями й товаришами: проси вибачення, коли ненавмисне вчинив якусь прикрість, постійно користуйся словами ввічливості.
7. Допомагай товаришам у навчанні.
8. Тримай у чистоті й порядку своє робоче місце в класі, кабінеті, майстерні.
9. Не затримуй хід уроку, не став запитань, що не стосуються теми.
10. Виправляй відповідь товариша в доброзичливій формі, не підкреслюй своєї переваги.
11. Якщо не підготувався до уроку, скажи про це й не намагайся відповідати, цим ти збережеш час і для себе, і для товаришів.

На перерві

1. Перерва — це особистий час для відпочинку, ти можеш його вільно проводити.

2. Прибери своє робоче місце й підготуйся до наступного уроку.

3. Вийди у коридор, клас провітриться, а ти відпочинеш рухаючись.

4. Під час перерви не заважай іншим. Не можна створювати небезпечні ситуації для себе та інших: бігати, штовхатися, застосовувати фізичну силу, кидатися предметами, відкривати вікна тощо.

У шкільній їдальні

1. Виконуй вимоги вчителів, працівників їдальні та чергових.

2. Дотримуйся черги.

3. Пам'ятай про правила поведінки за столом.

4. Їж акуратно, чиста поверхня стола — ознака твоєї охайності.

5. Під час їжі не займайся сторонніми справами — не читай і не розмовляй.

6. Поївши, подякуй.

7. Прибирай за собою посуд.

8. Не винось їжу і напої за межі їдальні.

9. Якщо щось розлилося чи розбилося, повідом чергових.

Здоров'я людини

Ти дізнався про:

- принципи здорового способу життя
- основну формулу безпеки
- служби захисту населення
- дії в небезпечній ситуації
- типи громадського транспорту

Ти навчився:

- додержуватися правил здорового способу життя
- користуватися формулою безпеки
- додержуватися правил безпечної поведінки в громадському транспорті
- додержуватися Правил дорожнього руху
- діяти під час ДТП

Психічна і духовна складові здоров'я

Ти дізнався про:

- раціональний розподіл часу
- правильне облаштування робочого місця
- типи сприйняття інформації
- значення спілкування для здоров'я
- правила спілкування з людьми
- співчуття та допомогу людям

Ти навчився:

- організовувати своє навчання
- працювати в групі
- створювати команду
- протидіяти виявам насильства серед учнів
- виявляти повагу до дорослих і ровесників
- виконувати правила добропорядності

ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Фізична складова здоров'я

Ти дізнався про:

- особливості розвитку підлітків
- засоби безпеки під час занять спортом
- формування правильної постави
- правила загартовування
- організацію робочого місця
- вплив життєвого ритму на здоров'я
- правила допомоги та самодопомоги тому, хто провалився під лід
- вплив телебачення та комп'ютера на здоров'я

Ти навчився:

- оцінювати свій фізичний розвиток
- визначати рівень рухової активності
- виконувати вправи для профілактики порушень постави та гостроти зору
- надавати допомогу тому, хто травмувався під час виконання фізичних вправ
- уникати перевтоми

Соціальна складова здоров'я

Ти дізнався про:

- міжнародні документи та закони України про права дитини
- особисту відповідальність за здоров'я
- допомогу людям з обмеженими можливостями
- вплив довкілля на здоров'я людини
- причини та умови виникнення пожеж
- безпечну поведінку в приміщенні і надворі, у натовпі, на воді
- дії в автономних ситуаціях

Ти навчився:

- бути відповідальним
- надавати допомогу людям з обмеженими можливостями
- досліджувати вплив різних середовищ на життя і розвиток живих організмів
- діяти під час стихійних лих і пожеж
- оцінювати й вирішувати різні життєві ситуації
- безпечно поводитися в натовпі

ЗМІСТ

Дорогий п'ятикласнику 3

Розділ 1. Здоров'я людини 4
§ 1. Здоров'я і життя 5
§ 2. Безпека та небезпека для життя 10
§ 3. Безпека пішохода 19
§ 4. Громадський транспорт і зупинки 27
§ 5. Дорожньо-транспортні пригоди 32
Перевір себе 38

Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я 40
§ 6. Навчайся комфортно 41
§ 7. Навчайся успішно 47
§ 8. Повага до себе та інших 55
§ 9. Світ твоїх переживань 63
§ 10. Будь милосердним 68
Перевір себе 75

Розділ 3. Фізична складова здоров'я 76
§ 11. Рух — це життя 77
§ 12. Розвиток підлітків 81
§ 13. Активний відпочинок 87
§ 14. Як подолати втому 95
§ 15. Телебачення, комп'ютер і здоров'я 99
Перевір себе 103

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я 104
Тема 1. Соціальне благополуччя 105
§ 16. Права й обов'язки 105
§ 17. Спілкування і здоров'я 109
§ 18. Спілкування з дорослими 117
§ 19. Взаємодопомога членів родини 120
§ 20. Спілкування з однолітками 124
§ 21. Про туберкульоз та ВІЛ-інфекцію 130
Перевір себе 137
Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі 138
§ 22. Якщо виникла пожежа 138
§ 23. Автономна ситуація 151
§ 24. Наодинці вдома 160
§ 25. Безпечний Інтернет 164
§ 26. Якщо ти надворі 168
§ 27. Безпечне довкілля 175
§ 28. Стихійні лиха 179
§ 29. Безпека на воді 186
Перевір себе 194
Додатки 195