

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник  
інтегрованого курсу для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2022

УДК 51.204я721

О-88

Автори:

Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,  
Ірина Лаврентьева, Олена Хомич

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

О-88 **Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева, О. Л. Хомич. — К.: Видавництво «Алатон», 2022. — 232 с.**

ISBN 978-617-7834-10-5

Підручник створено відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти та модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» авторів Т. В. Воронцової та інших.

Навчальна діяльність орієнтована на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних, інформаційно-комунікативних, ігрових, проектних тощо.

Електронні додатки до підручника й онлайн-підтримка вчителів у вільному доступі за QR-кодами та посиланнями:

<https://is.gd/5qGYng>, <https://is.gd/nH9OhA>



ISBN 978-617-7834-10-5

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст,  
дизайн, малюнки, 2022

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2022

© О. М. Кюрило, малюнки, 2022

# ЗМІСТ

---

Як працювати з цим підручником . . . . .	5
<b>Вступ. Базові поняття . . . . .</b>	<b>7</b>
§ 1. Життя і здоров'я . . . . .	8
§ 2. Принципи безпечної життєдіяльності. . . . .	16
§ 3. Наш добробут . . . . .	23
<b>Розділ 1. Безпека на дорогах . . . . .</b>	<b>30</b>
§ 4. Правила для пішоходів. . . . .	31
§ 5. Безпека на зупинках громадського транспорту	38
§ 6. Безпека у громадському транспорті . . . . .	44
§ 7. Засоби безпеки у транспорті . . . . .	53
<b>Розділ 2. Уміння вчитися . . . . .</b>	<b>59</b>
§ 8. Адапуємося до основної школи . . . . .	60
§ 9. Керуємо часом. . . . .	67
§ 10. Учимося самостійно . . . . .	72
§ 11. Учимося вчитися . . . . .	78
<b>Розділ 3. Фізичне здоров'я . . . . .</b>	<b>84</b>
§ 12. Рухова активність . . . . .	85
§ 13. Корисний відпочинок . . . . .	94
§ 14. Профілактика «шкільних хвороб» . . . . .	100
§ 15. Профілактика інфекційних захворювань . . .	105

<b>Розділ 4. Психічне і духовне здоров'я . . . . .</b>	<b>112</b>
§ 16. Ми — особливі. . . . .	113
§ 17. Культура емоцій . . . . .	119
§ 18. Бути людиною . . . . .	127
<b>Розділ 5. Соціальне здоров'я . . . . .</b>	<b>133</b>
§ 19. Суспільні норми. . . . .	134
§ 20. Умови ефективного спілкування . . . . .	141
§ 21. Як відстояти себе . . . . .	149
§ 22. Спілкуємося з дорослими . . . . .	155
§ 23. Спілкуємося з однолітками . . . . .	161
<b>Розділ 6. Безпека в побуті та довкіллі . . . . .</b>	<b>171</b>
§ 24. Профілактика пожеж . . . . .	172
§ 25. Як діяти під час пожежі . . . . .	179
§ 26. Безпека вдома . . . . .	186
§ 27. Безпека надворі . . . . .	193
§ 28. Стихійні лиха . . . . .	202
§ 29. Відпочинок на природі . . . . .	210
<b>Розділ 7. Раціональне використання ресурсів. . . . .</b>	<b>217</b>
§ 30. Земля — наш спільний дім . . . . .	218
§ 31. Культура споживання. . . . .	224
<b>Словник. . . . .</b>	<b>230</b>

# Як працювати з цим підручником

Підручник складається із вступу і семи розділів, які охоплюють 31 тему.

**Вступ** містить базові поняття. Ви ознайомитеся з принципами здорового способу життя і безпечної життєдіяльності. З'ясуєте складові добробуту, вчитиметеся ставити досяжні цілі.

**Розділ 1** — «Безпека на дорогах». Ви засвоїте, як переходити складні ділянки дороги, правильно поводитися на зупинках і в громадському транспорті. Дізнаєтеся про засоби безпеки в автомобілях і громадському транспорті, навчитеся правильно діяти під час ДТП.

**Розділ 2** — «Уміння вчитися» — допоможе вам пристосуватися до нових умов навчання. Ви зможете планувати свій час і використовувати методи, які допомагають вчитися.

**Розділ 3** — «Фізичне здоров'я» — ознайомить із видами рухової активності, процедурами загартовування, режимом праці та відпочинку, навчить, як зберегти зір та правильну поставу.

**Розділ 4** — «Психічне і духовне здоров'я» — вчитиме толерантно ставитися до інших людей, розуміти та висловлювати свої емоції, ставити себе на місце іншого.

**Розділ 5** — «Соціальне здоров'я» — допоможе опанувати мистецтво спілкування. Навчить слухати та говорити, гідно поводитися в різних ситуаціях і протидіяти насиллю.

**Розділ 6** — «Безпека в побуті та довкіллі» — вчитиме, як упоратися з невеликим вогнем і евакуюватися з приміщення, де виникла пожежа. Ознайомить із правилами безпечної поведінки вдома, застереже від ігор у небезпечних місцях та спілкування з незнайомими людьми. Також ви пригадаєте особливості відпочинку біля води та правила поведінки в зоні стихійного лиха.

**Розділ 7** — «Раціональне використання ресурсів» — ознайомить із наслідками забруднення довкілля для життя і здоров'я людини, а також зі способами збереження природного середовища. Допоможе стати відповідальним споживачем, навчить повторного використання, сортування та утилізації відходів.

А тепер ознайомтеся з умовними позначеннями та правилами виконання наведених у підручнику завдань.



Так позначено стартове завдання. Виконуючи його, ви дізнаєтеся, якій темі присвячено урок, пригадаєте, що вже знаєте з цієї теми, з'ясуєте, чого ще хотіли б навчитися.



Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «\*».



Завдання цієї рубрики призначене для обговорення. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, обговорення в групах, аналіз життєвих ситуацій, бесіда з батьками або дорослими.



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



Уважно прочитайте інформацію цієї рубрики. Так позначено важливі висновки або застереження про особливо небезпечні ситуації.



Перейдіть за QR-кодом — і ви зможете подивитися відео, виконати вправу чи завантажити матеріали до завдання.

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 230.

# Вступ. Базові поняття

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 1. Життя і здоров'я

- ЗДОРОВ'Я • БЛАГОПОЛУЧЧЯ
- ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА • САМОПОЧУТТЯ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте складові здоров'я;
- ознайомитеся з алгоритмом дій у разі погіршення самопочуття;
- обговорите джерела інформації про здоров'я.



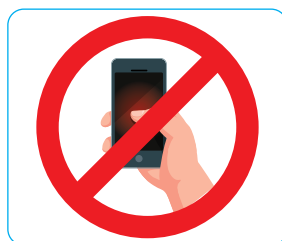
## ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоров'я — необхідна умова навчання, творчості, здійснення мрій. Це своєрідний золотий запас, який потрібно берегти та примножувати. На жаль, дехто бездумно витрачає його. Наприклад, недосипає, неправильно харчується. І лише коли здоров'я погіршується, може почати прислухатися до порад лікарів.

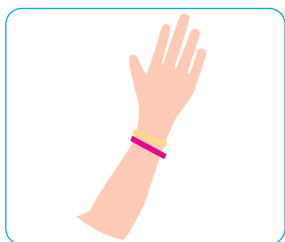
У сучасному світі поширюється рух за здоровий спосіб життя. Загальним життєвим правилом стає регулярне обстеження у лікарів, заняття спортом, здорове харчування, відмова від усього, що шкодить здоров'ю. Нині це вважають престижним і навіть модним, цього навчають у школі. Тому ви починаєте вивчати новий предмет — «Здоров'я, безпека та добробут». Щоб вам було комфортно працювати, розробіть правила, яких будете дотримуватися на цих уроках.



Пунктуальність



Мобільна тиша



Правило піднятої руки



Дотримання чистоти у класі



- Розгляньте малюнки й обговоріть, для чого потрібні запропоновані правила.
- Доповніть цей перелік своїми правилами та оформте плакат «Правила класу».

## СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

Раніше, коли люди потерпали від багатьох хвороб і медицина перебувала на низькому рівні, здоровим вважався кожен, хто не був хворим. Згодом здоровими почали вважати тих, хто добре почувається фізично. Сучасне уявлення про здоров'я охоплює п'ять складових благополуччя людини — фізичне, емоційне, інтелектуальне, соціальне і духовне.



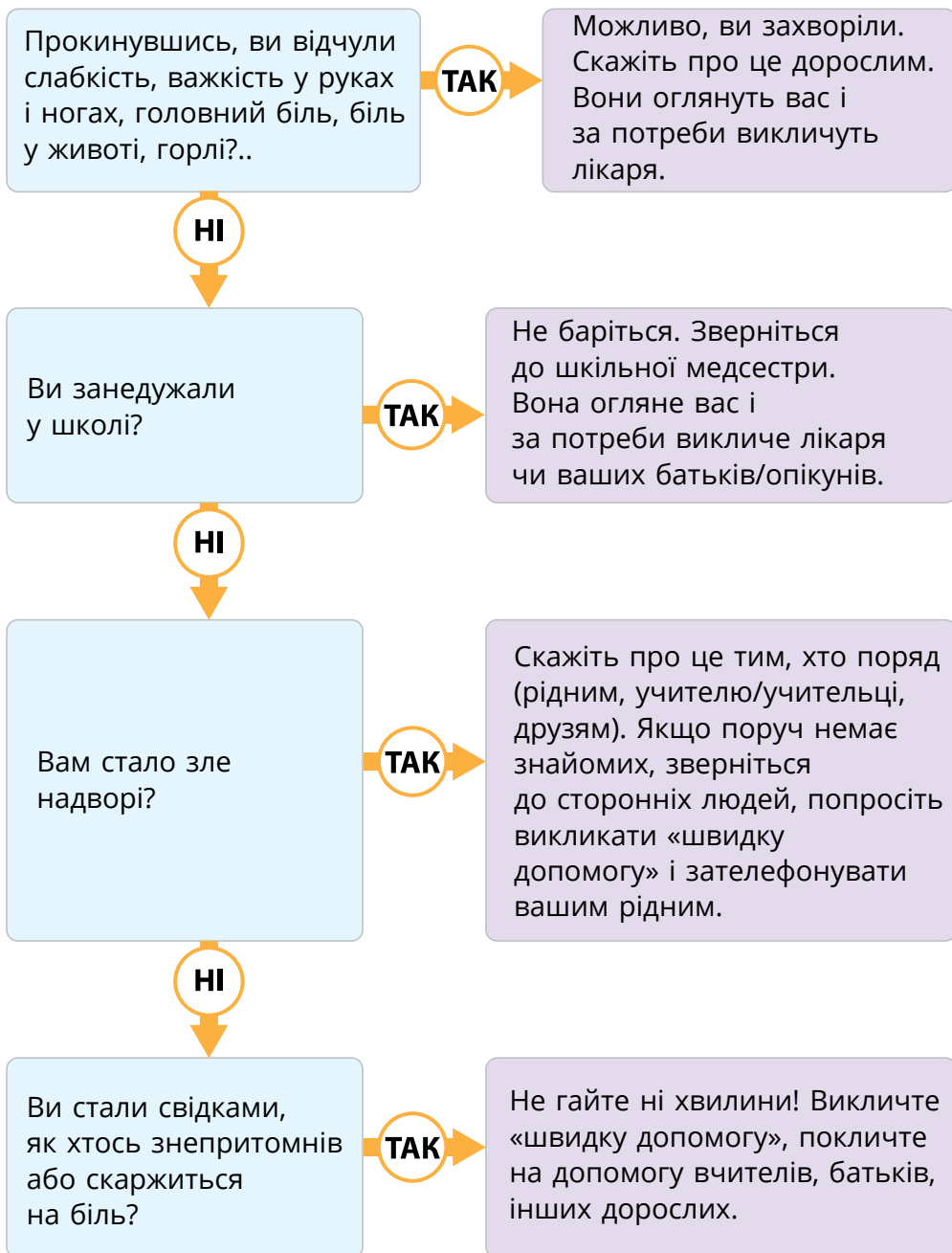
Мал. 1. «Квітка здоров'я»



- Завантажте за QR-кодом бланки, дослідіть складові здоров'я і оцініть, як ви дбаєте про них.
- Об'єднайтесь у пари й обговоріть ваші відповіді.

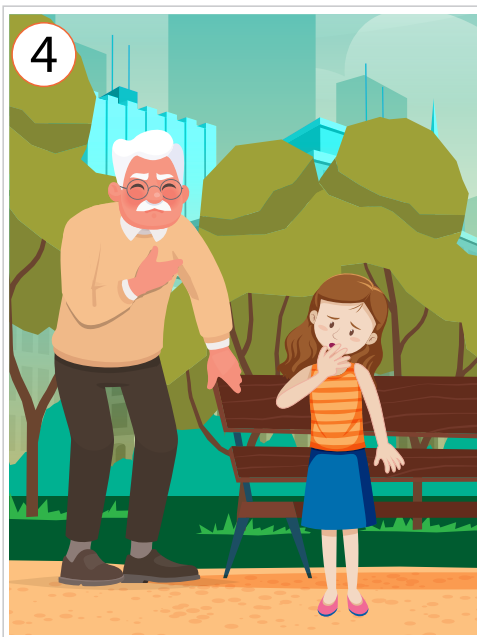
# АЛГОРИТМ ДІЙ У РАЗІ ПОГІРШЕННЯ САМОПОЧУТТЯ

Лікарі рекомендують у разі погіршення самопочуття діяти за наведеним нижче алгоритмом.





Об'єднайтесь у чотири групи та розподіть ситуації, зображені на мал. 2. За допомогою алгоритму на попередній сторінці визначте, як правильно діяти у кожній ситуації. Підготуйте сценку і продемонструйте її класу.



Мал. 2. Ознаки погіршення самопочуття

## ЯК ВИМІРЯТИ ТЕМПЕРАТУРУ

Іноді важко визначити, що є причиною поганого самопочуття: хвороба, недосипання чи перевтома. Щоб з'ясувати це, вимірюють температуру тіла. Якщо вона вища за 37 °С, це означає, що ви захворіли.

Існують різні види термометрів: ртутні, електронні, безконтактні. Всередині ртутних термометрів міститься ртуть, випари якої дуже отруйні. Сучасні електронні або безконтактні термометри набагато безпечніші.

 <p>Ртутний термометр</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обережно збийте сріблястий стовпчик до нижньої позначки.</li><li>• Затисніть кінчик термометра під пахвою і тримайте 10 хвилин.</li><li>• Подивіться, яку температуру показує сріблястий стовпчик.</li></ul>
 <p>Електронний термометр</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Натисніть кнопку, що на кінчику термометра.</li><li>• Затисніть його під пахвою і тримайте, аж доки він подасть звуковий сигнал.</li><li>• Якщо температура нижча за 37 °С, це означає, що вона нормальна або понижена.</li><li>• Для точного вимірювання температури тіла тримайте термометр 5–10 хвилин.</li></ul>
 <p>Безконтактний термометр</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Увімкніть прилад, наведіть його на чоло або руку на відстані 4–6 см і натисніть кнопку вимірювання.</li><li>• За одну-дві секунди результат з'явиться на дисплеї.</li></ul>



- Подивіться відео і розкажіть, чому під час хвороби підвищується температура тіла.
- Потренуйтеся вимірювати температуру тіла електронним термометром за інструкцією.

## ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВ'Я

Кожна людина має володіти знаннями з таких важливих питань, як здоров'я і хвороби. Вдома ці знання можна почерпнути від батьків чи інших дорослих членів родини, а у школі — від учителів або медичних працівників.

Одним із важливих джерел інформації в сучасному світі є інтернет. Та не вся інформація в інтернеті заслуговує на довіру. Деякі сайти містять недостовірні відомості.

Надійним джерелом інформації про здоров'я, хвороби, вакцини є сайти Міністерств охорони здоров'я (МОЗ), Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), вебсайти та публікації медичних університетів і державних установ.



Мал. 3. Сайт шкільної кампанії «Супергерої FAST»



Перейдіть за QR-кодом на сайт «Супергерої FAST», який створено спеціально для дітей. Дослідіть:

- Що таке інсульт? Яка причина його виникнення?
- Які три основні симптоми інсульту?
- Чому важливо якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу?
- Чому цей сайт можна вважати надійним джерелом інформації?



## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між складовими здоров'я та їхніми ознаками.

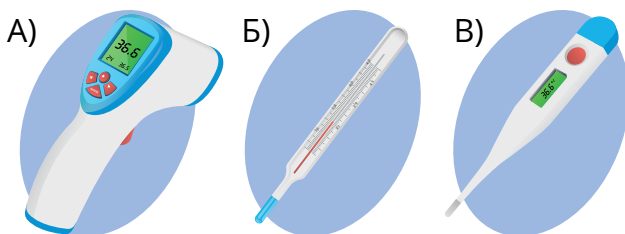
1) фізичне здоров'я

А) здорові стосунки з однолітками, доброзичливість

2) соціальне здоров'я

Б) міцний імунітет, енергія, висока працездатність

2. Назвіть термометри, якими найбільш безпечно користуватися.



3. Прочитайте ситуацію і розкажіть, що потрібно робити у такому випадку. Поясніть, чому не слід приймати ліки, які радять друзі.

Назар і Артем залишилися вдома самі. Коли в Назара заболіла голова, Артем запропонував йому випити таблетку.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як діяти у разі погіршення самопочуття. ☆☆☆

Я можу пояснити наслідки недотримання здорового способу життя. ☆☆☆

Я вмію вимірювати температуру тіла. ☆☆☆

# § 2. Принципи безпечної життєдіяльності

- БЕЗПЕКА • НЕБЕЗПЕКА
- ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ • СЛУЖБИ ПОРЯТУНКУ



У цьому параграфі ви:

- потренуєтеся розпізнавати безпечні та небезпечні ситуації;
- пригадаєте номери телефонів служб порятунку;
- дослідите телефони місцевих екстрених та аварійних служб;
- дізнаєтесь, як діяти в небезпечній ситуації.



## БЕЗПЕКА І НЕБЕЗПЕКА

У давні часи старше покоління вчило наступне, як захиститися від диких звірів, несприятливих погодних умов і стихійних лих. Згодом з'явилися небезпеки, пов'язані з діяльністю самих людей. Тому в наш час слід говорити не лише про безпеку життя, а й про безпеку діяльності людини — тобто про безпеку її *життєдіяльності*.



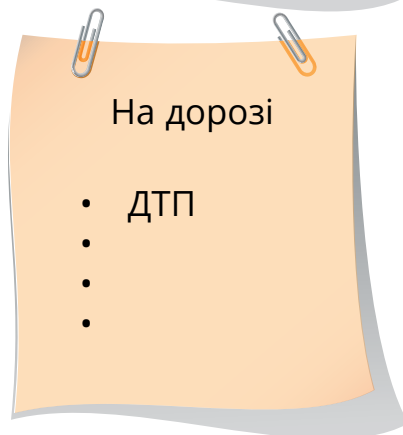
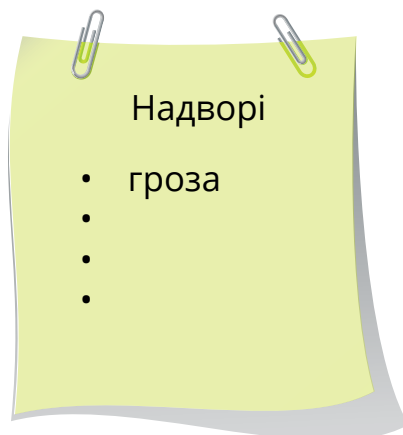
Мал. 4. Безпека життєдіяльності



- Проведіть мозковий штурм. Напишіть на дошці види життєдіяльності, зображені на малюнках. Доповніть перелік іншими видами своєї життєдіяльності. Проаналізуйте, які з них можуть бути небезпечними.
- Об'єднайтесь у пари та розкажіть одне одному про якусь небезпечну ситуацію зі свого життя (що сталося, як ви діяли, як можна було уникнути небезпеки).
- Перейдіть за QR-кодом і визначте, які ситуації є безпечними, а які — небезпечними.

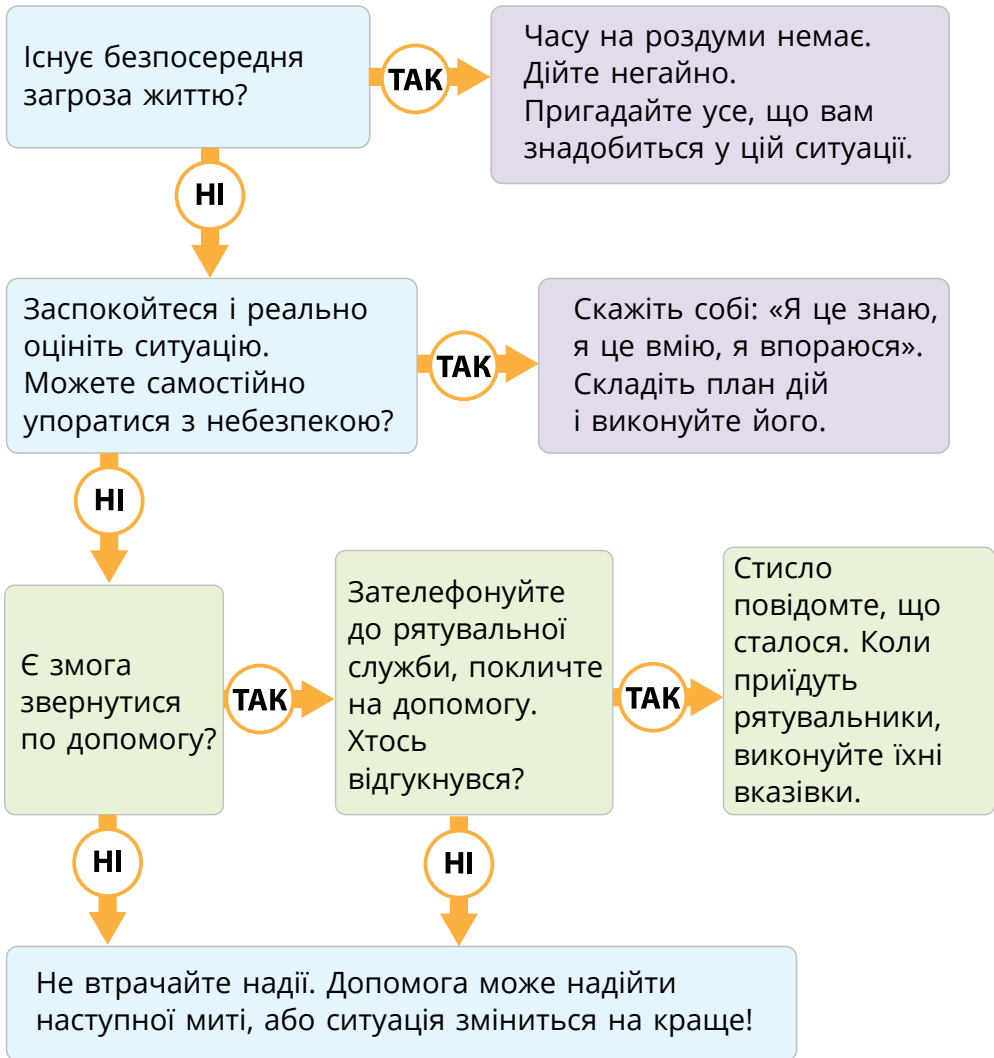
## НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

Іноді трапляються ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людей. Наприклад, транспортні аварії або дії, спрямовані проти людей, — хуліганство, побиття, крадіжки тощо. Такі ситуації називають небезпечними.



- Об'єднайтесь у чотири групи та складіть за наведеним на малюнку зразком перелік небезпек, які можуть загрозувати вам удома, надворі, у школі, на дорозі.
- Проаналізуйте одну зі своїх ситуацій за допомогою алгоритму на с. 19.
- Розробіть правила, які сприятимуть безпеці у класі (уникати тисняви у дверях, обережно поводитися з гострими предметами...). Доповніть ними плакат «Правила класу».

# АЛГОРИТМ ДІЙ У НЕБЕЗПЕЧНІЙ СИТУАЦІЇ



За допомогою блок-схеми проаналізуйте ситуації.

- Надійка поїхала з класом на екскурсію і загубилася. Що вона має зробити?
- Віталік піднімався у ліфті. Несподівано ліфт зупинився між поверхами. Що можна порадити хлопцеві?
- В автобусі, яким їхала Марійка, запахло димом. Хтось вигукнув: «Пожежа!» Автобус зупинився, двері відчинилися. Як слід діяти пасажирам?

## РЯТУВАЛЬНІ ТА АВАРІЙНІ СЛУЖБИ

В Україні існує Державна служба з надзвичайних ситуацій. Її працівники займаються гасінням пожеж, порятунком та евакуацією постраждалих, пошуком людей, що заблукали в горах чи лісах, ліквідацією наслідків повеней тощо.

### Пожежник(ця)-рятувальник(ця)

За сигналом тривоги чергові бійці пожежної охорони повинні за 20 секунд одягти спеціальний одяг та виїхати. Від того, як швидко прибуде машина на місце пожежі, нерідко залежать життя багатьох людей.

Ті, хто бажає стати пожежниками, мають закінчити спеціальні заклади чи курси, пройти практику в пожежній частині, де після закінчення певного терміну скласти присягу і розпочати службу.



Є ТАКА ПРОФЕСІЯ



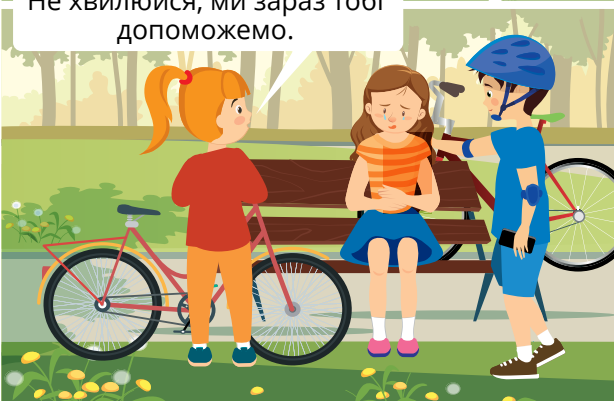
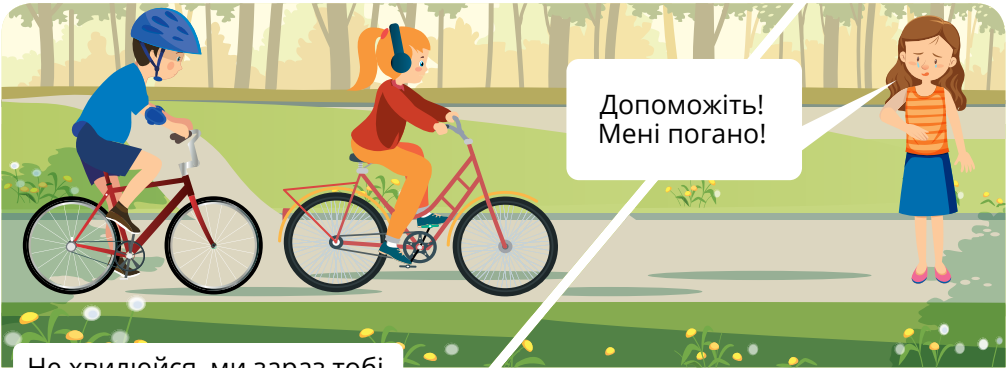
- Подивіться презентацію про рятувальні та аварійні служби. Виконайте запропоновані завдання про дії цих служб.



- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся визначати номери телефонів, за якими можна викликати допомогу.
- Дослідіть телефони місцевих екстрених та аварійних служб. Додайте ці номери в контакти на своєму телефоні.



Перейдіть за QR-кодом і завантажте шаблон.  
Складіть за шаблоном повідомлення про виклик  
рятувальників.



- Об'єднайтесь у пари та відпрацюйте свої звернення до рятувальних служб.
- Поділіться цими зверненнями у месенджерах.

# МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, які ситуації безпечні, а які — ні.

Відчиняти двері незнайомцям

Повідомляти батькам своє місцезнаходження

Користуватися несправними електроприладами

Брати солодощі від незнайомих людей

2. Установіть відповідність між працівниками/працівницями аварійних і рятувальних служб і відповідними автомобілями.



3. За матеріалами параграфу створіть тест з однією правильною відповіддю. Наприклад, швидку допомогу можна викликати за номером телефону: а) 101; б) 102; в) 103; г) 104.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розпізнати небезпечну ситуацію. ☆☆☆

Я знаю номери телефонів рятувальних служб. ☆☆☆

Я знаю, як діяти в разі виникнення небезпечних ситуацій.  
☆☆☆

# § 3. Наш добробут

- ДОБРОБУТ • ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ
- ПОТРЕБИ • БАЖАННЯ
- ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ
- СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО



У цьому параграфі ви:

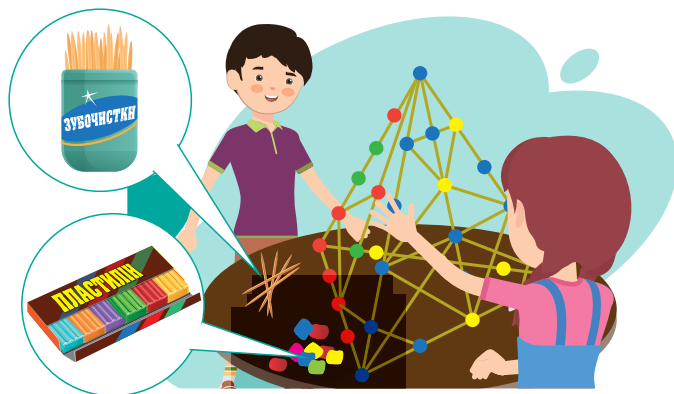
- розробите правила ефективної взаємодії;
- з'ясуєте, що потрібно для добробуту людини;
- потренуєтеся ставити цілі й досягати їх;
- обговорите, хто такі соціальні підприємці, що таке соціальне підприємництво.

## ЩО ТАКЕ ДОБРОБУТ

Слово «добробут» утворилося з двох слів: «добро» і «бути». Тому, коли людина почувається щасливою і задоволеною своїм життям, кажуть, що вона має високий рівень добробуту.

Добробут іноді пов'язують лише з матеріальними цінностями: великим будинком, дорогим автомобілем, новим телефоном. Однак це не так. Відчуття добробуту найбільше залежить від того, що за гроші не купиш. Наприклад, можна купити будинок, але не затишок; ліжко, але не сон; годинник, але не час; книгу, але не знання; ліки, але не здоров'я.

Науковці кажуть, що добробут — це рівень задоволення всіх людських потреб — матеріальних і духовних.



Відчуття добробуту у вашому класі залежить від того, чи комфортно вам спілкуватися і працювати разом. Для цього важливо прийняти правила ефективної взаємодії.

- Об'єднайтесь у дві-три команди. Підготуйте упаковку пластиліну і зубочисток для кожної команди. За 5 хвилин складіть із них найвищу стійку конструкцію.
- Визначте, яка команда перемогла. Обговоріть, що вам допомагало в роботі, а що — заважало.
- Проведіть мозковий штурм. Запишіть усі правила, які, на вашу думку, сприятимуть ефективній взаємодії.
- Доповніть плакат «Правила класу».



## ПОТРЕБИ ТА БАЖАННЯ

Подумайте про те, чого ви дуже хочете. Можливо, це саме те, чого дійсно потребуєте для життя — їжа, вода, теплий светр. А можливо, ви хочете те, без чого можна обійтися, — новий телефон, дизайнерський одяг тощо.

Нерідко наші потреби й бажання збігаються. Однак буває й так, що наші бажання не відповідають нашим потребам, а іноді навіть є шкідливими для життя і здоров'я.

Американський психолог Абрагам Маслоу склав піраміду потреб (мал. 5). Найважливіші потреби — повітря, їжа, вода, сон, безпека — розташовані в основі піраміди. Доки ці потреби не задоволені, людина не може дбати про потреби на вершині піраміди. Проте відчуття добробуту найбільше залежить від задоволення саме цих потреб — у повазі, творчості, пізнанні, самореалізації.



Мал. 5. Піраміда потреб Маслоу



Подивіться мультфільм «Потреби, бажання, товари та послуги». Завантажте бланк і виконайте запропоновані завдання.

## ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ДЛЯ ДОБРОБУТУ

Ми живемо у складному й мінливому світі, де чи не щодня з'являються нові виклики. Щоб успішно долати їх та досягати високого рівня добробуту, необхідно набути особливих навичок. Їх ще називають *життєвими навичками*.

Це уміння, які допомагають людям краще спілкуватися та розуміти одне одного, співпрацювати, аналізувати проблеми, ухвалювати виважені рішення тощо (мал. 6).

Життєвими їх називають тому, що вони необхідні кожній людині, незалежно від того, що вона робить, яку професію бере. Більшість людей набуває цих навичок методом проб і помилок. Але ті, кого навчили життєвих навичок, мають набагато більше шансів досягти добробуту в усіх сферах свого життя.

- Уміння шанувати себе та інших людей.
- Уміння критично і творчо мислити.
- Уміння аналізувати проблеми та приймати зважені рішення.
- Уміння розуміти та правильно висловлювати свої почуття.
- Здатність зважати на почуття і потреби інших людей.
- Уміння слухати та говорити.
- Уміння надавати підтримку тим, хто її потребує.
- Уміння мирно розв'язувати конфлікти.

Мал. 6. Життєві навички, сприятливі для здоров'я і добробуту



Щоб сформувати навичку, потрібно приблизно 30 днів. За допомогою QR-коду завантажте і роздрукуйте бланк. Запишіть корисну навичку, якої хочете набути, й відмічайте свій прогрес на бланку, як це зображено на малюнку.



# ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ

Для задоволення базових потреб людині потрібні ресурси. Отримати їх допомагає підприємливість. Ця здатність потребує від людини ініціативності, кмітливості, фінансової грамотності, соціальної активності тощо.

Є ТАКА ПРОФЕСІЯ

## Підприємець / Підприємця

Якщо у вас часто виникають цікаві ідеї, ви знаєте, як втілити їх у життя, то в майбутньому ви можете стати підприємцями. У багатьох університетах можна здобути відповідну освіту, а потім сформувати команду однодумців і відкрити власну справу.



- Пригадайте будь-який об'єкт у своєму населеному пункті (будинок, дорогу, парк). За 5 хвилин придумайте 5 бізнес-ідей, які можна втілити, якщо влада віддасть вам його у розпорядження. Обговоріть:
  - Наскільки бізнес буде вигідним населеному пункту?
  - Наскільки це вигідно вам?
  - Наскільки це цікава робота?
- Соціальне підприємництво — це використання різних засобів для розробки, фінансування та розв'язання соціальних, культурних або екологічних проблем. Подивіться мультфільм «Кешвілл». Обговоріть, чи можна назвати діяльність дітей соціальним підприємництвом. Чому?

## ЯК СТАТИ УСПІШНИМ

Для досягнення успіху в навчанні чи в будь-якій іншій справі треба оволодіти життєвими навичками постановки й досягнення мети.

### НА ШЛЯХУ ДО СВОЄЇ МЕТИ

1. Ставте перед собою досяжні цілі. Наприклад, не варто прагнути стати відмінником/відмінницею за один місяць, якщо в попередні роки ваші успіхи в навчанні були посередніми.
2. Налаштуйтеся на успіх. Повірте, що вам це під силу. Уявіть, як буде добре, коли ви досягнете мети.
3. Ціль (мета) може бути короткостроковою або довгостроковою. Короткострокової цілі досягають за декілька тижнів чи місяців. Шлях до довгострокової мети набагато триваліший. Добре мати одну-дві довгострокові цілі та декілька короткострокових, які наближають вас до здійснення ваших мрій.
4. Щодня оцінюйте свої результати.
5. Вітайте себе за будь-який успіх. Розкажіть про нього рідним і друзям.
6. Не бійтеся помилок і невдач. Якщо у вас щось не виходить, сприймайте це як можливість змінити свої плани та спробувати ще раз.



- Подивіться відео про чотирнадцятирічну кондитерку. Обговоріть:
  - Як дівчина йшла до своєї мети?
  - З якими труднощами вона стикається?
- Намалюйте мапу своїх мрій і цілей. Завантажте бланки «Мої цілі на рік» і «Аналізуємо цілі». Оберіть одну ціль і сплануйте її виконання.



Мрія, яка має план, стає метою.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, що є потребами, а що — бажаннями.



Корисна їжа



Прикраси



Друзі



Гіроборд



Планшет



Сім'я



Повітря



Цукерки

2. Для приготування лимонаду Ігор та Ірина придбали цукру на 60 грн, води — на 58 грн, лимонів — на 116 грн, пластянок із соломинками — на 149 грн. Діти продали 48 пластянок лимонаду по 20 грн. Який прибуток (прибуток = дохід – витрати) вони отримали?

3. Подумайте, яку професію ви хочете здобути в майбутньому. Напишіть, чого вам потрібно навчитися та які навички вам знадобляться у цій роботі.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти, від чого залежить добробут людини.



Я вмію розпізнавати короткострокові та довгострокові цілі.



Я можу ставити цілі й досягати їх.

# Розділ 1

## Безпека на дорогах

У цьому розділі ми дослідимо:

що таке  
багатосмугова дорога

які бувають  
пішохідні  
переходи

як поводитися  
на зупинці



правила поведінки  
у шкільному  
автобусі

які місця  
у транспорті є  
найбільш безпечними

як уберегтися  
під час аварії

# § 4. Правила для пішоходів

- ПІШОХІД • БАГАТОСМУГОВА ДОРОГА
- ОСТРІВЕЦЬ БЕЗПЕКИ • ОСЬОВА ЛІНІЯ
- ТРАНСПОРТНИЙ ПОТІК • ФЛІКЕРИ



У цьому параграфі ви:

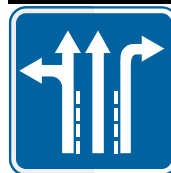
- пригадаєте, які є пішохідні переходи;
- дізнаєтеся, що таке багатосмугова дорога;
- потренуєтеся розпізнавати дорожні знаки;
- виготовите флікери.

## БАГАТОСМУГОВА ДОРОГА

Вузькі дороги складаються з двох смуг (по одній смузі в кожному напрямку). Дороги, які мають більш як дві смуги, називають *багатосмуговими*.

Визначити кількість смуг на дорозі можна за допомогою дорожньої розмітки або дорожнього знака «Напрямки руху по смугах».

Коли автомобілі рухаються один за одним, вони нагадують потік. Можливо, тому рух автомобілів на дорозі назвали *транспортним потоком*. Потоки, що рухаються назустріч один одному, розділяють *осьовою лінією*. Іноді на осьовій лінії позначають *острівці безпеки*.



### Співробітники(ці) патрульної поліції

За порядком на дорогах стежать працівники/працівниці патрульної поліції. Патрульні екіпажі з двох напарників/напарниць постійно пересуваються вулицями на автомобілях, відстежують дотримання правил дорожнього руху, першими виїжджають на виклики за номером 102, затримують правопорушників, допомагають постраждалим, пояснюють правила дорожнього руху.



Є ТАКА ПРОФЕСІЯ



Продовжте по черзі речення: «Я думаю, що робота у патрульній поліції важлива, тому що...».



## БЕЗПЕКА ПІШОХОДІВ

Пішоходи — це люди, які беруть участь у дорожньому русі поза транспортними засобами.

Пішоходи повинні рухатися тротуарами, а переходячи проїзну частину дороги, користуватися підземним, надземним пішохідними переходами або переходити дорогу у місцях, позначених спеціальною розміткою та дорожніми знаками.



Мал. 7. Пішохідні переходи

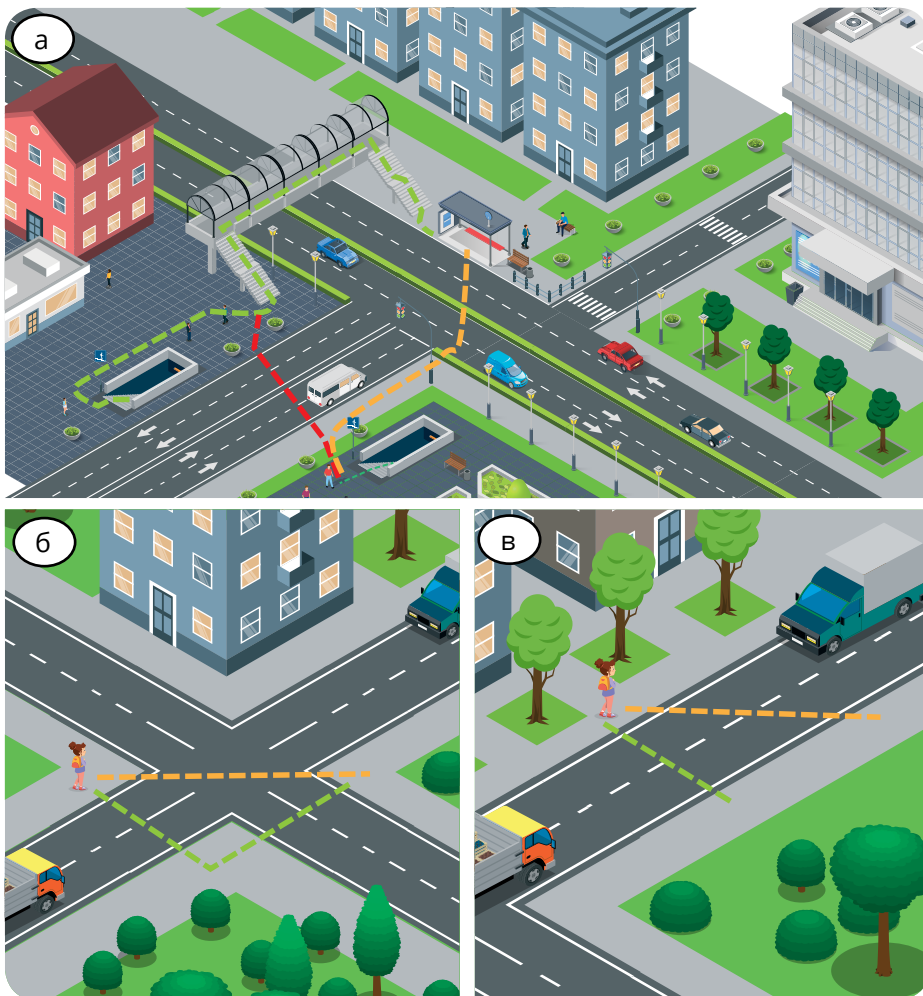


- Розгляньте малюнки та знайдіть дорожню розмітку й дорожні знаки, призначені для пішоходів. Дослідіть, які пішохідні переходи є у вашому населеному пункті та поблизу вашої школи.
- Завантажте інфографіку про нові дорожні знаки й дослідіть інформацію, яка стосується пішоходів.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу на розпізнавання дорожніх знаків і дорожньої розмітки.
- Завантажте інформацію про незвичайні дорожні знаки. Обговоріть, які знаки вас найбільше здивували.



## ПЕРЕХІД БАГАТОСМУГОВОЇ ДОРОГИ

Для переходу багатосмугової дороги необхідно користуватися пішохідними переходами. Але якщо таких переходів немає, це можна зробити на перехресті, у крайньому разі — на відкритій ділянці дороги, яка добре проглядається в обидва боки. У такому випадку дочекайтеся, коли всі автомобілі проїдуть, і переходьте дорогу тільки під прямим кутом.



Мал. 8. Багатосмугові дороги

Визначте, яким кольором (червоним, зеленим чи помаранчевим) позначено безпечні маршрути переходу доріг на мал. 8 (а, б, в).





Уявіть, що ви запізнюєтеся на урок і ваш друг/ваша подруга пропонує перейти дорогу на червоний сигнал світлофора. Обговоріть:

- Які можливі наслідки такого рішення?
- За допомогою пам'ятки «Як сказати "Ні"» переконайте друга/подругу не робити цього. Підготуйте відповідну сценку і покажіть її у класі.

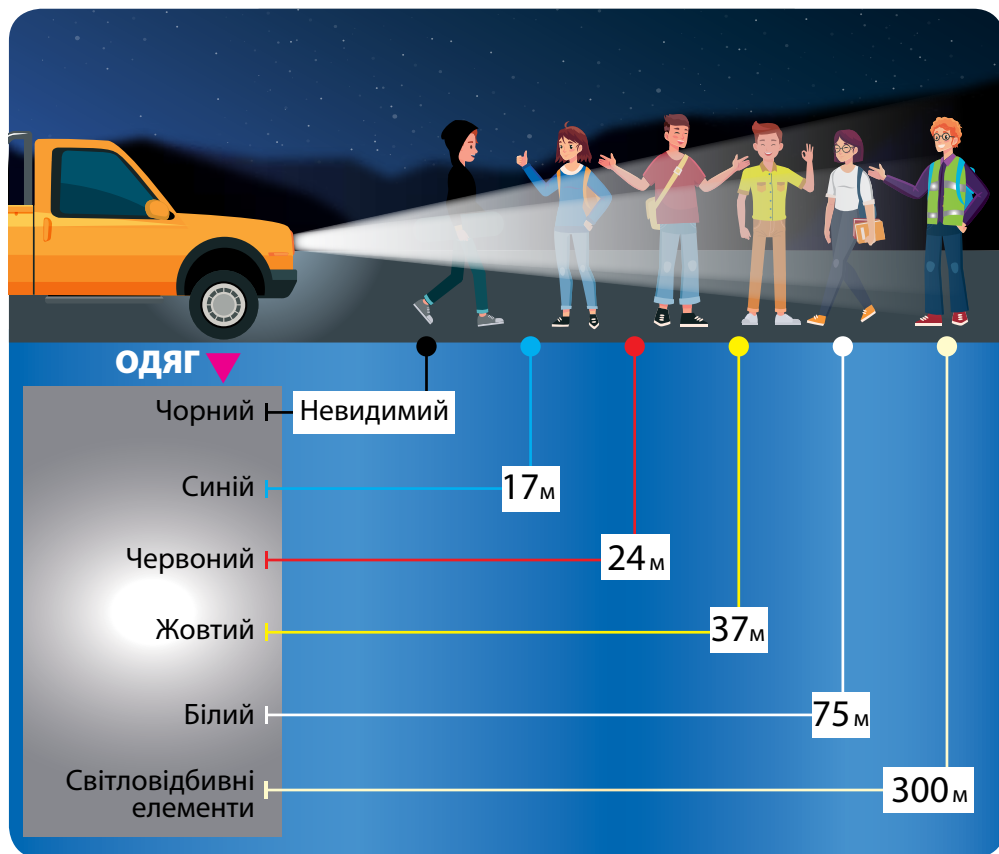
## ЯК СКАЗАТИ «НІ»

1. Просто відмовтеся: «Ні».
2. Відмовтеся і подякуйте: «Ні, дякую».
3. Вибачтеся і відмовтеся: «Вибач, я цього не робитиму».
4. Відмовтеся і поясніть причину: «Ні, дорога — не місце для розваг».
5. Відмовтеся і запропонуйте альтернативу: «Не думаю, що це хороша ідея. Давай зачекаємо».
6. Якщо вас вмовляють, використайте метод «заїждженої платівки» — відмовляйтеся знову і знову:  
«Ні»;  
«Ні, дякую»;  
«Я сказав/ла, що не хочу».
7. Уникайте компанії тих, хто постійно пропонує щось небезпечне.

## ЗАСОБИ БЕЗПЕКИ ПІШОХОДА

У сутінках і в нічний час суттєво погіршується видимість. Тому пішоходам, особливо дітям, рекомендують прикріплювати до одягу спеціальні світловідбивачі (флікери).

Розгляньте малюнок і обчисліть, на скільки метрів раніше водій побачить пішохода із флікерами, ніж пішохода у синьому одязі.



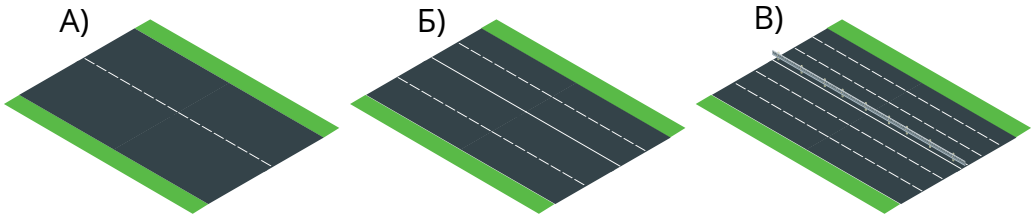
Мал. 9



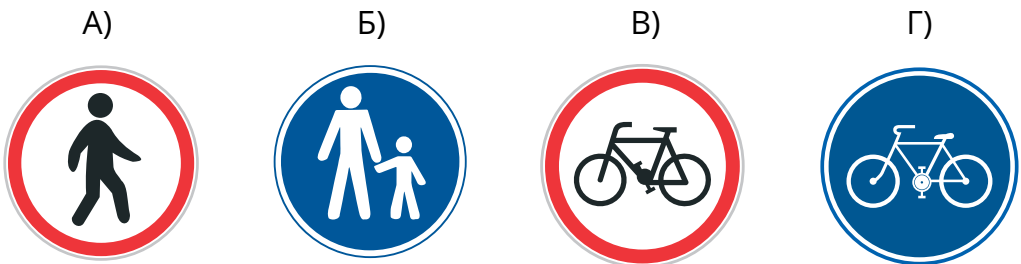
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про те, чому потрібно прикріплювати до одягу спеціальні світловідбивачі. Організуйте свій флешмоб «Засвітися».
- Виготовте флікери за відеоінструкцією. Зробіть колективну світлину зі світловідбивачами.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть багатосмугову дорогу. Полічіть, скільки на ній смуг.



2. Назвіть дорожні знаки.



- Які дорожні знаки є заборонними?
- Як змінилася б безпека дорожнього руху, якби ці знаки не використовувалися?
- Намалюйте дорожній знак, який дозволяє рух пішоходів і велосипедистів.

3. Уявіть себе журналістами, які пишуть статтю в місцеву газету за темою цього параграфа. Придумайте і запишіть заголовок до цієї статті.

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію обирати безпечне місце для переходу дороги.



Я вмію відмовлятися від небезпечних пропозицій. ☆☆☆

Я можу розказати про наслідки недотримання правил дорожнього руху. ☆☆☆

# § 5. Безпека на зупинках громадського транспорту

- ЗУПИНКА • ДОРОЖНІЙ ЗНАК
- ДОРОЖНЯ РОЗМІТКА



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, як позначають зупинки громадського транспорту;
- дослідите, до чого може призвести порушення правил поведінки на зупинці;
- обговорите небезпеки переходу дороги на зупинках.

## ЗУПИНКА

Дорога до школи для багатьох починається із зупинки. Зупинка громадського транспорту — це спеціально обладнане місце, призначене для посадки та висадки пасажирів. Зупинку позначають спеціальним дорожнім знаком або розміткою на дорозі.



		<b>ШКОЛА № 45</b>				
ВИД транспорту	№ маршруту	РОЗКЛАД РУХУ				ПРИМІТКИ
A	30	7.20	10.20	15.40	18.20	21.10

		<b>СТАДІОН</b>				
ВИД транспорту	№ маршруту	ПОЧАТОК РУХУ	ІНТЕРВАЛ РУХУ У ХВИЛИНАХ			ЗАКІНЧЕННЯ РУХУ
T	12	6 <sup>15</sup>	6-10	10-16	16-20	20-00
			ЛІКАРНЯ №3 - СТАДІОН			00 <sup>30</sup>
			10	15	10	20

		<b>ЛІКАРНЯ № 3</b>				
ВИД транспорту	№ маршруту	ПОЧАТОК РУХУ	ІНТЕРВАЛ РУХУ У ХВИЛИНАХ			ЗАКІНЧЕННЯ РУХУ
Tr	24	6 <sup>00</sup>	6-10	10-16	16-20	20-00
			ЛІКАРНЯ №3 - ШКОЛА №45			00 <sup>40</sup>
			10	15	10	20

Мал. 10. Дорожні знаки зупинки громадського транспорту



- По черзі скажіть, як називається зупинка громадського транспорту поблизу вашого будинку.
- Виконайте завдання за допомогою мал. 10.
  - Визначте для кожного дорожнього знака назву зупинки, вид транспорту і номер маршруту.
  - Полічіть, скільки разів на добу їздить автобус 30.
  - Обчисліть, скільки разів тролейбус № 12 буде на зупинці з 16:00 до 20:00 год.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланки. Пригадайте дорожні знаки та підпишіть у бланках, що вони означають. Позначте ✓ дорожні знаки, які ви бачите дорогою від дому до школи.



## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗУПИНЦІ

Зупинка — це місце підвищеної небезпеки. Тут збирається значна кількість людей, які здійснюють посадку і висадку з громадського транспорту. Через скупчення людей і транспорту може виникнути тиснява, когось можуть виштовхнути під колеса. Розгляньте таблицю і обговоріть, що дозволено, а що заборонено робити на зупинці.

Дозволено	Заборонено
Стояти на відстані трьох великих кроків від дороги. ✓	Стояти близько до дороги, особливо взимку. ✗
Чекати, коли транспорт остаточно зупиниться. ✓	Підходити до автобуса, коли він ще рухається. ✗
Чекати, коли всі пасажирки вийдуть із транспорту. ✓	Перекривати вихід пасажирам. ✗
Спокійно стояти в черзі на посадку. ✓	Бігати, гратися на зупинці. ✗
Заходити до салону спокійно. ✓	Проштовхуватися в салон, щоб зайняти вільне місце. ✗



- Проаналізуйте, до чого може призвести порушення цих правил.
- Складіть пам'ятку про правила безпечної поведінки на зупинці, за допомогою яких ви могли б навчати інших дітей.



## НЕБЕЗПЕКИ ПЕРЕХОДУ ДОРОГИ НА ЗУПИНЦІ

Якщо після виходу з автобуса вам треба перейти на інший бік дороги, дочекайтеся, коли транспорт від'їде, і тільки після цього переходьте дорогу через пішохідний перехід. Дотримуйтеся рекомендацій, що на мал. 11.



Обходячи автобус ззаду, можна не помітити транспорт, який рухається зустрічною смугою. Це особливо небезпечно на вузьких дво-смугових дорогах. Лише у крайньому разі обходьте автобус ззаду, але перш ніж вийти з-за транспорту, уважно подивіться праворуч і ліворуч.



Обходячи автобус спереду, ви наражаєтеся на дві небезпеки. Перша — водій автобуса може не помітити вас і рушити з місця. Це найчастіше трапляється з дітьми через те, що вони невисокі на зріст. Друга небезпека — ви самі можете не помітити транспорт, який обганяє автобус, і потрапити під колеса. Тому, якщо необхідно обійти автобус спереду, відступіть від нього на п'ять великих кроків, щоб водій міг добре бачити вас. Перш ніж вийти з-за автобуса, зупиніться і уважно подивіться ліворуч і праворуч.

Мал. 11. Перехід дороги на зупинці



Об'єднайтесь у групи та зіграйте сценки, які демонструють:

- безпечне очікування транспорту;
- безпечну поведінку під час посадки та висадки з транспорту.

## ПЕРЕХІД ДОРОГИ З ТРАМВАЙНИМИ КОЛІЯМИ

Зазвичай пасажири сідають у транспорт і виходять із нього на тротуар. Та є ще один вид зупинок, де посадку та висадку здійснюють на проїзну частину. Це зупинки, на яких трамвайні колії прокладено посеред дороги.

За правилами дорожнього руху водії автомобілів мають зупинитись і пропустити пасажирів, що вийшли з трамвая або йдуть до нього (мал. 12). Але це правило діє лише тоді, коли трамвай зупинився і відчинилися двері. Тож не поспішайте перебігати дорогу перед автомобілями — трамвай зупиниться, і лише тоді зможете перейти дорогу й увійти у відчинені двері.

Перш ніж рушити до трамвая або від нього, перевірте, чи всі автомобілі зупинились, адже й серед водіїв трапляються порушники.



Мал. 12. Перехід дороги з трамвайними коліями

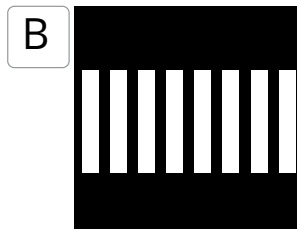
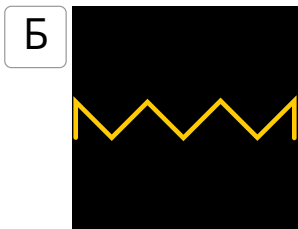
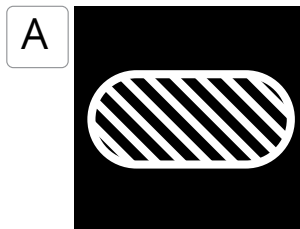


Перейдіть за QR-кодом і опишіть дорожню ситуацію.

- Як ви перейшли б таку дорогу?
- Обґрунтуйте свою думку.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть малюнок, який означає зупинку громадського транспорту.



2. Назвіть, що можна робити на зупинці, а що — не можна.

Стояти близько до дороги

Перекривати вихід пасажирам

Спокійно стояти в черзі  
на посадку

Чекати, коли транспорт  
повністю зупиниться

3. Запишіть:

- три речі, які вивчили на цьому уроці;
- два запитання, на які хочете отримати відповідь;
- одну навичку, яку ще треба попрактикувати.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, якими дорожніми знаками та дорожньою розміткою позначають зупинки громадського транспорту. ☆☆☆

Я знаю, як правильно поводитися на зупинках. ☆☆☆

Я можу пояснити, як правильно переходити дорогу на зупинках. ☆☆☆

# § 6. Безпека у громадському транспорті

- ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ • ДТП
- ЕЛЕКТРОТРАНСПОРТ • МЕТРОПОЛІТЕН



У цьому параграфі ви:

- дослідите, які місця у громадському транспорті є найбільш безпечними;
- порівняєте різні види громадського транспорту;
- підготуєте пам'ятку безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті.

# ВИДИ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Громадський транспорт — це різновид пасажирського транспорту, який надає послуги з перевезення людей за визначеними маршрутами.



Мал. 13. Спільне і відмінне автобуса і трамвая

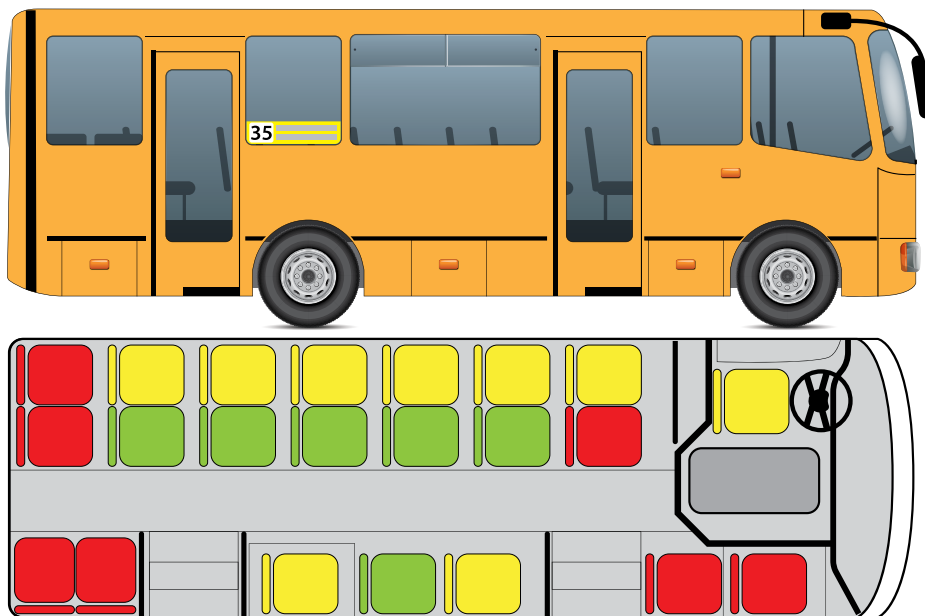


- Об'єднайтесь у пари та розкажіть одне одному, яким видом транспорту найчастіше користуєтесь. Яке ваше улюблене місце в салоні громадського транспорту?
- Розгляньте діаграму Венна про автобус і трамвай (мал. 13). З'ясуйте, що у них спільного, а що — відмінного.
- Створіть таку діаграму для поїзда і метро.

## БЕЗПЕКА САЛОНУ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

На жаль, на дорогах нерідко трапляються дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Тому важливо знати, які місця у транспорті (за статистикою) є найбільш безпечними.

Розгляньте схему маршрутного таксі та назвіть найбезпечніші місця його салону.



Мал. 14. Схема безпеки салону маршрутного таксі. Найнебезпечніші (за статистикою) місця позначені червоним кольором, менш «травматичні» — жовтим, а найбезпечніші місця — зеленим



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про безпеку місць у салонах маршруток і автобусів.
- Об'єднайтеся у групи («автобус», «тролейбус», «літак», «потяг», «автомобіль»). Дослідіть інформацію, що міститься за QR-кодом, про безпеку місць у цих видах транспорту. Презентуйте результати свого дослідження за допомогою макета. Використайте для цього картонну коробку, пластилін, папір, леги тощо.



Під час ДТП місця для стояння є найбільш небезпечними

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЕЛЕКТРОТРАНСПОРТІ

Міський електротранспорт — це насамперед тролейбуси і трамваї. Вони вважаються безпечнішими від автобусів, тому що рухаються по рейках або вздовж електропроводів і мають ширші та зручніші двері та проходи.

Однак за деяких обставин вагони електротранспорту можуть опинитися під напругою. Якщо ви побачили, що з-під коліс тролейбуса сиплються іскри, або помітили, як хтось зойкнув, торкнувшись металевого поручня, попередьте про це усіх. Не заходьте у вагон, а коли ви вже в ньому, постарайтеся якнайшвидше вийти, не торкаючись металевих частин: поручнів, корпусу, дверей.



Намагайтеся діяти обережно, не штовхати інших пасажирів, адже вони можуть не встояти на ногах і постраждати від ураження електричним струмом.



- Прочитайте наведені твердження. Поясніть, з якими ви погоджуєтесь, а з якими — ні. Поясніть свою думку.
  - Не можна відволікати водія під час руху.
  - В автобусі можна їздити без квитка.
  - У транспорті не можна штовхатись і бешкетувати.
  - Під час руху слід триматися не за поручень, а за пасажира, який стоїть поруч.
  - До виходу треба готуватися заздалегідь, ввічливо запитуючи людей у проході, чи виходять вони на наступній зупинці.
- Створіть пам'ятку безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті.

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У ШКІЛЬНОМУ АВТОБУСІ

Шкільний автобус — один із найбезпечніших транспортних засобів. Розгляньте правила поведінки у шкільному автобусі та доповніть їх своїми.

Не підходьте до автобуса, доки він повністю не зупиниться.

Слухайте вказівок водія автобуса.

Упродовж усієї поїздки залишайтеся на своїх місцях.



Не штовхайтесь і не бігайте в автобусі.

Не відволікайте водія під час руху.

Нічого не викидайте в автобусі або з вікна.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм про правила безпеки у шкільному автобусі. Назвіть правила, які ви запам'ятали.
- Якщо користуєтеся шкільним автобусом, візьміть інтерв'ю у водія. Для цього завантажте бланк інтерв'ю.
- Зіграйте сценку, яка демонструє безпечну й етичну поведінку в громадському транспорті (випустити пасажирів і пасажирок, поступитися місцем тощо).





## У ВЕСТИБЮЛІ ТА НА ЕСКАЛАТОРІ МЕТРОПОЛІТЕНУ

В Україні метро є у Києві, Харкові та Дніпрі. Вестибюль метрополітену обладнано автоматами та касами для продажу проїзних документів і пропускними пунктами. На видноті розміщено схему метрополітену. Вона допоможе визначити, як доїхати до потрібної станції, де слід зробити пересадку. У вестибюлі завжди є черговий/чергова. За потреби до нього/неї можна звернутися по допомогу.

Дозволено	Заборонено
Спортивне спорядження у чохлах 	Спортивне спорядження без чохлів 
Дитячі коляски 	Довгомірні предмети понад 220 сантиметрів 
Електросамокат у складеному вигляді 	Габаритні речі, більші за 200 см 



- Розгляньте малюнок і з'ясуйте, що дозволено, а що заборонено перевозити в метрополітені. Обговоріть, чому, на вашу думку, було запроваджено такі правила.
- Прочитайте наведені твердження. Поясніть, з якими ви погоджуєтесь, а з якими — ні.
  - Не можна бігти по ескалатору.
  - Свої речі можна ставити на поручень.
  - Не можна заходити за обмежувальну лінію.
  - На ескалаторі треба стояти зліва.
  - На платформі можна бігати та гратися.



Розгляньте схему поведінки у вестибюлі та на ескалаторі.  
Обговоріть:

- Чому на ескалаторі не можна торкатися нерухомих частин або ставити ногу за обмежувальну лінію?
- Чому небезпечно кидати вниз монетки?
- Які ще дії пасажирів на ескалаторі є небезпечними?
- У чому небезпека на ескалаторі тонких підборів?



## НА ПЛАТФОРМІ Й У ВАГОНІ МЕТРО

В очікуванні поїзда на пероні метро збирається чимало пасажирів. Чемна і спокійна поведінка — запорука їхньої безпеки.




Мал. 15. На платформі



Мал. 16. У вагоні

### Запам'ятайте!

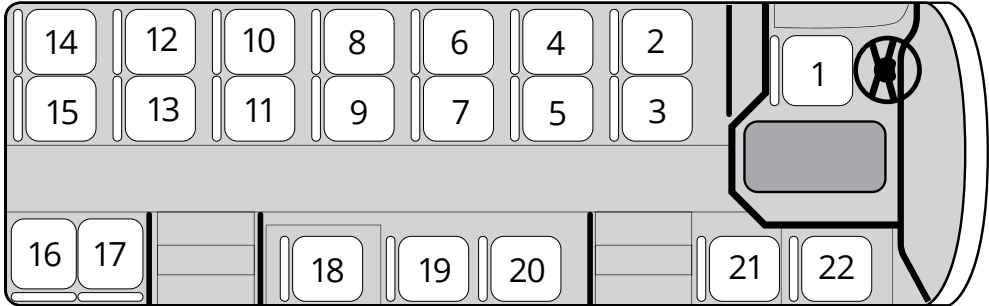
- Не можна заходити за обмежувальну лінію на платформі (мал. 15).
- На платформі метрополітену заборонено грати в рухливі ігри.
- У вагоні треба сидіти або стояти, міцно тримаючись за поручні (мал. 16).
- Якщо у вагоні відчувається запах диму, слід негайно повідомити про це машиністові. Для цього в кожному вагоні є кнопка зв'язку з машиністом  .
- У разі виникнення небезпечної ситуації в метрополітені необхідно виконувати всі вказівки машиніста або чергового по станції.



Об'єднайтесь у три групи («ескалатор», «платформа», «вагон») та підготуйте короткі сценки про безпечну та етичну поведінку на ескалаторі, платформі й у вагоні. Продемонструйте їх у класі.

## МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

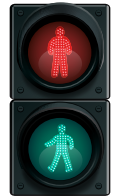
1. Назвіть номери найменш безпечних місць у маршрутному таксі.



2. Оберіть речі, які можуть стати небезпечними у переповненому транспорті. Обґрунтуйте свою думку.



3. Намалюйте світлофор і напишіть біля зеленого кружечка те, що ви вже добре засвоїли, а біля червоного — те, що вам потрібно краще вивчити.



4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, де розташовані найбільш безпечні місця у громадському транспорті. ☆☆☆

Я знаю, як правильно поводитися у громадському транспорті. ☆☆☆

# § 7. Засоби безпеки у транспорті

- ВОГНЕГАСНИК • АПТЕЧКА
- АВАРІЙНИЙ ВИХІД

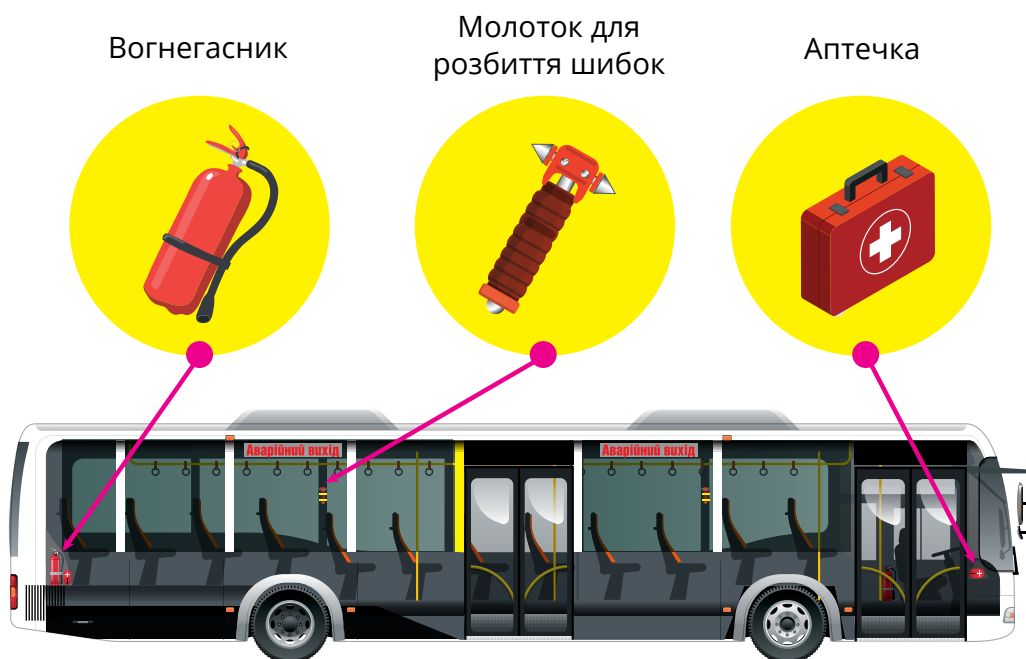


У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про засоби безпеки у громадському транспорті;
- потренуєтеся приймати положення, які під час аварії є найбільш безпечними;
- продемонструєте, як діяти під час пожежі в салоні громадського транспорту.

## ЗАСОБИ БЕЗПЕКИ У ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ

Хоч би якими зручними були салони автобусів і тролейбусів, у транспорті завжди існує небезпека. Наприклад, він може потрапити в дорожню аварію, у салоні може виникнути пожежа внаслідок несправності або чиєїсь необережності, комусь із пасажирів може стати зле. Тому правила дорожнього руху вимагають укомплектовувати транспорт необхідними засобами безпеки.



Мал. 17. Засоби безпеки в автобусі



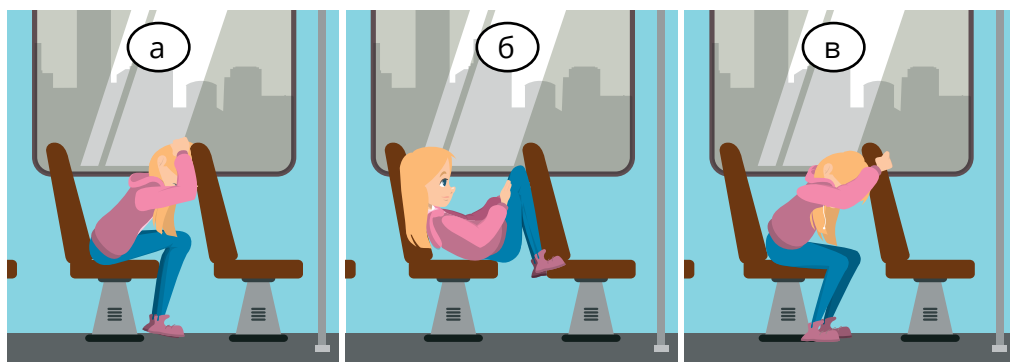
- Розгляньте мал. 17 і знайдіть у салоні автобуса:
  - 2 аварійні виходи;
  - 2 вогнегасники;
  - 2 аптечки;
  - 2 молотки для розбиття шибок.
- Дослідіть у будь-якому автобусі, тролейбусі, трамваї, де розташовані аварійні виходи та інші засоби безпеки. Порівняйте їх із зображеними на мал. 17.

## ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС АВАРІЇ

Під час аварії у транспорті дуже важливо зберегти самоконтроль, щоб реально оцінити небезпеку і вирішити, як захистити себе.

У разі загрози аварії найголовніше — прийняти положення, яке допоможе втриматися на місці й дістати менше травм.

Якщо ви стоїте, треба повернутися боком (щоб неминучі зіткнення припадали на правий чи лівий бік) і міцно за щось ухватитися. Якщо сидите, втриматися легше. Головне — уникнути чи пом'якшити зіткнення з навколишніми предметами. А в разі наїзду на транспорт ззаду — зафіксувати шию, щоб уникнути травми через різке відкидання голови назад.



Мал. 18. Захисні положення у разі загрози аварії



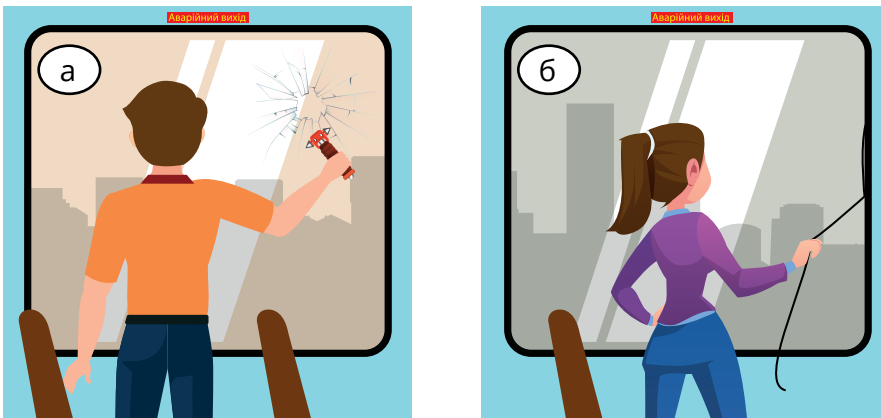
Навчіться приймати захисні положення у разі загрози аварії (мал. 18):

- а) таке положення найкраще приймати в разі лобового зіткнення: нагніть голову, обхопіть її руками, упріться ліктями в переднє сидіння;
- б) у разі удару транспорту ззаду треба встигнути зісковзнути вниз, упертися головою в спинку свого сидіння, а ногами — у спинку переднього сидіння;
- в) таке положення є найбезпечнішим у разі бокового зіткнення: ногами упріться в підлогу, а руками міцно тримайтеся за переднє сидіння, сховавши між ними голову.

## ПОЖЕЖА В САЛОНІ

Навіть невелика пожежа у транспорті може призвести до тяжких наслідків через загрозу вибуху пального. Тому діяти треба дуже швидко, адже автобус повністю згоряє за 5–7 хвилин. Головне у такій ситуації — уникнути паніки та якнайшвидше залишити салон.

Якщо в салоні багато людей і всі не можуть швидко вийти у відчинені двері, треба розбити вікно (мал. 19, а) і відкрити аварійні виходи. Біля аварійного виходу є інструкція, як його відкрити: витягти спеціально закладений шнур (мал. 19, б), повернути ручку тощо.



Мал. 19. Аварійні виходи під час пожежі у транспорті



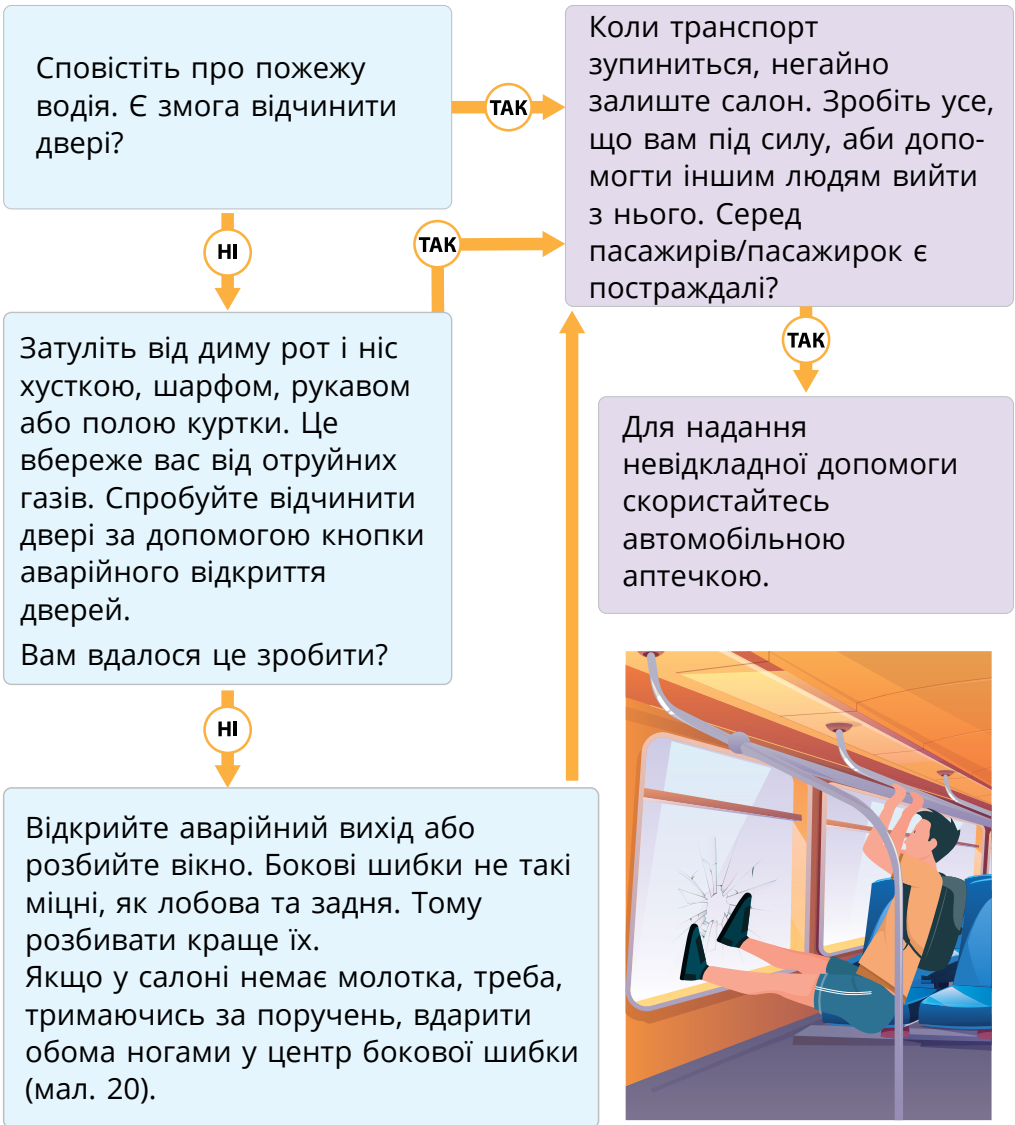
За допомогою блок-схеми на с. 57 дайте відповіді на запитання:

- Що слід зробити насамперед, побачивши в салоні транспортного засобу вогонь або відчувши запах диму?
- Як захистити органи дихання від отруйних газів?
- Як вибратись із салону, якщо двері не відчиняються?
- Яку шибку легше розбити — лобову чи бокову?
- Чим треба скористатися для надання домедичної допомоги постраждалим?





За допомогою блок-схеми складіть пам'ятку і розкажіть, як діяти, якщо ви відчули у салоні запах диму.



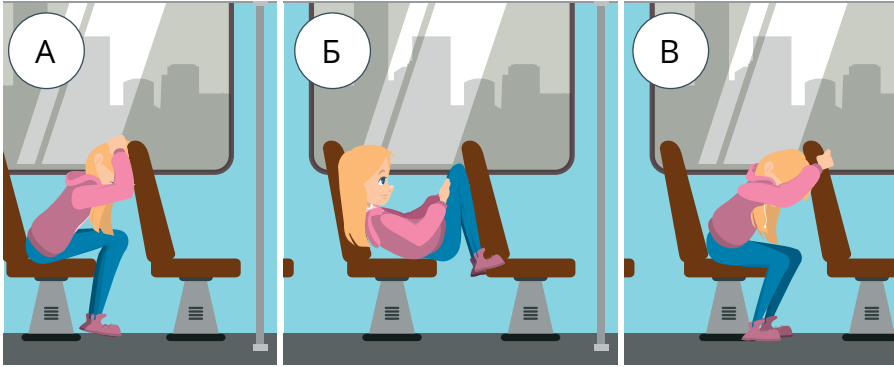
Мал. 20



Якщо у транспорті виникла пожежа, головне — не панікувати та якнайшвидше вибратися з салону.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть засоби безпеки у громадському транспорті.
2. Оберіть положення, яке є найбільш безпечним у разі удару транспорту ззаду.



3. Оберіть пропущені слова.
  - Якщо в салоні громадського транспорту ви відчули запах диму, то сповістіть (водія/поліцію).
  - Якщо хтось постраждав, то скористайтесь автомобільною (шиною/аптечкою).
  - Відчиніть двері за допомогою кнопки (аварійного/термінового) відкриття дверей.
  - Якщо кнопка не спрацювала, то розбийте (задню/бокову) шибку.
  - Якщо в салоні немає (молотка/сокири), можна, тримаючись за поручень, вдарити обома ногами в центр бокової шибки.
4. Напишіть одне правило, яке ви найкраще засвоїли з цього уроку.
5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як діяти, якщо у транспорті виникла пожежа.



Я можу змодельовати свої дії під час небезпечної ситуації у транспорті.



# Розділ 2

## Уміння вчитися

У цьому розділі ми дослідимо:

як підтримувати  
інтерес  
до навчання

як раціонально  
планувати свій час

як виконувати  
домашні  
завдання



як зосередитися  
на навчанні

як готуватися  
до контрольних

як запобігати  
перевтомі

# § 8. Адаптуємося до основної школи

- АДАПТАЦІЯ • ЗДІБНОСТІ • ТАЛАНТ
- МИСЛИТЕЛЬ • МИТЕЦЬ

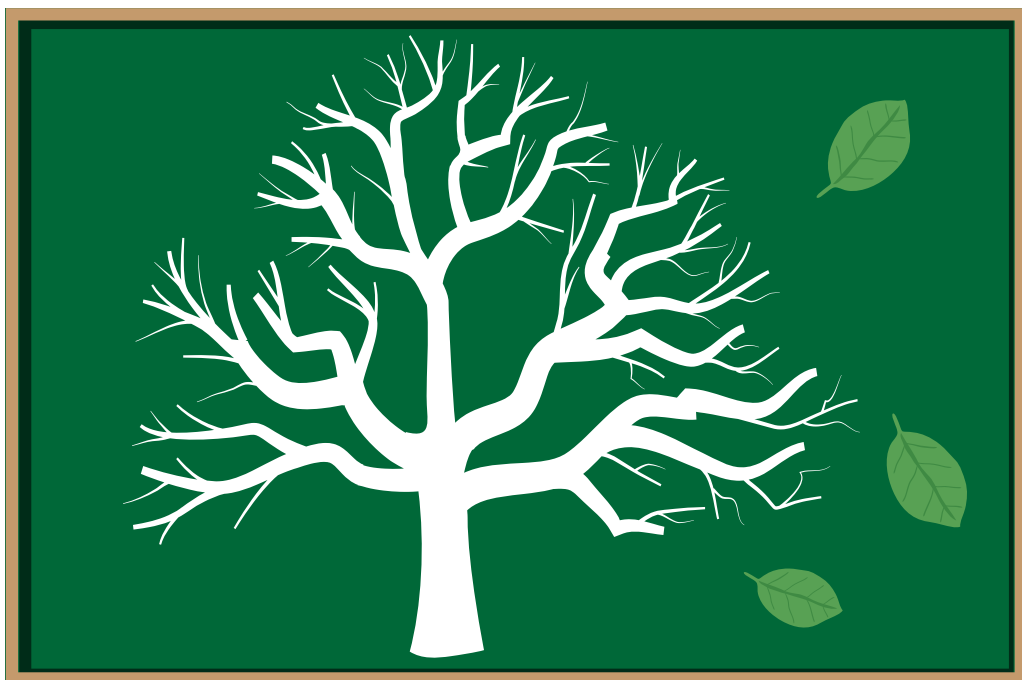


У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте зміни у навчанні в основній школі;
- з'ясуєте, хто ви: митці чи мислителі;
- обговорите, для чого потрібно вчитися;
- дізнаєтеся, як опанувати складний предмет.

## ЗМІНИ У НАВЧАННІ

В основній школі ви відчули багато змін, з'явилися нові предмети та вчителі/вчительки. Пристосуватися до цих змін непросто. Дехто навіть почав гірше навчатися. Але це нормально. Щоб адаптуватися до основної школи, потрібен час. Цей процес зазвичай триває від 3 до 6 місяців.



Мал. 21. «Дерево очікувань»



- Проведіть мозковий штурм і запишіть на дошці, що змінилося після переходу до основної школи. Проаналізуйте, які зміни вам до вподоби, а які — ні.
- Намалюйте на дошці дерево без листя. Виріжте листочки з кольорового паперу і напишіть на них свої очікування від цього навчального року. По черзі прочитайте їх і прикріпіть листочки до дерева.

## ЯК НЕ ЗАКОПАТИ ТАЛАНТ У ЗЕМЛЮ

У Біблії переказано чимало притч. Одна з них пояснює, як люди мають розпоряджатися тим, що вони отримали від Бога, — своїми здібностями й талантами.

Вона розповідає про господаря, який, вирушаючи у воєнний похід, роздав срібні монети (таланти) своїм робітникам. Кожен отримав різні суми: один — п'ять талантів, другий — два, а третій — один. Господар звелів кожному використати гроші для справи.

Повернувшись із походу, він покликав робітників до себе, щоб дізнатися, як вони розпорядилися грошима. Перший і другий сказали, що вигідно вклали їх і примножили його багатство удвічі. За це вони отримали винагороду. А третій робітник чи то побоявся ризикувати, чи то полінувався. Коли він отримав талант, то закопав його в землю, а відтак викопав і приніс, щоб повернути господарю.

Тоді чоловік сказав присутнім: «Заберіть у нього монету й віддайте тому, в кого їх десять».

«Пане, — зауважили йому, — це несправедливо, він уже має десять монет».

«А я кажу вам, що тому, хто має, буде додано ще. А від того, хто не має, забереться геть усе».



- Що означає вислів «закопати талант у землю»?
- Об'єднайтесь у пари та розкажіть, до чого, на вашу думку, ви маєте вроджені здібності.

## ДО ЧОГО МИ БІЛЬШ СХИЛЬНІ

Ви, мабуть, не раз помічали, що хтось має хист до математики, хтось легко вивчає іноземні мови, а про когось кажуть, що він чи вона народилися з пензлем у руках або з лижами на ногах.

Від чого залежать наші здібності? Відомо, що ліва півкуля головного мозку відповідає за операції з літерами та числами, тобто за наше вміння читати, обчислювати й логічно мислити. Її умовно можна назвати мислителем. А права півкуля відповідальна за уяву, здатність орієнтуватися в просторі, розпізнавати складні об'єкти й людські обличчя. Її можна назвати митцем.

Проведіть дослід, який допоможе з'ясувати, яка з півкуль головного мозку у вас активніша. Вправи виконуйте швидко, не замислюючись (мал. 22).



1. Поплескайте у долоні. Яка долоня зверху — права чи ліва?



2. Схрестіть руки на грудях. Яка рука зверху — права чи ліва?



3. Переплетіть пальці рук. Палець якої руки — правої чи лівої — зверху?



4. Витягніть уперед руку і наведіть вказівний палець на будь-який предмет. Заплющуючи яке око — праве чи ліве, — ви помічаєте, що палець переміщується відносно предмета?

Якщо в усіх випадках отримано відповідь «права», то провідною у вас є ліва півкуля, і ви — мислителі, а якщо «ліва» — маєте художню, творчу натуру. Але найчастіше виходять різні комбінації, які свідчать про широкий спектр ваших здібностей.

Мал. 22. Тест «Мислитель чи митець»

## РОЗВИВАЄМО МІЖПІВКУЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ

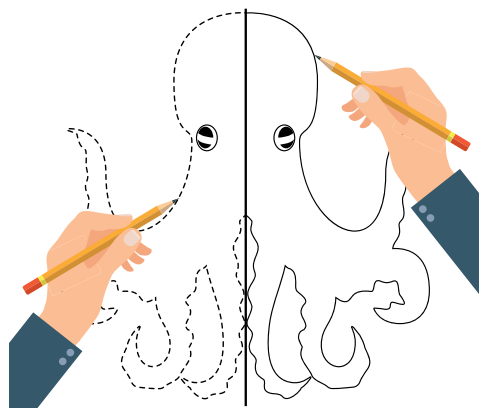
Як ви вважаєте, чи варто займатися тим, до чого ви не маєте особливих здібностей? Науковці переконані, що так. Розвиток менш активної півкулі головного мозку покращує роботу всього мозку. Тому, якщо ви добре знаєте математику, почніть учитися грати на музичному інструменті, малювати. А якщо у вас творча натура, вам буде корисно вивчати математику, іноземні мови, грати в шахи.



Геді Ламарр  
(1914–2000)

Чи знаєте ви, що голлівудська акторка українського походження Геді Ламарр була ще й відомою винахідницею? Вона розробила технологію, яку нині покладено в основу мобільного зв'язку, Wi-Fi, GPS.

Щоб обидві півкулі головного мозку взаємодіяли між собою, корисно писати лівою рукою, якщо ви правша, і навпаки, а також виконувати спеціальні вправи.



Мал. 23



Мал. 24



- Намалюйте восьминога одночасно обома руками (мал. 23).
- Стрибаючи на одній нозі, спробуйте одночасно плескати себе по голові та круговими рухами гладити по животі (мал. 24).
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправи для розвитку взаємодії півкуль головного мозку.



## ЯК ПОДРУЖИТИСЯ З НАВЧАЛЬНИМ ПРЕДМЕТОМ

Це легко — добре навчатися зі свого улюбленого предмета. А як подружитися, наприклад, із математикою, коли не маєте до неї здібностей? Насправді шкільну програму розроблено не для геніїв. Для її засвоєння достатньо старанності й трохи терпіння. Дослухайтеся до такої поради: «Цікавтеся предметом, аж доки він зацікавить вас».

«Для чого це мені? — питає хтось. — Я хочу стати зіркою естради. Математика мені не знадобиться».

Але це не так. Математика потрібна кожній людині. Адже ця наука навчає не лише обчислювати, а й логічно мислити, наводити чіткі аргументи, пояснювати свою думку. Без таких умінь у житті не обійтись.

<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обчислювати;</li><li>- логічно мислити;</li><li>- наводити чіткі аргументи;</li><li>- пояснювати свою думку.</li></ul>	<p>Здоров'я, безпека та добробут:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li></ul>
<p>Мистецтво:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li></ul>	<p>Українська мова:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li></ul>

Мал. 25. Чого навчають шкільні предмети



Усі шкільні предмети корисні кожній людині, незалежно від її уподобань та майбутньої професії.

- Об'єднайтесь у стільки груп, скільки у вас шкільних предметів. Розподіліть предмети й напишіть користь від їх вивчення за наведеним зразком.
- Презентуйте свої роботи та розмістіть їх на дошці.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте статтю про наслідки відмови від вивчення математики. Обговоріть, про що ви дізналися і що вас найбільше здивувало.



## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1) права  
півкуля

А) відповідає за операції з літерами  
та числами

2) ліва  
півкуля

Б) відповідальна за уяву,  
здатність орієнтуватися в просторі

2. Визначте, які твердження є фактами, а які — судженнями.

- Математика — цариця наук.
- Корисно виконувати вправи на взаємодію півкуль головного мозку.
- Якщо людина хоче стати перукарем, математика їй не знадобиться.

3. Оберіть вправи для розвитку лівої півкулі головного мозку (1), правої (2), міжпівкульної взаємодії (3).

А) читати

Б) слухати музику

В) писати не тією рукою, якою звикли

Г) розв'язувати головоломки

Ґ) малювати одночасно обома руками

4. Напишіть три приклади того, що ви робите добре, і три приклади того, що хотіли б робити краще.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю свої сильні та слабкі сторони. ☆☆☆

Я можу розповісти, чому навчання потрібне для мого успішного майбутнього. ☆☆☆

# § 9. Керуємо часом

- КРАДІЇ ЧАСУ • ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
- ЩОДЕННИК • ЧЕКЛИСТ



У цьому параграфі ви:

- сплануєте свої справи;
- створите чеклист;
- проаналізуєте, які заняття є крадіями часу.

## ВАЖЛИВІ ТА НЕВАЖЛИВІ СПРАВИ

Секунда за секундою, хвилина за хвилиною, година за годиною спливає час... А куди він спливає, залежить від вас. Прочитали цікаву книжку, навчилися танцювати або чистити картоплю — час витрачено на добру, корисну справу. А коли цілий день грали у комп'ютерні ігри, то потім дивуетесь: куди ж подівся час? І не можете пригадати, бо його було змарновано, викрадено з вашого життя.

Щоб не гаяти дорогоцінний час, потрібно вміти розставляти пріоритети, тобто визначати, які справи є дуже важливими, які — важливими, а які — неважливими. Найважливіші справи пов'язані зі здоров'ям, родиною, навчанням. Важливі справи пов'язані з друзями, хатньою роботою. Неважливі справи — це справжні крадії часу (тривалі комп'ютерні ігри, довгі розмови по телефону). Час треба приділяти найважливішим і важливим справам. А неважливі справи самі заповняють проміжки між ними.

### Складіть перелік своїх справ

1. Прибрати кімнату
2. Пообідати
3. Зробити домашнє завдання
4. Виконати вправи на розтяжку
5. Подивитися мультфільм
6. Почитати книжку
7. Зробити селфі

### Напишіть номери справ, які:

- |              |         |
|--------------|---------|
| найважливіші | 2, 3, 4 |
| важливі      | 1, 6    |
| неважливі    | 5, 7    |

### Опишіть, як ви можете дбати про найважливіші справи

Я можу приготувати перекус для всієї родини. А ще приділяти більше уваги навчанню.

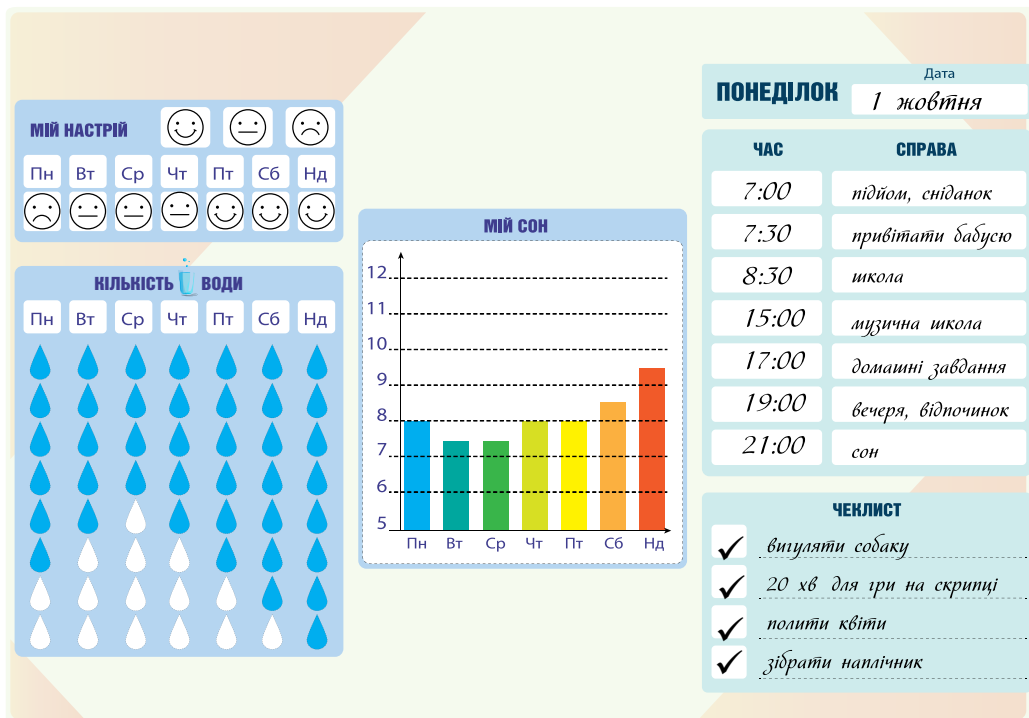
Мал. 26. Розстановка пріоритетів



- Розгляньте перелік справ Олександри (мал. 26). Обговоріть, чи правильно вона розподілила їх на найважливіші, важливі й неважливі.
- За допомогою першого QR-коду завантажте бланк, складіть свій перелік справ і розподіліть їх на категорії.
- Перейдіть за другим QR-кодом і визначте, які заняття є крадіями часу.

# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Ми живемо у динамічному світі, іноді нам не вистачає 24 годин на добу. Тому кожному важливо розвивати навички керування часом. Їх ще називають навичками тайм-менеджменту (англ. time — час, management — керування). Це планування свого життя за допомогою розпорядку дня, чеклистів (переліку важливих справ), щоденника тощо.



Мал. 27. Фрагмент плану на тиждень



- Розгляньте зразок фрагмента плану на тиждень Олега на мал. 27.
- Подивіться відео про тайм-менеджмент.
- Завантажте бланк і складіть план на тиждень.
- Перевірте свій розклад за допомогою тесту на с. 70.

## ТЕСТ «ДЛЯ ВСЬОГО СВІЙ ЧАС»

1. Щоночі ви спите не більш як 7 годин (перейдіть до пункту 4), 8–9 годин (перейдіть до пункту 5) чи більш як 10 годин (перейдіть до пункту 6)?
2. Ви харчуєтеся 1–2 рази (перейдіть до пункту 7), 3–4 рази (перейдіть до пункту 8), більш як 6 разів на день (перейдіть до пункту 9)?
3. Щодня маєте достатньо вільного часу для відпочинку та ігор (перейдіть до пункту 10) або через надмірну зайнятість не можете собі цього дозволити (перейдіть до пункту 11)?
4. Цього часу недостатньо для сну (перейдіть до пункту 1).
5. Цього достатньо для відпочинку (перейдіть до пункту 2).
6. Спати більш як 10 годин — це марнування дорогоцінного часу (перейдіть до пункту 1).
7. 1–2-разове харчування не є корисним. Ваш організм потребує великої кількості поживних речовин, які за один або два прийоми їжі йому важко засвоїти (перейдіть до пункту 2).
8. Добре. Якщо відчуваєте голод або спрагу між основними прийомами їжі, можна з'їсти яблуко, випити склянку соку (перейдіть до пункту 3).
9. Здоровим людям лікарі радять робити щонайменше тригодинну перерву між прийомами їжі. Але якщо ваша маса в нормі, покладайтеся на свій апетит (перейдіть до пункту 2).
10. Правильно. Навчання і домашні обов'язки не повинні забирати увесь ваш вільний час. Щодня у вас має бути 1–2 години для розваг та занять улюбленими справами.
11. Це неправильно. Ви неодмінно повинні мати вільний час для ігор і розваг (перейдіть до пункту 3).

### Запам'ятайте!

- У вашому віці треба спати не менш як 8 годин на добу.
- Щодня пийте 7–8 склянок води.
- Ви повинні харчуватися 3–4 рази на день.
- Щодня у вас має залишатися вільний час для розваг і улюблених справ.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, які справи марнують час, а які є корисними.

приготувати  
перекус

годинами сидіти  
в інтернеті

читати книжку

приміряти  
мамин одяг

постійно робити  
селфі

пилососити

2. Оберіть поради для ефективного планування часу.

А) спати не менш як 8 годин, але не більше ніж 10

Б) половину дня  
витратити на ігри

В) цілий день навчатися

Г) харчуватися  
3–4 рази на день

Ґ) 1–2 години на день  
витратити на розваги

3. Розгляньте малюнок на с. 69 і дайте відповіді на запитання:

- Скільки у середньому склянок води випив Олег за тиждень?
- Скільки днів Олег спав недостатньо?
- Як ви думаєте, з чим пов'язані зміни настрою Олега?

4. Складіть список «Мій топ-5» з порад для ефективного тайм-менеджменту. Закінчіть його найкориснішою ідеєю.

Мій топ-5	
5	_____
4	_____
3	_____
2	_____
1	_____

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розпізнати крадіїв часу. ☆☆☆

Я умію складати розпорядок дня. ☆☆☆

Я раціонально використовую свій час. ☆☆☆

# § 10. Учимся самотійно

- ОСВІТНІЙ ПРОСТІР • ЗАСОБИ НАВЧАННЯ
- СПРИЯТЛИВІ УМОВИ



У цьому параграфі ви:

- навчитеся організовувати своє робоче місце;
- проаналізуєте, що допомагає і що заважає навчанню;
- обговорите, які існують допоміжні засоби для навчання.



## НАВЧАЄМОСЯ ВДОМА

Домашні завдання — одна з найважливіших складових навчання. Вони допомагають учителям перевірити ваші досягнення, а вам — закріпити те, що вивчали на уроках.

Іноді здається, що домашніх завдань забагато, але якщо правильно організувати процес навчання, то можна все встигнути. Розгляньте таблицю (мал. 28) і обговоріть, чому деякі речі допомагають працювати швидше, а деякі — заважають.

Робити	Не робити
Після школи відпочити (краще на свіжому повітрі). 	Після школи пограти на комп'ютері. 
Організувати комфортне місце для виконання домашніх завдань. 	Робити уроки на кухні біля мами. 
Скласти план виконання домашніх завдань з урахуванням перерв. 	Працювати без відпочинку. 
Запитувати рідних, учителів, якщо щось не зрозуміло. 	Не виконувати складних завдань. 

Мал. 28. Як виконувати домашні завдання



- Перейдіть за першим QR-кодом і подивіться мультфільм «Учись учитися».

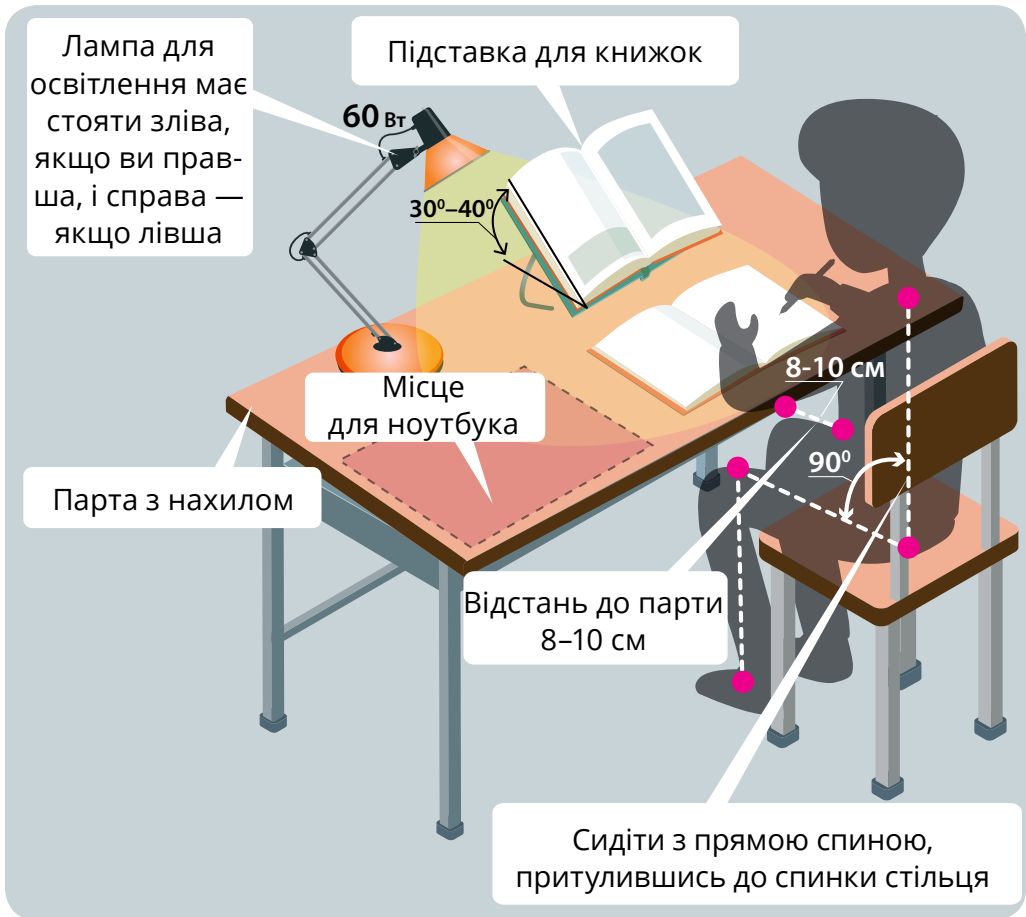
- Завантажте бланк завдання та доповніть таблицю.



- Перейдіть за другим QR-кодом і визначте, які твердження про виконання домашнього завдання істинні, а які — хибні.

## ДБАЄМО ПРО ОСВІТНІЙ ПРОСТІР

Охайне і правильно облаштоване робоче місце допомагає швидше зробити уроки. Розгляньте приклад такого робочого місця на мал. 29.



Мал. 29. Правильне облаштування робочого місця

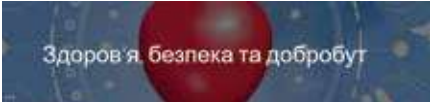





- Перейдіть за QR-кодом. Прочитайте і обговоріть поради для організації освітнього простору.
- Проаналізуйте, чи відповідає ваше робоче місце цим породам.

## ДОБИРАЄМО ПОМІЧНИКІВ У НАВЧАННІ

Коли не можете упоратись із завданням, зверніться по допомогу. Наприклад, зателефонуйте однокласникам/однокласницям. Та якщо ви любите побалакати, краще не торкайтеся телефону. Зробіть завдання, як зумієте, і переходьте до наступного.

Також у пригоді вам стане інтернет, де можна знайти різну інформацію, скористатися онлайн-енциклопедіями, подивитися навчальне відео тощо.

 <p><a href="https://tinyurl.com/ex34btdk">tinyurl.com/ex34btdk</a></p> <p>Сайт дистанційної освіти дає змогу навчатися під час хвороби або карантину</p> 	 <p><a href="https://learningapps.org/">learningapps.org/</a></p> <p>На сайті LearningApps можете тренуватися виконувати різні інтерактивні вправи</p> 
 <p><a href="https://tinyurl.com/ktehtwbr">tinyurl.com/ktehtwbr</a></p> <p>Серія мультфільмів «Корисні підказки». Деякі випуски висвітлюють різні питання про здоров'я</p> 	 <p><a href="https://tinyurl.com/c3rx25py">tinyurl.com/c3rx25py</a></p> <p>На Порталі превентивної освіти можна завантажити збірку оповідок про гігієну та багато іншого</p> 

Мал. 30. Цифрові джерела для навчання



Об'єднайтеся у чотири групи.  
Розподіліть і дослідіть запропоновані цифрові джерела, які можуть допомогти вам у навчанні.

## ВЧАСНО ВІДПОЧИВАЄМО

Ніхто не здатний бути увесь час зосередженим. Якщо відчуваєте, що не можете пригадати щойно прочитане, — робіть перерву. Зазвичай достатньо 15 хвилин після кожної години занять. Та коли захопилися роботою, можна перепочити й пізніше.

Під час перерви:

- змініть місце перебування — вийдіть із кімнати, пройдіться квартирою чи навколо будинку;
- змініть вид праці — допоможіть рідним (вимийте тарілки, винесіть сміття чи зробіть іще щось корисне);
- можете попоїсти, випити чаю, поговорити з домашніми;
- у жодному разі не вмикайте телевізор або комп'ютерну гру! Фільм, мультфільм, гра можуть заволодіти вашою увагою й надовго відволікти від уроків;
- щоб розслабити втомлену спину і розім'ятися, виконайте кілька фізичних вправ (мал. 31).



Мал. 31. Вправи для відпочинку під час занять



Перейдіть за QR-кодом і вивчіть одну із запропонованих руханок.

Використовуйте ці руханки у подальшому.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть, хто з дітей виконує домашні завдання у сприятливих умовах, а хто — ні. Поясніть свою думку.

Злата любить одночасно виконувати домашні завдання і дивитися мультики.

Назар прибирає все зайве з робочого столу перед тим, як почати робити уроки.

Аліна зазвичай робить уроки на кухні, коли дідусь готує їжу.

Ігор сідає за уроки одразу після школи.

2. Визначте, яке твердження істинне, а яке — хибне.

- Якщо пишете правою рукою, то світло має падати справа.
- Якщо пишете лівою рукою, то світло має падати справа.
- Під час виконання домашніх завдань потрібно робити перерву кожні 20–30 хвилин.
- Домашні завдання потрібно виконувати без відпочинку.

3. Напишіть:

- три речі, які ви вивчили;
- дві речі, про які хотіли б іще дізнатися;
- одну річ, у якій треба повправлятися.

3

2

1

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як організувати свій освітній простір. ☆☆☆

Я вмю планувати виконання домашніх завдань. ☆☆☆

Я можу навести приклади, що допомагає, а що заважає виконувати домашні завдання. ☆☆☆

# § 11. УЧИМОСЯ ВЧИТИСЯ

- КАНАЛИ СПРИЙНЯТТЯ
- АУДІАЛИ • ВІЗУАЛИ • КІНЕСТЕТИКИ
- АКТИВНЕ СЛУХАННЯ
- МНЕМОНІЧНІ ПРИЙОМИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про канали сприйняття інформації людиною;
- потренуєтеся бути уважними слухачами;
- з'ясуєте, як готуватися до контрольної, долати хвилювання.

## КАНАЛИ СПРИЙНЯТТЯ

Існують п'ять основних каналів сприйняття інформації — зір, слух, нюх, смак, дотик. Але у кожної людини ці канали мають різну силу.

Одні найбільше інформації сприймають очима. Таких людей називають *візуалами*. Їм треба все побачити на власні очі або прочитати про це в книжці.

Другі найкраще засвоюють інформацію на слух. Це — *аудіали*. Їм набагато легше послухати пояснення або перепитати, ніж прочитати матеріал у підручнику.

Треті отримують найбільше інформації через тілесні відчуття: дотик, нюх і смак. Їх називають *кінестетиками*.

Наприклад, щоб навчитися працювати з новим технічним пристроєм, візуалам достатньо прочитати інструкцію, аудіалам — послухати пояснення, а кінестетикам необхідно спробувати все власноруч: розкрутити, доторкнутися, протестувати тощо.



Аудіали



Візуали



Кінестетики



Ми сприймаємо інформацію через усі органи чуття. З'ясувати, який канал сприйняття є головним для нас, можна в результаті простого експерименту.

Уявіть, наприклад, берег моря, озера або річки. Ви бачите картинку, чуєте плескіт хвиль, відчуваєте, як вони торкаються вас.

У якому порядку це постало у вашій уяві, в такій послідовності ви й сприймаєте інформацію з навколишнього світу.

## АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Незалежно від того, хто ми — аудіали, візуали чи кінестетики, кожному/кожній з нас необхідне вміння слухати. Процес слухання складається принаймні з трьох кроків: зосередження, розуміння і запам'ятовування.

**Крок 1.** Зосередитися — означає бути уважними. Якщо розповідь учителя/вчительки цікава, зосередитися легко. Та щоб стати добрим слухачем/слухачкою, слід навчитися зосереджуватись і на тому, що вам не дуже цікаве. Треба зробити зусилля і прислухатися до пояснень. Якщо за типом сприйняття ви візуали, доцільно в цей час робити короткі записи (конспект).

**Крок 2.** Зрозуміти — означає правильно розшифрувати інформацію. Іноді нерозуміння виникає через вживання незнайомих слів або нечітке пояснення. Ніколи не соромтеся запитати: «Що означає це слово?» або перепитайте те, чого не зрозуміли. Вчителі будуть задоволені, що їх слухають, цікавляться темою, і пояснять незрозумілі моменти.

**Крок 3.** Запам'ятати — означає зберегти інформацію у пам'яті. Якщо вчитель/вчителька називає, наприклад, дату, прізвище або номер вправи, повторіть їх подумки, три, чотири рази або запишіть у щоденник. Інакше можна забути це вже за 20 секунд.



У парах потренуйте вміння активно слухати. Кожен по черзі представляє членів своєї родини, називаючи їхні імена і по батькові, наприклад: «Марія Іванівна — моя мама, Петро Іванович — мій батько, Світлана Петрівна — моя бабуся...» Потім перевірте одне одного.

## НА ДОПОМОГУ ПАМ'ЯТІ

Навички запам'ятовування мають для навчання неабияке значення. Адже скільки всього необхідно знати напам'ять!

Та не засмучуйтеся. Пам'ять у вашому віці здатна творити дива. А якщо їй трохи допомогти, то процес запам'ятовування перетвориться на веселу забаву. Ось кілька порад, як це зробити.



## Прийоми для запам'ятовування (мнемонічні прийоми)

- Для запам'ятовування імен, дат, іншомовних слів, термінів або правил робіть картки. Наприклад, з одного боку пишеть слово українською, а з другого — іноземною. З одного боку пишеть дату, а з другого — подію. З одного боку — запитання, а з другого — відповідь. Носіть картки з собою, переглядайте у довільному порядку. Ви й незчуєтеся, як усе вивчите.



- Не повторене протягом 24 годин забувається. Тому домашні завдання найкраще виконувати того дня, коли їх задано: ви ще багато пам'ятаєте із того, чого навчилися на уроці.
- Спочатку постарайтеся зрозуміти правило, а потім учіть його напам'ять. Зубріння без розуміння є неефективним.
- Дехто найкраще запам'ятовує перед сном. Якщо кілька разів прочитати на ніч вірш, то вранці вже непогано знатимете його.
- Інші, навпаки, можуть учити напам'ять тільки зранку, до 12 години.
- Вірші мають ритм. Тому, коли вчите вірш, пориньте у його ритм. Можна підспівувати або підтанцювати в такт.



- \* Які ще методи запам'ятовування ви знаєте?
- Пошукайте в інтернеті й поділіться з друзями своїми секретами запам'ятовування.
- Перейдіть за QR-кодом і потренуйте свою пам'ять за допомогою вправи про дорожні знаки.

# ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО КОНТРОЛЬНОЇ

Контрольна — це самостійна робота, діагностичне або тематичне тестування, іспити тощо. Для багатьох людей такі події спричиняють тривогу. Але невелике хвилювання вам не зашкодить. Навіть навпаки — допоможе зосередитися і пригадати все, що знаєте.

Деякі діти й навіть дорослі дуже бояться іспитів. Через це вони можуть забути все, що знали. Їм стануть у пригоді поради психологів.

## За кілька днів до контрольної

- Щоранку, прокинувшись, і перед сном налаштовуйтеся на успіх. Уявіть, як почуватиметеся, отримавши високу оцінку, як радітимуть за вас друзі, як хвалитимуть рідні.
- Готуйтеся! Не дозволяйте собі отримати погану оцінку через лінощі.
- Перегляньте підручник, визначте слабкі місця у своїх знаннях. Розберіться з цим самостійно або зверніться по допомогу.
- Поверніться до своїх записів. Допишіть те, чого не вистачає. Носіть картки з собою і переглядайте їх у вільну хвилину.
- Працюйте у парі: один запитує, другий відповідає.

## Напередодні контрольної

- Не засиджуйтеся допізна. Перед сном скажіть собі: «Я зробив (зробила) усе, що міг (могла). Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу».

## У день контрольної

- Обов'язково поснідайте.
- Не спілкуйтеся з тими, хто нервує. Паніка заразна.
- Не повторюйте матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумайте, як буде добре, коли все скінчиться.



Обговоріть:

- Які поради ви вже використовували?
- Яка порада здається вам найкориснішою?

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1) кінестетики

А) найкраще сприймають інформацію через слух

2) аудіали

Б) найкраще сприймають інформацію через зір

3) візуали

В) найкраще сприймають інформацію через тілесні відчуття, дотик, рух

2. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Напередодні контрольної можна вчитися всю ніч.
- У день контрольної необхідно поснідати.
- Перед контрольною варто повторювати матеріал до останньої хвилини.
- Щоб успішно навчатися, потрібно визначити слабкі місця у своїх знаннях і працювати над ними.
- Щоб вивчити правило напам'ять, його треба зазубрити.

3. Напишіть:

- дві речі, про які ви дізналися;
- одне питання, яке залишилося.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як люди сприймають інформацію. ☆ ☆ ☆

Я умію активно слухати. ☆ ☆ ☆

Я можу розповісти про методи запам'ятовування. ☆ ☆ ☆

# Розділ 3

## Фізичне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 12. Рухова активність

- РУХОВА АКТИВНІСТЬ • ЧЕСНІ ЗМАГАННЯ
- ДОПІНГИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про користь руху;
- дослідите наслідки малорухливого способу життя;
- потренуєтеся надавати першу допомогу при спортивних травмах;
- обговорите принципи чесного змагання.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Рухова активність — це будь-яка діяльність, пов'язана з рухом тіла. Наприклад, ходьба, активні ігри, заняття спортом і фізичними вправами.

Фізичні вправи допомагають підтримувати оптимальну масу тіла і сприяють формуванню правильної постави.

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які називають «гормонами щастя». Завдяки цьому активні люди частіше відчувають задоволення та емоційно врівноваженими.



У тих, хто займається спортом, збільшується об'єм легень, і тому всі органи краще забезпечуються киснем.

Фізичні вправи збільшують щільність кісток та еластичність зв'язок. Розвиваються усі м'язи, зокрема й серце. А отже, пришвидшується кровообіг і відбувається краще живлення внутрішніх органів.

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху, гідно сприймати перемоги та поразки, працювати в команді. Ці уміння допомагають людині домогтися результатів не лише в спорті, а й в інших сферах життя.

Мал. 32. Переваги активного способу життя



- За допомогою мал. 32 назвіть переваги активного способу життя.
- Проведіть мозковий штурм. Напишіть на дошці 10 видів рухової активності. По черзі назвіть одну рухову активність, яка вам найбільше до вподоби, і скажіть, чому.

## НАСЛІДКИ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тіло людини чудово пристосоване для руху і страждає від малорухливого способу життя.

Через недостатнє надходження до мозку поживних речовин і кисню знижується мозкова активність, підвищується рівень тривожності, погіршується настрій.

Без тренувань розвивається слабкість скелетних м'язів і серцевого м'яза, який качає кров.



Унаслідок тривалого сидіння порушується поставка і зменшується об'єм грудної клітки та легень. Через це дихання стає поверхневим і знижується кількість кисню, що потрапляє в кров.

Через поганий кровообіг можуть виникати набряки та оніміння м'яких тканин.

Мал. 33. Наслідки малорухливого способу життя

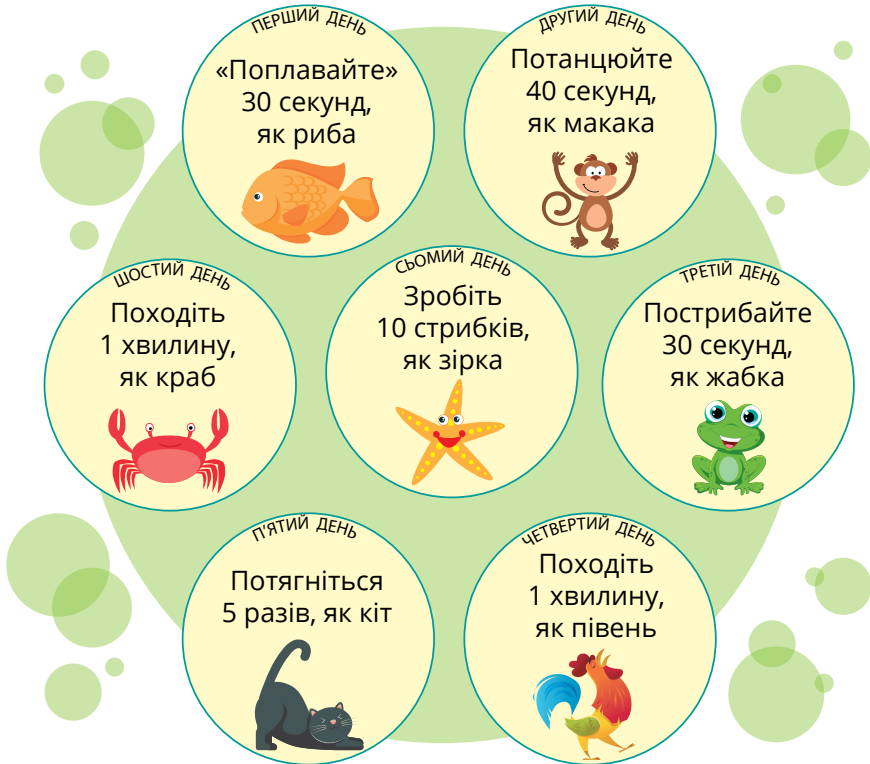


- За допомогою мал. 33 назвіть наслідки малорухливого способу життя.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про те, чому людям потрібно рухатися. Обговоріть:
  - Які докази підтверджують думку, що наше тіло створене для руху?
  - Що відбувається з тілом, коли ми довго сидимо?
  - Як малорухливий спосіб життя впливає на мозок і здатність до навчання?

## ПЕРЕВАГИ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Фізичні вправи допомагають дітям учитися. Не вірите? Таких висновків дійшли науковці. Обстеживши учнівство 3–6-х класів, вони з'ясували, що діти з добре розвиненими м'язами у середньому вп'ятеро рідше мають проблеми з навчанням. Вони менше втомлюються, краще організують свій час, уміють зосереджуватися на досягненні результату.

### «Сім днів руху»



- Упродовж семи днів щоранку виконуйте запропоновані на малюнку завдання.
- Фотографуйте чи знімайте відео про ваші вправи. Поділіться своїми фотографіями та відео з друзями.
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк, заповніть його іншими вправами та продовжте челендж на наступний тиждень.



## ЯКУ СПОРТИВНУ СЕКЦІЮ ОБРАТИ

Якщо маєте змогу записатися до спортивної секції — запишіться! Але зважте на те, що у вашому віці шкідливо займатися важкою атлетикою та атлетичною гімнастикою. Вони створюють надмірне навантаження на хребет, який наразі ще не досить міцний. Отже, заняття цими видами спорту треба відкласти до 14–15 років.

Із цієї самої причини не слід поки що піднімати нічого важчого за 5 кг, стрибати з дахів, дерев, високих парканів. А от плавання, гімнастика, аеробіка, спортивні ігри, легка атлетика, лижі, фігурне катання — саме для вас.

### Коли варто відмовитися від тренувань



Якщо ви захворіли, заняття фізичними вправами та спортом слід припинити до повного одужання.



Сильний біль — сигнал для припинення занять. Результатом тренування має бути лише приємна втома. Виняток — помірний біль у м'язах наступного дня після перших тренувань або фізичної праці.



Краще не тренуватися поблизу автомобільних доріг, де повітря забруднене. Під час занять спортом людина частіше і глибше дихає, тому вправи біля дороги можуть завдати шкоди.



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте статтю «Коли спорт і інтелект заодно...». Обговоріть:
  - Які види спорту сприяють розвитку аналітичного мислення та швидкості реакції?
  - Які види спорту стимулюють усі зони мозку та сприяють розвитку пам'яті?
- Напишіть на стикерах вид спорту, яким ви займаєтеся чи хотіли б займатися. За допомогою своїх стикерів створіть діаграму та з'ясуйте, який вид спорту найпопулярніший у вашому класі. Обговоріть його переваги.



## АКТИВНІ РОЗВАГИ

Сучасні діти й підлітки захоплюються їздою на роликівих ковзанах, велосипедах, скейтбордах, гірбордах тощо.

Захисний шолом є обов'язковим для тих, хто займається активними видами спорту. Адже черепно-мозкові травми — найнебезпечніші.



Роликові ковзани повинні мати жорсткий корпус і надійні застібки. Це вбереже від розтягнення зв'язок.

Разом із технікою для активного відпочинку купуйте захист для кистей, ліктів і колін. Доки навчитеся кататися, падіння неминучі.

Мал. 34. Засоби безпеки для активних видів спорту



- За допомогою мал. 34 визначте й обговоріть, які засоби захисту використовують для активного відпочинку.
- Об'єднайтеся в пари та з'ясуйте:
  - На чому ви вже вмієте кататися, а на чому ще хотіли б спробувати?
  - Якими засобами захисту ви користуєтеся?

# ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СПОРТИВНИХ ТРАВМАХ

Під час рухливих ігор чи занять спортом іноді трапляються травми. Найпоширеніші серед них — розтягнення зв'язок, забої та переломи.



Об'єднайтеся у три групи.

За допомогою блок-схеми змодельуйте ситуацію, як надавати допомогу тим, хто після падіння:

група 1 — відчуває біль у руці;

група 2 — відчуває біль у спині;

група 3 — підвернув (підвернула) ногу.

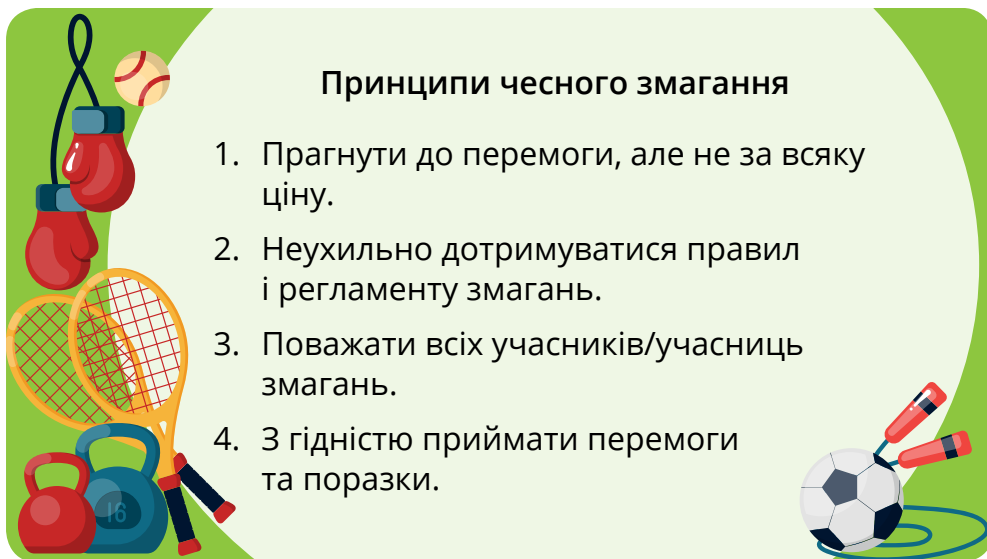


## ДОПІНГИ ТА ПРИНЦИПИ ЧЕСНОГО ЗМАГАННЯ

Допінги — це стимулювальні речовини, які здатні підвищувати працездатність організму й усувати відчуття втоми. Ще давньогрецькі атлети намагалися покращити свої досягнення за допомогою таких засобів. Однак вживання допінгів негативно впливає на здоров'я, може спричинити інвалідність чи навіть смерть спортсменів.

Крім того, це порушує принципи чесного змагання. Тому вживання допінгів суворо заборонено. Спеціальна міжнародна організація — Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) — пильно стежить за цим.

Навмисне застосування допінгів карається позбавленням права брати участь у змаганнях на певний термін. За повторне вживання спортсмена можуть назавжди відсторонити від змагань.



### Принципи чесного змагання

1. Прагнути до перемоги, але не за всяку ціну.
2. Неухильно дотримуватися правил і регламенту змагань.
3. Поважати всіх учасників/учасниць змагань.
4. З гідністю приймати перемоги та поразки.



Прочитайте принципи чесного змагання. Обговоріть:

- Що може статися внаслідок їх порушення?
- Чому важливо дотримуватися принципів чесного змагання у ваших іграх?

Перейдіть за QR-кодом, прочитайте статтю про вчинок іспанського спортсмена й подивіться відео про це. Обговоріть, як ви вчинили б у такій ситуації.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть види спорту, якими не рекомендовано займатися у вашому віці.

футбол, танці, важка атлетика, плавання,  
атлетична гімнастика, аеробіка

2. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Якщо після падіння виник сильний біль у руці, необхідно звернутися до травм пункту.
- У разі перелому на ушкоджену частину тіла накладають гіпсову пов'язку.
- Якщо людина впала на спину і відчуває сильний біль, її потрібно швидко підняти.
- При розтягненні зв'язок на руку чи ногу накладають тугу пов'язку і прикладають холодний компрес.

3. Оберіть наслідки малорухливого способу життя.

Збільшення об'єму  
легень

Слабкість м'язів

Зміцнення кісток

Зниження мозкової  
активності

Гартування волі

Порушення постави

Підвищення рівня  
тривожності

Формування  
правильної постави

Збільшення  
еластичності зв'язок

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію надавати першу допомогу при спортивних травмах.



Я можу розказати про небезпеку допінгів і малорухливого способу життя.



Я завжди дотримуюся принципів чесного змагання.



# § 13. Корисний відпочинок

- СТРЕС • АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК
- ПАСИВНИЙ ВІДПОЧИНОК • МЕДІА
- РЕЛАКСАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про стрес і про те, що його спричиняє;
- проаналізуєте, що допомагає знизити рівень стресу;
- з'ясуєте, який відпочинок є активним, а який — пасивним;
- обговорите умови здорового сну;
- дослідите вплив медіа на здоров'я.

## СТРЕС І ЗДОРОВ'Я

Щодня ви ходите до школи, виконуєте домашні завдання, відвідуєте гуртки, маєте домашні обов'язки. За напруженого ритму життя потрібен регулярний відпочинок. Нехтування ним може призвести до перевтоми та виснаження організму. В таких випадках кажуть: «У моєму житті надмір стресів».

*Стрес* — це стан фізичного і психологічного напруження організму внаслідок реальної чи уявної загрози життю і здоров'ю. Сильний і тривалий стрес (дистрес) спричинює погане самопочуття. Через це людині постійно хочеться спати або виникає безсоння, зникає або посилюється апетит, болить голова, діти починають частіше хворіти.



Мал. 39. Способи релаксації



- Розгляньте мал. 39 і назвіть те, що допомагає розслабитися і знизити рівень стресу.
- По черзі продовжте речення: «Для мене найкращий відпочинок — це...»
- Додайте у свій чеклист на кожен день одну вправу на релаксацію.

## ЯКИЙ ВІДПОЧИНОК ОБРАТИ

Тільки-но ви відчули симптоми надмірного стресу — відпочиньте. Найкращий спосіб для цього — це зміна діяльності. Фізичну працю чергують із розумовою або з пасивним відпочинком. Працю у приміщенні — з дозвіллям на свіжому повітрі, а роботу надворі — з відпочинком удома.



Мал. 40. Активний і пасивний відпочинок



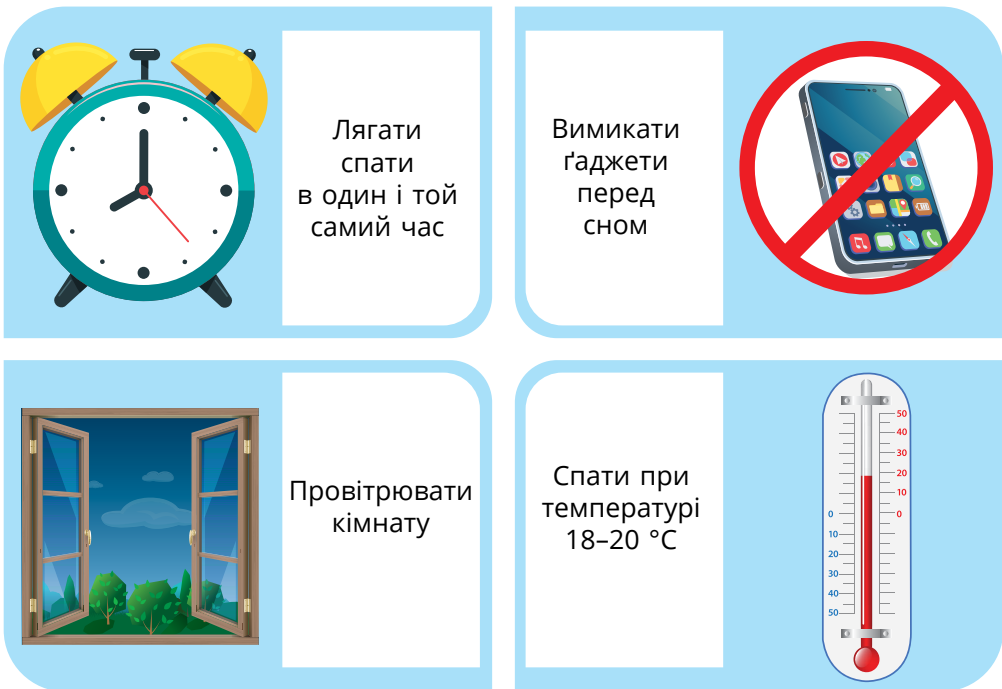
- Розгляньте мал. 40 і з'ясуйте, який відпочинок є активним, а який — пасивним. Поясніть свою думку.
- Пограйте в гру. Об'єднайтесь у дві групи («активний» і «пасивний»). За дві хвилини напишіть якомога більше видів активного або пасивного відпочинку. Далі команди по черзі називають по одному виду відпочинку. Виграє команда, яка закінчить останньою.



## УМОВИ ЗДОРОВОГО СНУ

Нічний сон — найважливіший для здоров'я вид пасивного відпочинку. Якщо не вдалося поспати уночі, вдень очікуйте неприємностей: настрій кепський, усе падає з рук... Недосипання негативно позначається на здатності зосереджуватися, запам'ятовувати, швидко реагувати, розв'язувати складні задачі, ухвалювати виважені рішення.

Середня тривалість сну у вашому віці має становити щонайменше 8,5 години. Якщо недосипати лише одну годину, погіршується самопочуття, виникає перевтома. З часом це може спричинити проблеми зі здоров'ям. Так буває й тоді, коли людина спить достатньо часу, але в поганих умовах.



Мал. 41. Умови здорового сну

- Розгляньте мал. 41 і поясніть, чому важливо дотримуватись умов здорового сну.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм «Чому ми спимо». Обговоріть:
  - Що відбувається в мозку під час сну?
  - Яку частину свого життя людина проводить уві сні?



## ВПЛИВ МЕДІА НА ЗДОРОВ'Я

*Media* — це засоби, за допомогою яких ми отримуємо інформацію. Комп'ютери та інтернет стрімко увірвалися в наше життя, стали його невід'ємною частиною.

Дехто з учнівства увесь вільний час проводить із комп'ютером, смартфоном. Та хоч комп'ютерні навички й важливі, таке заняття відпочинком не назвеш. Для вашого мозку це — напружена праця. Якщо в перервах між домашніми завданнями грати в комп'ютерні ігри чи блукати в мережі інтернет, то можна превтомитися.



Мал. 42. Вісім способів керувати своїм смартфоном



- Розгляньте мал. 42 та обговоріть, як зменшити час, проведений зі смартфоном.
- Проведіть мозковий штурм. Запишіть на дошці приклади позитивного і негативного впливу медіа на здоров'я.
- Обговоріть, як можна зменшити їхній негативний вплив.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, який відпочинок активний, а який — пасивний.

Читання

Гра в шахи

Гра  
в бадмінтон

Плавання

Лижна  
прогулянка

Перегляд  
телепередач

2. Якою має бути тривалість сну у вашому віці?

3. Оберіть те, що може запобігти перевтомі.

А) відпочинок  
за комп'ютером

Б) недосипання

В) глибоке  
дихання

Г) спілкування  
з друзями

Ґ) активний  
відпочинок

Д) тепла ванна

4. Назвіть те, що може перешкоджати нормальному сну.

провітрювання кімнати, шум автомобілів,  
незручне ліжко, комфортна температура у кімнаті,  
користування гаджетами перед сном

5. Жирафа спить 2 години на добу, а африканський лев — 20 годин на добу. У скільки разів сон африканського лева триваліший за сон жирафи?

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, який відпочинок є активним, а який — пасивним.



Я можу назвати дії, які допомагають знизити рівень стресу.

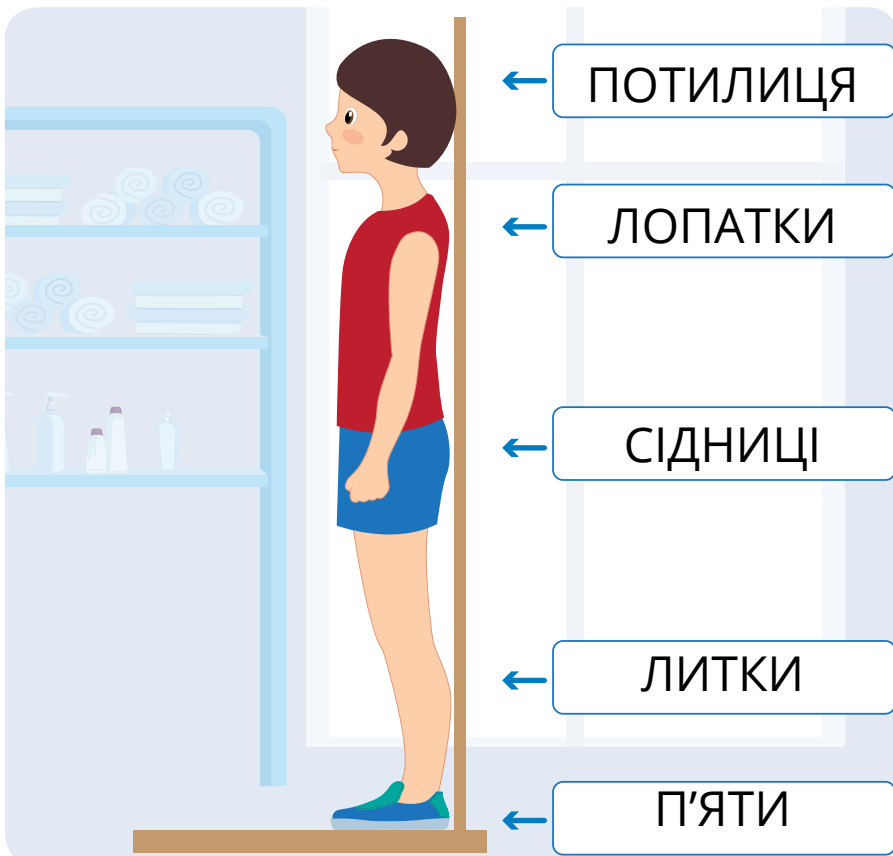


Я можу розповісти про позитивний і негативний вплив медіа на здоров'я.



# § 14. Профілактика «шкільних хвороб»

- ЗІР • ПОСТАВА
- КОРОТКОЗОРИСТЬ • СКОЛІОЗ



У цьому параграфі ви:

- потренуєтеся робити вправи для очей;
- визначите, чи правильна у вас постава;
- дізнаєтесь, який наплічник найкраще обрати.

## ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗІР

Чи відомо вам, що навчання в школі пов'язане з ризиком виникнення деяких захворювань? Їх навіть умовно називають «шкільними хворобами». Це зниження гостроти зору — короткозорість і викривлення хребта.

Зір — важливий канал отримання інформації з навколишнього світу. Недарма, маючи на увазі щось цінне, кажуть: «Бережи як зіницю ока». Найбільше навантаження на очі — під час читання, писання, а також перед телевізором чи монітором комп'ютера, екраном смартфона. Ознайомтеся з порадами, як правильно читати й писати, щоб зберегти зір.

### Як правильно читати

- Сядьте зручно, розслабте м'язи спини та шиї.
- Тримайте книжку нижче від підборіддя.
- Кліпайте очима двічі на кожний рядок тексту (наприклад, на початку й у кінці кожного рядка).
- Не читайте на сонці, а також коли ви хворі або втомлені.



### Як правильно писати

- У процесі письма не перечитуйте щойно написаного. Стежте поглядом за кінчиком стержня ручки. Щоб навчитися цього, прикривайте написаний текст аркушем паперу.
- Частіше кліпайте очима.

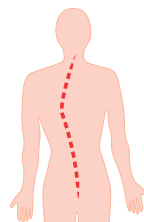


- Об'єднайтесь у дві команди. Заплющте очі та вишикуйтесь у дві шеренги за зростом. Переможе команда, яка зробить це швидше і правильніше.
- Обговоріть, як живуть люди з порушеннями зору.
- Перейдіть за QR-кодом, збережіть вправи для очей на свій смартфон чи комп'ютер та виконуйте їх через кожні 20–30 хвилин роботи за екраном.



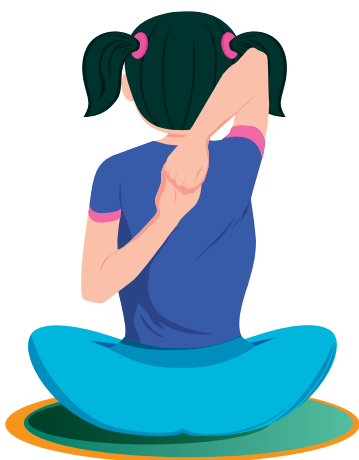
## ПОСТАВА І ЗДОРОВ'Я

Хребет людини має 33 хребці. Кожен із них «лежить» на міжхребцевому диску, який нагадує мішечок із желе. Завдяки цьому людина може згинатися і розгинатися. Та якщо хребет часто й неприродно викривлюється, може виникнути сколіоз.



Сколіоз

Розгляньте малюнки та спробуйте виконати зображені на них вправи. Вони допоможуть уникнути порушень постави й викривлення хребта.



- Сядьте або станьте прямо.
- Зчепіть руки в замок.
- Перебувайте у такому положенні 10–15 секунд.
- Поміняйте положення рук.

- Сядьте або станьте прямо.
- З'єднайте долоні за спиною.
- Підніміть руки якомога вище.
- Тримайте їх так 20–30 секунд.
- Опустіть руки, розслабтеся.



- Перевірте себе, чи правильна у вас постава. Для цього станьте прямо у звичному для вас положенні й визначте, якими частинами тіла ви торкаєтеся стіни чи одвірка.
- Порівняйте результати з нормами правильної постави (потилиця, лопатки, сідниці, литки, п'яти) на с. 100.

## ЯК ОБИРАТИ НАПЛІЧНИК

Без наплічника не обходиться жоден школяр/школярка. У продажу є великий вибір наплічників і сумок: з широкими шлейками і з вузькими; з одним і багатьма відділеннями; шкіряних і синтетичних. Що обрати?

### Сумку чи наплічник?

Сумки не дуже зручні й іноді можуть навіть шкодити здоров'ю. У школярів, котрі носять важкий наплічник або сумку в одній руці чи на одному плечі, згодом формується неправильна постава, викривлюється хребет. Тому слід обрати наплічник, який можна вдягати на обидва плеча. Тоді маса рівномірніше розподіляється на найсильніші м'язи тіла.

### З вузькими шлейками чи з широкими?

Найкраще з широкими м'якими шлейками. Вузькі врізаються у плечі, перетискають судини, спричиняють біль і заніміння рук.

### З одним чи багатьма відділеннями?

З багатьма. Тоді у ньому буде більше порядку. Для всього знайдеться місце, і маса розподілиться рівномірніше.

### Шкіряний чи синтетичний?

Краще синтетичний. Він дешевший і значно легший.



Маса наплічника не повинна бути більшою за 15 % від маси вашого тіла. Отже, якщо хтось важить 35 кг, маса його наплічника не має перевищувати 5 кг.

Визначте максимальну масу для свого наплічника.

Для цього масу свого тіла в кілограмах поділіть на 100 і помножьте на 15.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть те, що допомагає запобігти порушенню постави.

А) носити сумку на одному плечі

Б) виконувати вправи для зміцнення м'язів спини

В) читати у транспорті

Г) підбирати робочий стіл і стілець відповідно до зросту

2. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Під час читання книжку треба тримати вище рівня очей.
- Під час письма слід частіше кліпати очима.
- Не можна читати на сліпучому сонці.

3. Назвіть дитину, яка правильно обрала і носить наплічник.



4. Кароліна важить 32 кг. Розрахуйте максимальну масу її наплічника.

5. Оцініть свої досягнення.

Я виконую вправи для очей. ☆☆☆

Я можу перевірити правильність своєї постави. ☆☆☆

Я знаю, як обирати наплічник та визначати його максимальну масу. ☆☆☆



# § 15. Профілактика інфекційних захворювань

- ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ • ІМУНІТЕТ
- КОРОНАВІРУС • ВІЛ • СНІД



У цьому параграфі ви:

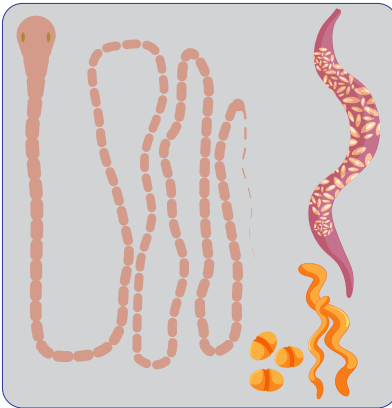
- дізнаєтеся, як уберегтися від інфекційних захворювань;
- з'ясуєте, як організм бореться з інфекцією;
- створите пам'ятку «ВІЛ НЕ передається через спілкування».

# ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

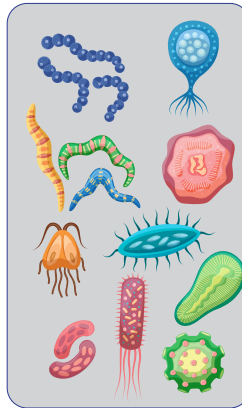
Інфекційні захворювання — це хвороби, які мають здатність передаватися від хворої людини до здорової. Це, наприклад, кір, вітрянка, грип, коронавірус, туберкульоз.

Інфекційні захворювання спричиняють паразити, бактерії або віруси. Паразити можуть сягати до 10 метрів завдовжки. Щоб побачити бактерії, потрібен оптичний мікроскоп. Віруси можна розгледіти тільки за допомогою електронного мікроскопа.

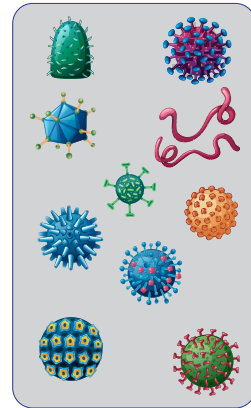
Деякі інфекційні захворювання поширюються дуже швидко. Щоб запобігти цьому, впроваджують карантин — спеціальні правила, які обмежують соціальні контакти людей на певній території.



Паразити



Бактерії



Віруси



- Уявіть, що вам доручили створити правила карантину. Об'єднайтеся в пари та розробіть такі правила.
- Завантажте за QR-кодом реальні правила карантину і порівняйте їх зі своїми.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм, як працює імунна система. Обговоріть, для чого потрібні антитіла.

## ШЛЯХИ ЗАРАЖЕННЯ І СПОСОБИ ЗАХИСТУ ВІД РЕСПІРАТОРНИХ ІНФЕКЦІЙ

Деякі мікроби та віруси живуть у повітрі на мікроскопічних краплинках води. Під час дихання вони потрапляють до організму людини. Найчастіше це трапляється, коли поруч хтось кашляє або чхає.

У такий спосіб люди нерідко захворюють на грип, ангіну, коронавірус тощо. Такі інфекції ще називають респіраторними.

### Симптоми респіраторних захворювань

- висока температура
- кашель, нежить, біль у горлі, ускладнене дихання
- біль у грудях та м'язах, слабкість



Користуйтеся медичними масками



Уникайте контакту з хворими



Уникайте натовпу



Часто мийте руки з милом

Мал. 43. Способи захисту від респіраторних інфекцій

- Розгляньте мал. 43 . Поясніть, чому треба дотримуватися цих способів захисту від респіраторних інфекцій.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм про засоби безпеки під час епідемії коронавірусу.
  - Які кроки допоможуть перемогти вірус?
  - Чим можна продезінфікувати руки, якщо мило і вода недоступні?
- Об'єднайтесь у три групи та продемонструйте алгоритми миття рук, носіння захисної маски, дотримання дистанції під час поширення респіраторних інфекцій.



## ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ КРОВ

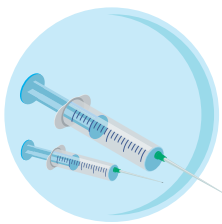
Деякі інфекції передаються через кров, коли спільно користуються медичними інструментами або роблять переливання неперевіреної крові. Це, наприклад, віруси гепатиту В, гепатиту С, герпесу, вірус імунодефіциту людини (ВІЛ). Більшість таких захворювань можна вилікувати. Та є інфекція, що не дає людині такого шансу. Це ВІЛ — підступний вірус, який руйнує *імунітет*.

Уявіть собі укріплену фортецю, за мурами якої перебуває численне військо (мал. 45, с. 109). Як гадаєте, чи легко ворогам захопити її? Звісно, ні. Та що станеться, коли заразити воїнів небезпечною інфекцією? Один за одним вони слабшатимуть і вмиратимуть. Через деякий час фортецю вже нікому буде захищати, її може захопити будь-хто.

Те саме відбувається і під час зараження ВІЛ. Людський організм — ніби фортеця, а імунітет — могутнє військо. Коли до організму потрапляє ВІЛ, він уражує імунітет і робить людину беззахисною перед інфекціями. Якщо людина не приймає спеціальні ліки, за кілька років настає остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію. Ця стадія називається СНІД (синдром набутого імунодефіциту), коли людина може померти від будь-якої інфекції.



Мати індивідуальні засоби гігієни



Користуватися одноразовими медичними інструментами



Робити косметичні процедури в спеціалізованих салонах

Мал. 44. Захист від зараження інфекціями, що передаються через кров



Розгляньте мал. 44. Назвіть дії, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров.



Людський організм — ніби фортеця, а імунітет — могутнє військо, яке захищає його від мікробів і вірусів.

Якщо до організму потрапляє ВІЛ, він інфікує і вбиває клітини імунітету.



Коли імунітет зруйновано, починається СНІД — остання стадія хвороби, на якій людина може померти від будь-якої інфекції.

Мал. 45. Імунітет і ВІЛ

## ВІЛ НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ СПІЛКУВАННЯ

Щодня ми спілкуємося з багатьма людьми, серед яких можуть бути ті, хто живе з ВІЛ. Дехто панічно боїться таких людей. Та ці страхи перебільшені. Адже, на відміну від багатьох інших інфекцій, ВІЛ не передається через повітря, воду, харчі або предмети. ВІЛ не переноситься також комарами та іншими кровососами.

Ви можете скільки завгодно гратися, сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивними дітьми, їсти те, що вони приготували (і навіть з одного посуду), спільно з ними користуватися фонтанчиками для пиття, туалетом, ванною, басейном, одягом або взуттям (мал. 46). ВІЛ не передається через спілкування, обійми, дружні поцілунки, кашель або чхання.



Мал. 46. Як ВІЛ не передається



Об'єднайтеся в групи й оформте пам'ятки за власним дизайном «ВІЛ НЕ передається через спілкування».

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть дії, які допоможуть уберегтися від туберкульозу.

Здоровий спосіб життя

Дотримання правил  
дорожнього руху

Дотримання  
правил гігієни

Повноцінне  
харчування

2. Установіть відповідність.

А) імунітет

Б) ВІЛ

В) ВІЛ-інфекція

Г) СНІД

1) захворювання, спричинене ВІЛ

2) захисна функція організму

3) синдром набутого імунodefіциту

4) вірус імунodefіциту людини

3. Оберіть симптоми респіраторних захворювань.

А) зниження  
гостроти зору

Б) біль у грудях та  
м'язах, слабкість

В) погіршення  
слуху

Г) висока  
температура

Ґ) біль у горлі

Д) кашель, нежить

4. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Інфекційні захворювання — це хвороби, які мають здатність передаватися від хворої людини до здорової.
- Коронавірус — це інфекційне захворювання.
- ВІЛ не передається через кров.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, що таке карантин. ☆☆☆

Я можу назвати симптоми респіраторних захворювань.  
☆☆☆

Я вмію захищатися від деяких інфекцій. ☆☆☆

# Розділ 4

## Психічне і духовне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:





# § 16. Ми — особливі

- ПОВАГА • САМОПОВАГА
- ТОЛЕРАНТНІСТЬ • ДИСКРИМІНАЦІЯ
- УПЕРЕДЖЕНЕ СТАВЛЕННЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про упереджене ставлення і дискримінацію;
- учитиметеся толерантності;
- з'ясуєте, як стати командою.

## ПОВАГА ДО СЕБЕ

Що люди цінують найбільше? Найчастіше те, що існує лише в одному примірнику. Або те, що має унікальні властивості. «Ти не такий (не така), як усі. Ти — особливий (особлива)», — так люди висловлюють одне одному своє захоплення.

Кожен і кожна із нас унікальні. Тому завжди вважайте себе гідними любові, поваги й усього найкращого в житті.

Замисліться над стародавньою заповіддю: «Полюби ближнього свого, як самого себе». У ній закладено найглибшу мудрість. Адже якщо не любиш себе, годі й мріяти полюбити інших.

Важко полюбити того, кого ви не знаєте. Отже, спробуйте більше дізнатися про самих себе. Напишіть своє ім'я великими літерами у стовпчик. Навпроти кожної літери зазначте те, що характеризує вас із кращого боку (мал. 47).



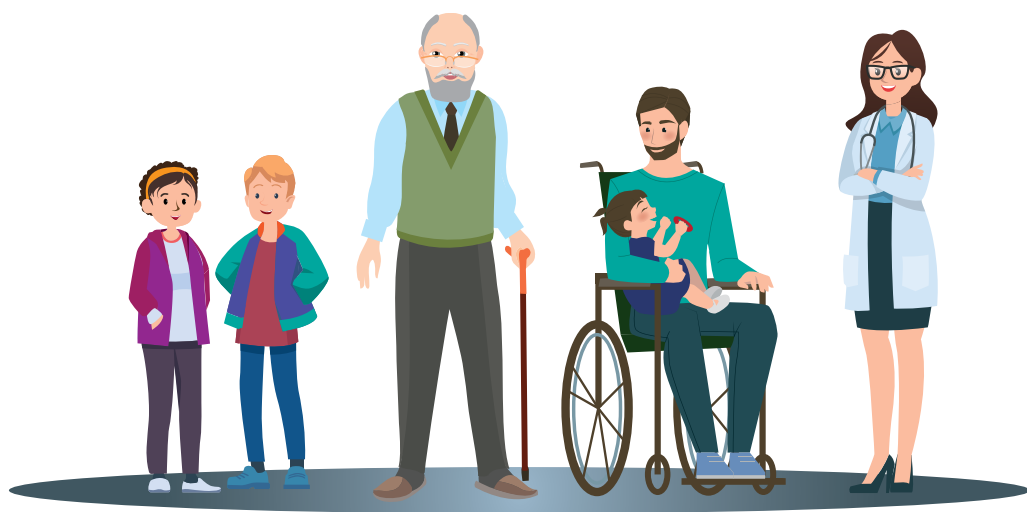
Мал. 47. Вправа «Що означає моє ім'я»

## МИ РІЗНІ, АЛЕ РІВНІ

Усі люди різняться між собою. Одні мають білий колір шкіри, інші — чорний або жовтий; одні люди високі, інші — невисокі на зріст; одні — стрункі, інші — повні.

Звісно, на відмінності звертають увагу. Але це не означає, що хтось є кращим за інших. Хоча в історії були часи, коли лише через колір шкіри чи соціальне походження одних людей вважали гіршими за інших. Таке явище називають упередженим ставленням.

А коли через таке ставлення порушують права людей — на навчання, роботу, медичну допомогу — це називають *дискримінацією*.



Мал. 48. Відмінності між людьми



Розгляньте мал. 48 і обговоріть:

- Які відмінності існують між цими людьми (вік, стать, професія...)?
- Що сталося б, якби на світі залишилися тільки люди одного віку (наприклад, літні або немовлята)?
- Що було б, якби у світі залишилися тільки люди однієї статі?

## УЧИМОСЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з вашими, називають *толерантністю*. Наприклад, поруч живуть люди різних національностей, які мають різні традиції, відзначають різні свята, сповідують різну віру, ходять чи не ходять до церкви. Але ніхто не поводить себе через це зверхньо і не почувается приниженим. Коли таке правило панує в суспільстві, у ньому немає місця для ворожнечі.

Так і в нашому щоденному житті. Кожна людина може мати різні смаки й уподобання, інакше висловлюватися, вдягатися, вболівати за іншу футбольну команду. Та це не заважає нам залишатися друзями, любити й поважати одне одного. Отже, толерантність — це доброзичливість, визнання за кожною людиною права бути іншою. І неодмінно пошук компромісу — того, що зближує, а не роз'єднує людей з різними поглядами.



Мал. 49. Спільне і відмінне між людьми



- За допомогою QR-коду завантажте бланк із діаграмою Венна. Об'єднайтесь у пари й запишіть у бланк п'ять відмінних та п'ять спільних рис (мал. 49).
- Обговоріть, що ви могли б робити разом. Поясніть, як ця вправа вчить цінувати відмінності.

## ЯК СТАТИ КОМАНДОЮ

Є речі, які люди здатні робити лише у співпраці з іншими, тобто у групі або команді.

Наприклад, клас, компанія друзів, родина — усе це групи. Але не завжди група є командою. Коли всі мають спільну мету і кожен намагається працювати на повну силу, тоді вважають, що ці люди створили команду. А якщо вони змагаються за своє лідерство або кожен дбає лише про себе, то результат їхньої спільної праці буде незадовільним.



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте віршований переклад Леоніда Глібова байки Езопа про Лебедя, Рака і Щуку, які тягли воза врізнобіч. Це і є приклад групи, яку не можна назвати командою.
- Чи можна назвати командою:
  - родину, де одна людина виконує всю хатню роботу, їй ніхто не допомагає?
  - клас, у якому ніхто не хоче брати участь у підготовці до свята?
  - друзів, які увесь час сваряться?
- Перейдіть за QR-кодом і поспівайте пісню із сурдоперекладом «Ми — сім'я». Спробуйте відтворити жестовою мовою слова «сім'я», «любов», «обійми».



Коли люди мають спільну мету і кожен працює на результат, їх можна назвати командою.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1) дискримінація

А) повага до поглядів та уподобань інших людей

2) толерантність

Б) упереджене ставлення до інших людей через певні ознаки

2. Оберіть ситуації, де є упереджене ставлення.

Тренер сказав Антону, що він швидкий, але не дуже витривалий. Тож йому краще бігати на короткі дистанції.

Кіра не зрозуміла, як розв'язувати задачу. Сашко сказав, що це тому, що вона білявка.

Сашко захотів приєднатися до однокласниць, щоб допомогти прикрашати клас до свята. Леся відмовила йому, тому що він хлопець і нічого не тямить у таких справах.

3. Опишіть ситуацію, коли ви були свідком або жертвою упередженого ставлення чи дискримінації.

4. З якою ідеєю цього уроку ви згодні, а з якою — ні? Поясніть свою думку.

Ідеї цього уроку	
<input type="checkbox"/> Погоджуюся	<input type="checkbox"/> Не погоджуюся

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти, що таке дискримінація. ☆ ☆ ☆

Я толерантно ставлюся до інших людей. ☆ ☆ ☆

Я знаю, коли людей можна назвати командою. ☆ ☆ ☆

# § 17. Культура емоцій

- ЕМОЦІЇ • КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ
- ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ
- «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ»



У цьому параграфі ви:

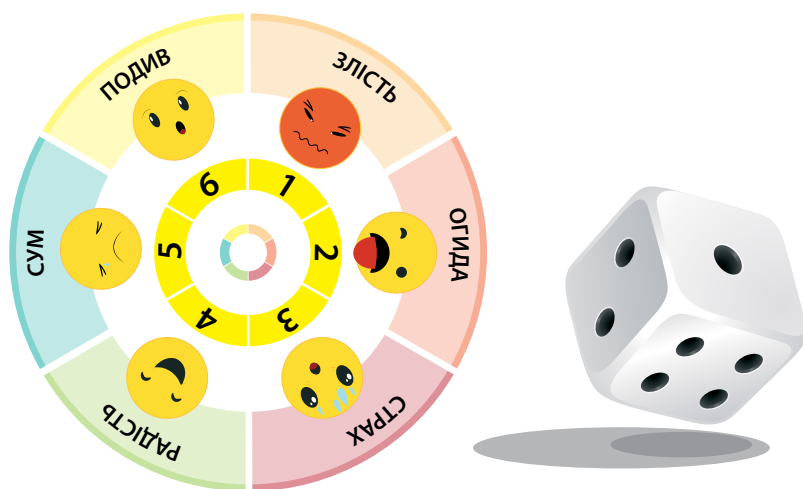
- пригадаєте, що таке емоції;
- дізнаєтеся, що таке емоційний інтелект;
- потренуєтеся висловлювати свої почуття.

## ПРО ЩО ПОВІДОМЛЯЮТЬ ЕМОЦІЇ

Щодня у нашому житті відбувається чимало подій, які не залишають нас байдужими та викликають різні *емоції*. Щось небезпечно зазвичай породжує неприємні переживання — страх, гнів, образу, а щось добре — задоволення, вдячність, цікавість.

Коли нам нічого не загрожує, ми спокійні. А як втратили щось важливе (наприклад, друзі переїхали до іншого міста), нас огортає сум. Якщо хтось кепкує або зневажливо висловлюється про нас, ми ображаємося. А коли відбирають те, що нам належить, — мимоволі закипає гнів.

На перший погляд здається, що неприємні емоції — це вади, і їх треба долати. Та хіба не відчуття страху попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних вчинків або змушує швидко діяти? Емоції — це неначе пристрій, який повідомляє: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або «Обережно! Це небезпечно!»



Мал. 50. Колесо емоцій



- Розгляньте малюнок і назвіть, які емоції приємні, а які — неприємні.
- Об'єднайтеся у пари. По черзі кидайте гральний кубик і розкажіть одне одному про ситуації, коли ви відчували такі емоції (мал. 50).



## РОЗВИВАЄМО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Емоційний інтелект — це вміння розпізнавати свої емоції та керувати ними. А також враховувати почуття інших під час спілкування. Більшість успішних людей мають високий рівень емоційного інтелекту. Адже він впливає на стосунки з іншими людьми й на роботу в стресових ситуаціях. За допомогою мал. 51 з'ясуйте складові емоційного інтелекту.

### Розпізнавання емоцій

Здатність розуміти, що ви відчуваєте і чому

### Керування емоціями

Здатність правильно виявляти емоції та керувати стресами

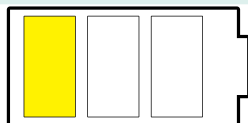
### Співчуття

Здатність розуміти, що відчувають інші люди, та враховувати це під час спілкування

Мал. 51. Складові емоційного інтелекту



Об'єднайтеся у пари. Розгляньте мал. 52 і обговоріть, який рівень емоційного самоконтролю ви маєте.



### Низький рівень

Емоції часто переповнюють вас, і ви нічого не можете з ними вдіяти. Іноді навіть не можете пояснити, що відчуваєте



### Середній рівень

Ви розумієте, що відчуваєте, але іноді опиняєтеся в потоці емоцій і вам важко впоратися з ними



### Високий рівень

Ви розпізнаєте і приймаєте свої емоції, умієте коректно висловлювати та відпускати негативні почуття

Мал. 52. Рівні емоційного самоконтролю



- Завантажте за QR-кодом картки, роздрукуйте і виріжте їх. Пограйте у гру, щоб потренуватися розпізнавати та прогнозувати свої емоції в різних ситуаціях.
- Завантажте шаблон і почніть вести «Щоденник емоцій». Так ви навчитеся стежити за своїм емоційним станом та з'ясуєте, які події у вас викликають сильні емоції.

## НЕВЕРБАЛЬНИЙ ВИЯВ ЕМОЦІЙ

Людина може виявляти та розуміти почуття без слів. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки. Ми дізнаємося про це навіть із радісного голосу в телефоні. Щоб навчитися розуміти й висловлювати почуття без слів, пограйте в гру «Передай маску».



Мал. 53. Гра «Передай маску»



- Сядьте колом. Той/та, хто починає гру, повертається до найближчого сусіда/сусідки праворуч (мал. 53) і зображує на обличчі якийсь почуття (радість, сум, задоволення, гнів, подив). Його сусід/сусідка спершу переймає «маску», тобто намагається відтворити її, а відтак, повернувшись до наступного гравця/гравчині, змінює вираз обличчя і передає йому/їй свою «маску».
- Обговоріть, які емоції ви зображали? Назвіть їхні ознаки (міміка, жести, положення тіла, сила голосу, інтонація).

## КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ

Стриманість іще донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум чи навіть радість. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відверто висловлювати свої почуття.

А як бути з вихованістю? Хіба це чемно — кричати на того, хто вас розсердив? Невже це допоможе владнати суперечку? Звісно, ні. Тому змалку треба вчитися висловлювати ці почуття так, щоб нікого не ображати.

Передусім слід навчитися висловлювати емоції, доки вони ще не набрали руйнівної сили. Уявіть, що у ваш черевик потрапив камінчик. Спочатку ви ледь його відчуваєте і, не звертаючи уваги, йдете далі. З часом камінчик починає муляти сильніше, біль посилюється і зрештою стає нестерпним. Ви скидаєте черевик і витрушуєте камінчик. Але, може, ви терпіли занадто довго й тому поранили ногу? Так і з почуттями. Може, вас хтось ненавмисно ображає або ви комусь робите боляче, навіть не здогадуючись про це? У такому разі краще одразу сказати, а не чекати, коли емоції переповнять вас.

Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про нашу проблему і наші почуття.

Наприклад, вас дратує, коли хтось без дозволу бере вашу лінійку. В такому випадку скажіть (найкраще у загальній розмові, не звертаючись до когось особисто): «Мені не подобається, коли без дозволу беруть мої речі». Повідомлення про свої емоції в такий спосіб викликає розуміння і бажання допомогти. А якщо хтось знову так зробить, скажіть йому або їй: «Іване (Катю), ти ж знаєш, я цього не люблю».





Розгляньте схему «Я-повідомлення» (мал. 54).

### Схема «Я-повідомлення»:

- Я засмучуюся / Я відчуваю ...
- Я тебе зрозумів/зрозуміла. Що я можу зробити, щоб ти почувався/почувалася краще (не засмучувався / не засмучувалася)?
- Будь ласка, давай ...

Мал. 54. Схема «Я-повідомлення»



Перейдіть за QR-кодом. Об'єднайтеся у пари, перетворіть наведені висловлювання на «Я-повідомлення» за зразком (мал. 55).

Розіграйте діалоги у парах.

### «Ти-повідомлення»

Ти завжди перебиваєш мене.

### «Я-повідомлення»

— Мені дуже неприємно, коли мене перебивають.

— Я тебе зрозумів/зрозуміла. Що я можу зробити, щоб ти почувався/почувалася краще?

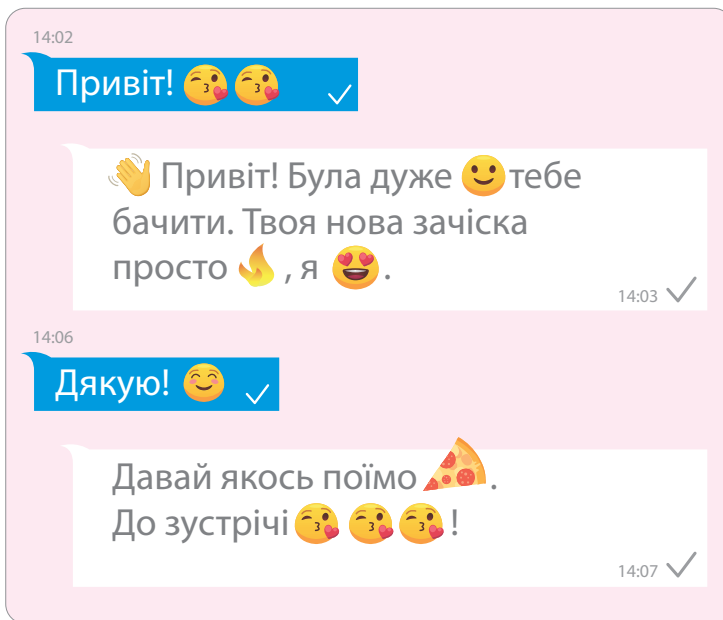
— Будь ласка, давай будемо говорити по черзі та слухати одне одного.

Мал. 55. Як змінити «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення»

## ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У віртуальному спілкуванні для висловлення емоцій використовують емотикони (смайлики). Але ними не варто зловживати, як і писати все повідомлення великими літерами, бо мовою соціальних мереж це означає крик.

Завжди слід пам'ятати, що ви спілкуєтеся не з комп'ютерами, а з людьми. Саме тому не варто робити нічого з того, чого ви не хотіли б отримати на свою адресу. Зокрема, ображати інших у коментарях, поширювати плітки, розміщувати чужі фото без дозволу.



Мал. 56. Повідомлення з емотиконами



- Ангеліна зустріла свою подругу, яку давно не бачила. Вони обмінялися контактами, і дівчинка написала їй повідомлення (мал. 56). Скорегуйте повідомлення Ангеліни, щоб зменшити кількість смайликів.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Обговоріть, як можна бути джерелом позитивних емоцій в інтернеті.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Негативні емоції — шкідливі.
- Емоційний інтелект можна розвинути.
- Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення».

2. Прочитайте речення і замініть емотикони словами.

Оленка загубила улюблену ручку, тому вона 😞 .

Ігоря штовхнули, тому він 😡 .

Каті подарували песика. Вона дуже 😊 .

Андрій отримав відмінну оцінку з математики й дуже 😄 .

3. Розкажіть, які емоції, на вашу думку, виникають у людей у наведених нижче ситуаціях.

Учителька не викликала Інну відповідати, тому вона викрикнула відповідь. **Що відчуває Інна? Що відчувають інші?**

Ігор отримав зошит із результатами контрольної роботи. Він розгорнув його і почав усміхатися. **Що відчуває Ігор?**

4. Напишіть есе про один із найприємніших епізодів вашого життя.

5. Розкажіть, що вас найбільше здивувало на цьому уроці.

6. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти, що таке емоційний інтелект. ☆ ☆ ☆

Я вмію висловлювати свої емоції за допомогою «Я-повідомлень». ☆ ☆ ☆

Я знаю, як виражати свої емоції під час віртуального спілкування. ☆ ☆ ☆

# § 18. Бути людиною

- ДОБРОЧИННІСТЬ • СПІВЧУТТЯ
- СПІВПЕРЕЖИВАННЯ • ЕМПАТІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке емпатія;
- з'ясуєте, як правильно поводитися з домашніми тваринами;
- складете чеклист добрих справ;
- дослідите благодійний проект.

## СПІВЧУТТЯ

*Співчуття (емпатія, співпереживання)* є частиною емоційного інтелекту. Це те, що робить людину людиною — вміння поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції. Кожен може навчитися розпізнавати та поважати почуття людей іншої статі, віку, віри, культури та виховання. Це вміння допомагає нам побачити світ очима цих людей та усвідомити, який цей світ багатогранний. Це також допомагає ладнати з батьками, вчителями та знаходити друзів.



Подивіться відео та обговоріть, що таке емпатія.

Об'єднайтеся у 7 груп. Уявіть почуття людей у запропонованих ситуаціях. Розкажіть про це у класі.

1. Що відчувають рідні, коли їхня дитина затримується і вони не знають, де вона?
2. Що вони відчувають, коли їхня донька чи син відмовляється допомогти?
3. Що відчуває учитель/учителька, коли учні не слухають його/її пояснення?
4. Що відчуває прибиральниця/прибиральник, коли хтось заходить до школи у забруднених черевиках?
5. Що відчуває хлопчик або дівчинка першого дня у новій школі?
6. Що відчуває той/та, кого дразнять або не приймають у гру?
7. Що відчуває той/та, кому незаслужено поставили низьку оцінку?



## РОБІМО ДОБРО

Слово «добročинність» утворено з двох слів — «добро» і «чинити». Дехто думає, що займатися доброчинністю можуть тільки заможні люди. Але справа не в грошах. Часто можна допомогти людині добрим словом, зробити невелику послугу.

Олексій вирішив щодня робити хоча б одну добру справу. Щоб не забувати про це, він склав чеклист. Розгляньте його (мал. 57) і складіть свій.

### Добрі справи на щодень

- Подякувати батькам
- Підклеїти книжки з бібліотеки
- Допомогти з домашніми справами
- Притримати двері для людини, що йде позаду
- Поступитися чергою
- Почитати казку молодшому братикові
- Повернути візок у супермаркет
- Зробити годівничку для пташок
- Зателефонувати дідусяві
- Помирити однокласників/однокласниць

Мал. 57. Чеклист «Добрі справи»



- Знайдіть в інтернеті відео, як люди допомагають безпритульним тваринам. Розкажіть про це у класі.
- Уявіть, що ви знайшли безпритульну тварину (собаку, kota) і вам потрібно написати оголошення, щоб віддати її у добрі руки. Перейдіть за QR-кодом, роздрукуйте бланк і створіть своє оголошення.

## ТУРБОТА ПРО ТВАРИН

Ми можемо мати своїх кумирів — людей, якими захоплюємося. Але й ми самі здатні стати для когось цілим світом, наприклад для наших хатніх улюбленців. Пам'ятаймо: їм замало лише доброго ставлення. Розгляньте мал. 58 і обговоріть, як слід дбати про домашніх тварин.



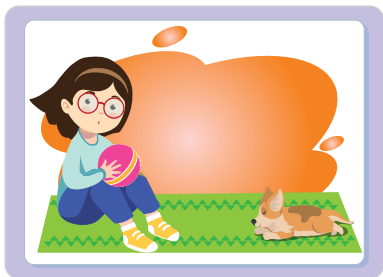
### Грайте чемно

Поводьтеся спокійно з твариною. Ніколи не штовхайте її, не дратуйте, не відбирайте іграшки чи їжу



### «Ні» гучним звукам

Тварини мають чутливий слух. Гучний крик може налякати їх



### Будьте уважними

Тварини також можуть лякатися, сумувати чи нервувати. Якщо тварина не хоче гратися, не чіпайте її



### Залишайте простір

Ніколи не чіпайте тварину, коли вона їсть, спить або годує дитинчат

Мал. 58. Як дбати про домашніх тварин

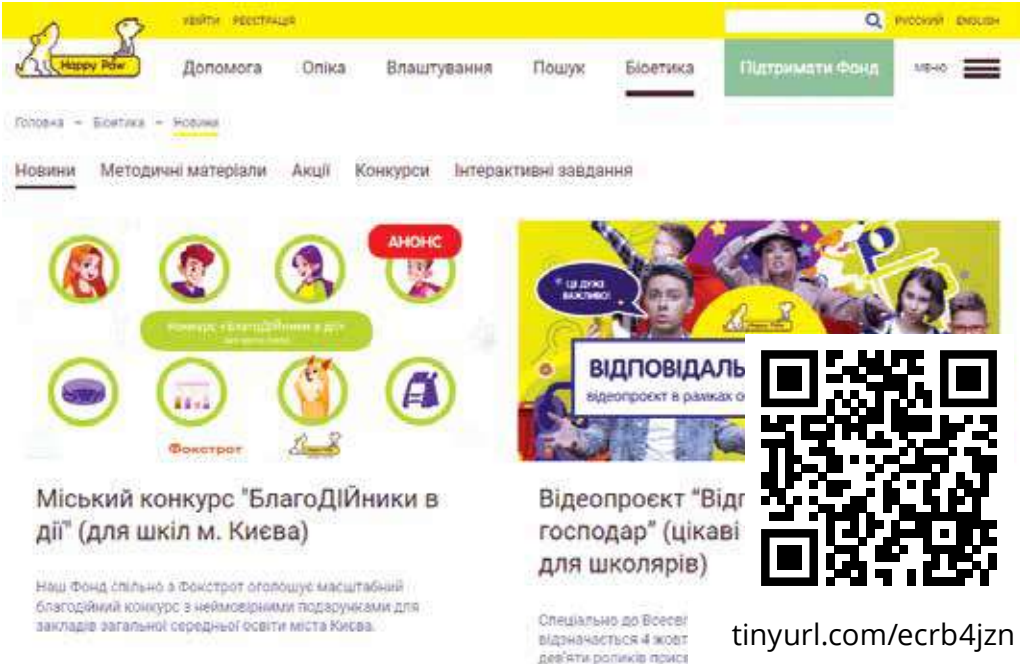


- Ваш песик чи кіт може благально дивитися, коли ви їсте. Однак спеціалісти не радять годувати тварин зі столу. Деякі звичні для нас продукти можуть нашкодити тваринам. Перейдіть за QR-кодом і ознайомтеся із переліком заборонених продуктів для собак і котів.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте інструкцію до гри «Зоомагазин». Щоб пограти, натисніть «Долучитись».

## ГУМАННЕ СТАВЛЕННЯ ДО ТВАРИН

У світі є чимало благодійних організацій, які збирають ресурси й залучають волонтерів для вирішення важливих проблем: допомога бідним родинам, хворим дітям, безпритульним тваринам.

Долучитися до діяльності деяких організацій можуть навіть діти. Благодійний фонд Harry Raw («Щаслива лапа») займається влаштуванням і лікуванням безпритульних котів і собак. Також вони створили проєкт «Біоетика», щоб навчати дітей відповідальному і гуманному ставленню до тварин. На сторінці проєкту можна знайти акції, конкурси, матеріали для уроків, оповідки про тварин.



The image shows a screenshot of the Harry Raw website. At the top, there is a yellow header with the Harry Raw logo and navigation links: «Допомога», «Опіка», «Влаштування», «Пошук», «Біоетика», and «Підтримати фонд». Below the header, there are tabs for «Новини», «Методичні матеріали», «Акції», «Конкурси», and «Інтерактивні завдання». The main content area features two promotional banners. The left banner is for a city contest titled «Міський конкурс "БлагоДійники в дії" (для шкіл м. Києва)» and includes a QR code. The right banner is for a video project titled «Відеопроєкт "Відг господар" (цікаві для школярів)» and also includes a QR code. A URL [tinyurl.com/ecrb4jzn](https://tinyurl.com/ecrb4jzn) is provided at the bottom right of the screenshot.

Мал. 59. Сайт фонду Harry Raw

- Дослідіть сайт фонду Harry Raw (мал. 59) і з'ясуйте, до яких заходів може долучитися ваш клас.
- Перейдіть за QR-кодом і ознайомтеся із переліком пригодницьких книжок про тварин. Унизу сторінки натисніть «Долучитись» і прочитайте деякі оповідання.

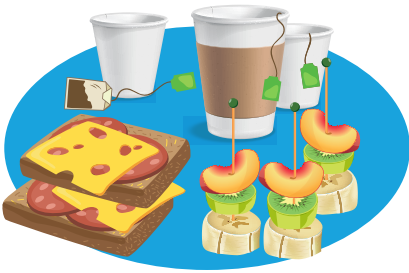


## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Учні 5-Б класу організували благодійний ярмарок для збору коштів на корм безпритульним тваринам. Діти продали 75 паперянок чаю, 87 бутербродів із сиром і ковбасою, 49 фруктових канапок. Розгляньте перелік витрат і прайс-лист і дайте відповіді на запитання.

### Прайс-лист

Чай — 8 грн  
Бутерброд — 12 грн  
Фруктова канапка — 8 грн



### Список витрат

Чай — 93 грн  
Паперянки — 120 грн  
Серветки — 30 грн  
Палички для помішування — 14 грн  
Цукор у стиках — 41 грн  
Бамбукові шпажки — 42 грн  
Сир — 180 грн  
Ковбаса — 250 грн  
Банани — 34 грн  
Яблука — 26 грн  
Ківі — 76 грн

- Скільки грошей витратили діти на організацію ярмарку?
  - Який дохід отримали учні від продажу продукції?
  - Який прибуток (прибуток = дохід - витрати) отримали учні?
2. Напишіть речення, яке може бути підсумком цього уроку. Яке словосполучення є найважливішим у цьому реченні? Яке слово є ключовим у цьому словосполученні?
3. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, що означає бути людиною. ☆ ☆ ☆  
Я умію гуманно поводитися з тваринами. ☆ ☆ ☆  
Я роблю маленькі добрі справи. ☆ ☆ ☆

# Розділ 5

## Соціальне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



# § 19. Суспільні норми

- ПРАВИЛА • ПРАВО
- ПРАВА • МОРАЛЬНІ НОРМИ



У цьому параграфі ви:

- дослідите поняття «правила», «право», «права»;
- створите пам'ятки про права та обов'язки дитини;
- обговорите важливість дотримання моральних норм.

## ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ ПРАВИЛА

Навіщо, на вашу думку, люди створюють різні правила, норми, закони? Чому б кожному не чинити так, як йому заманеться? Щоб відповісти на ці запитання, уявімо деякі можливі наслідки життя без правил.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про один день без правил. Обговоріть, чому правила важливі.
- Які небезпеки виникнуть, якщо раптом скасувати Правила дорожнього руху?



### *Правила нашого класу*

Приходить вчасно.  
Говорити по черзі.  
Бути активним.  
Поважати кожную думку.  
Підтримувати чистоту.  
...

Мал. 60. Правила класу



Усе шкільне життя пов'язане з правилами, наприклад, щодо поведінки на уроках і перервах, стосовно пожежної безпеки тощо.



- Розгляньте «Правила класу» на мал. 60 і порівняйте їх із правилами вашого класу. Обговоріть, яких правил вам дотримуватися легко, а яких — складно.
- А якби ви були директором/директоркою школи, може, встановили б інші правила? Об'єднайтесь у групи і придумайте два жартівливі і чотири серйозних правила, які ви хотіли б запровадити у вашій школі.
- Зачитайте та обговоріть свої пропозиції. Можливо, якесь правило всім сподобається і ви запропонуєте додати його до правил вашої школи.

## ЩО ТАКЕ ПРАВО

Право — це система суспільних норм (правил), які регулюють життя і поведінку людей у певній країні. В Україні норми права записані в Конституції України та законах, які ухвалює Верховна Рада України.

Ті, хто поважають закони та дотримуються їх, є законотрушніями громадянами. А ті, хто їх порушує, — правопорушниками або навіть злочинцями.

Існує багато професій, пов'язаних із правом. Прочитайте інформацію про деякі з них.

### Правник (юрист) / Правниця (юристка)

Це фахівець, який (яка) має професійні знання у галузі права. У правових відносинах розрізняють професії прокурора, адвоката, судді.

**Прокурор** представляє в суді докази проти людини, яка скоїла правопорушення.

**Адвокат** захищає обвинувачуваного, допомагає обстоювати його права у суді.

**Суддя** чинить суд згідно із законом, тобто висловлює обов'язкову для інших людей думку щодо цього правопорушення.



Є ТАКА ПРОФЕСІЯ



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться перший епізод освітнього серіалу «Хумра. Історія про права людини».
- Обговоріть:
  - Як суддя вирішує, яке покарання можна застосувати, а яке — ні?
  - Чим відрізняються поняття «правило», «право», «права»?



## ПРАВА ДИТИНИ

У демократичних країнах найважливішими є закони, які захищають права людини, зокрема права дитини.

У 1989 році Організація Об'єднаних Націй (ООН) прийняла Конвенцію про права дитини. Цей документ містить 54 статті, в яких детально розписано всі права дітей. Текст Конвенції зайняв би 40 сторінок цього підручника.

Конвенція сповістила світові, що кожна дитина, хоч би в якій країні вона народилася, якої національності була, має невід'ємне право на піклування і захист, навчання і розвиток своїх здібностей, тобто на щасливе дитинство. Україна також приєдналася до цієї Конвенції.



Мал. 61. Плакат «Права дитини»



- Проведіть мозковий штурм. Уявіть, що вам доручили відповідальну роботу — скласти перелік прав, якими могли б користуватися всі діти. Що ви запропонували б?
- Оформте результат за прикладом на мал. 61.

## ЩО ТАКЕ ОБОВ'ЯЗКИ

Норми суспільного життя передбачають не лише права, а й обов'язки. **Обов'язок** — це зобов'язання людини перед собою, іншими людьми, державою. Дотримання взятих на себе зобов'язань і спільно прийнятих правил полегшує взаємодію у суспільстві й робить усіх щасливішими.

Розгляньте мал. 62 і назвіть деякі обов'язки дітей.



Мал. 62. Обов'язки дітей



- Обговоріть, чому важливо з повагою ставитися до навколишніх, берегти природу і державне майно, старанно вчитися, дбати про своє здоров'я.
- Поміркуйте, що може статися, якщо цього не робити. Наведіть приклади.
- Об'єднайтесь у групи. Оберіть найважливіші, на вашу думку, права й обов'язки дитини та створіть пам'ятки про це.

## МОРАЛЬНІ НОРМИ

Життя людей упорядковується не тільки за офіційно затвердженими законами, а й за іншими — неписаними. Їх ще називають нормами моралі або моральними заповідями.

Змалку вас учили говорити правду, не кривдити інших. Це були ваші перші моральні уроки. Дорослішаючи, людина опановує їх глибше й повніше. «Шануй батька і матір. Не вбивай. Не бери чужого. Не зраджуй друзів. Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе» — цих та інших моральних заповідей дотримувалися ще наші далекі предки.

Ці моральні норми мають усі народи світу. Це означає, що вони справді важливі, їхня цінність доведена історією людства. Тих, хто керується моральними заповідями, вважають порядними (тобто нездатними на погані, нечесні вчинки) людьми. А порушення цих заповідей називають аморальними вчинками й засуджують.



Мал. 63

Мал. 64



- Розгляньте мал. 63, 64. Обговоріть, у якій ситуації є порушення моральної норми і якої саме?
- Наведіть приклади ситуацій, коли люди дотримувалися чи не дотримувалися моральних норм. До чого це призвело?

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть приклади правил класу (1), футбольних правил (2) і правил дорожнього руху (3).

А) говорити по черзі

Б) переходити дорогу на зелений сигнал світлофора

В) матч проводиться за участю двох команд

Г) підтримувати чистоту на робочому місці

Ґ) пішоходи повинні рухатися тротуарами

Д) один гравець із команди — воротар

2. Визначте, які твердження є правами, а які — обов'язками.

- Усі діти мають дбати про своє здоров'я.
- Усі діти мають вчитися.
- Усі діти мають право на вільне спілкування.
- Усі діти мають право на повноцінне харчування.
- Усі діти мають право на ім'я і громадянство.

3. Розкажіть про найзаплутаніший момент цього уроку.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розказати, для чого потрібні правила. ☆☆☆

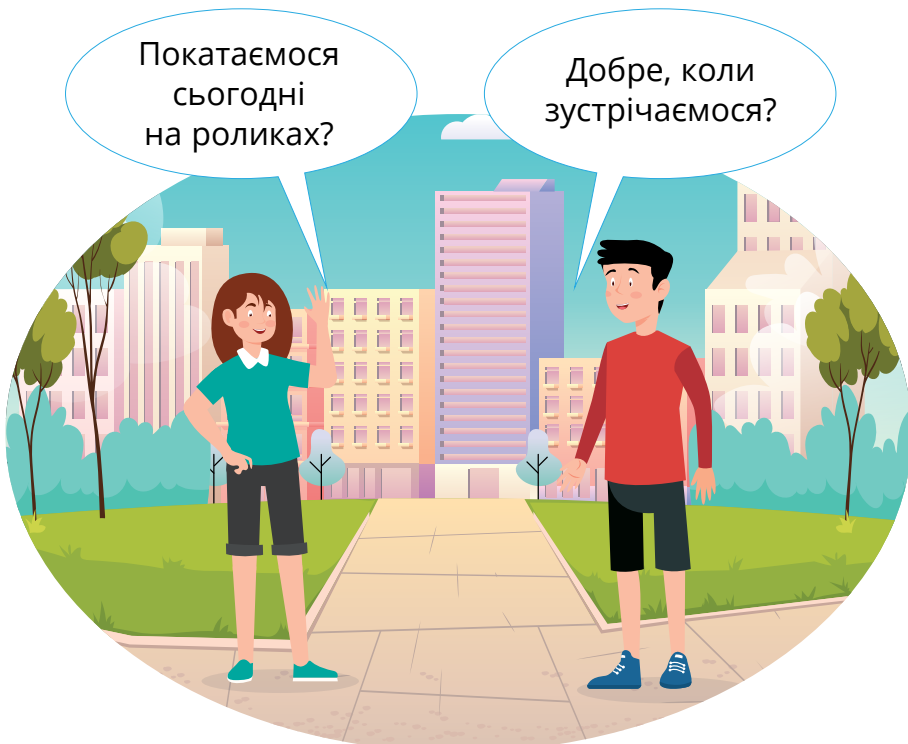
Я знаю різницю між поняттями «правило», «право», «права».

☆☆☆

Я можу назвати деякі права дітей. ☆☆☆

# § 20. Умови ефективного спілкування

- СПІЛКУВАННЯ • АКТИВНЕ СЛУХАННЯ
- НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ • МІМІКА



У цьому параграфі ви:

- обговорите, що сприяє порозумінню між людьми;
- пограєте у гру на відгадування слів;
- відпрацюєте навички активного слухання;
- потренуєтеся ставити уточнювальні запитання.

## ЩО ТАКЕ СПІЛКУВАННЯ

Спілкування — це обмін думками, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування може відбуватися не лише між тими, хто бачить одне одного. Спілкуються телефоном, поштою, за допомогою інтернету. Люди можуть передавати свої повідомлення, як і почуття, словами, тобто вербальним способом, і без слів — невербально. Та нерідко буває, що хтось недочув чи неправильно зрозумів іншого. Через це виникло непорозуміння, яке може призвести до неприємностей. Спробуймо з'ясувати, що допомагає, а що перешкоджає порозумінню.



Мал. 65. Навички, які сприяють порозумінню між людьми



Запишіть на стикерах, що допомагає вам у спілкуванні. Розмістіть на дошці малюнки двох людей, по черзі виходьте до дошки, зачитуйте те, що ви записали, і «побудуйте» зі своїх стикерів «міст» між малюнками (мал. 65).

## СПІЛКУВАННЯ БЕЗ СЛІВ

Дехто вважає, що головне у спілкуванні — лише висловлене вголос? Але це не так. Має значення не лише те, що ви сказали, а й те, як ви це сказали. Адже майже 70 % інформації ми передаємо одне одному невербально.

Спробуйте сказати «ходи-но сюди» різними інтонаціями: лагідно, як мати кличе дитину; суворо, як звертаються до того, хто провинив; заклично, як гукають друга.

Щоразу це буде різне повідомлення. У спілкуванні все важливе: інтонація і сила голосу, міміка та жести, положення тіла і навіть зовнішній вигляд.



Мал. 66. Вгадування слова



Перейдіть за QR-кодом, ознайомтеся з правилами гри «Крокодил» і пограйте в цю гру. Обговоріть:

- Що допомагало вам вгадувати слова (мал. 66)?
- Що було складніше — невербально показувати слова чи вгадувати їх?

## ЩИРІСТЬ І ТАКТОВНІСТЬ

Відкритість і щирість сприяють порозумінню. Набагато легше «розшифрувати» повідомлення людини, яка говорить те, що думає.

Якщо хтось щиро радіє зустрічі, це зрозуміло не лише з його слів, а і з радісної усмішки, обіймів, інтонації. А якщо він чи вона тільки прикидається, жести, міміка чи голос неодмінно це видадуть.

Однак щирість також повинна мати межі. Інакше вона перетворюється на нетактовність. Виховані люди поведуться чемно навіть із тими, хто їм не до вподоби. Вони не скажуть першому-ліпшому: «У тебе неприємний голос» або «Я не хочу з вами розмовляти». Щоразу, перш ніж щось сказати чи зробити, вони ставлять себе на місце іншого. Коли відчувають, що їхня відверта оцінка може когось прикро вразити, то намагаються повідомити про неї тактовно, стримано або й узагалі утриматися від висловлювання своєї думки (мал. 67).



Мал. 67. Ознаки вихованості



Розгляньте мал. 67 і поміркуйте, на якому з них зображено щирість, а на якому — нетактовність. Поясніть свою думку.



## ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ І ГАРНІ МАНЕРИ

Приязна, відкрита манера спілкування є надзвичайно привабливою. З доброзичливими людьми залюбки спілкуються і встановлюють дружні стосунки. Тому люди виробили правила ввічливості — етикету, які сприяють порозумінню.



Мал. 68. Гарні манери



Розгляньте мал. 68. Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і запишіть по три слова чи фрази, які можна використати для зазначеної ситуації.

## УМІННЯ ГОВОРИТИ ТА СЛУХАТИ

Володіння словом — одна з найголовніших навичок спілкування. Проте діти (а іноді й дорослі) не завжди вміють чітко висловити свою думку, правильно поставити запитання. Звісно, це не сприяє порозумінню.

Важлива роль у розвитку комунікативних навичок належить урокам мови й літератури. Та їх недостатньо, щоб опанувати вміння чітко й дохідливо висловлюватися.

Намагайтеся більше читати художньої літератури — це збагачує словниковий запас. І не забувайте обмінюватися враженнями з батьками та друзями.

Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Людина, яка слухає, є активною учасницею розмови. Уважного слухача/слухачку неважко розпізнати (мал. 69).

**Положення тіла:** злегка нахилене до того, хто говорить.

**Міміка:** зосереджений вираз обличчя, уважно і зацікавлено дивиться на того, хто говорить.

**Жести:** кивання головою у разі розуміння тощо.

**Слова:** «так-так», «цікаво», «а що було далі?», «чим усе скінчилося?» тощо.



Мал. 69. Ознаки активного слухання



- Об'єднайтесь у пари. За допомогою мал. 69 по черзі розкажіть одне одному цікавий епізод зі свого життя.
- Відпрацюйте навички уважного слухача. Стежте за положенням тіла, мімікою, жестами, словами.

## ЯК УНИКАТИ НЕПОРОЗУМІНЬ

Однією з важливих навичок, яка допомагає уникати непорозумінь, є вміння перепитати й уточнити зміст повідомлення.

Уміння ставити уточнювальні запитання поліпшує якість спілкування. Якщо ви комусь щось розповідаєте або пояснюєте, запитайте, чи все зрозуміло. І навпаки, коли вам щось пояснюють чи розповідають, не соромтеся перепитати те, що незрозуміло.

- Соломійко, збігай, будь ласка, в магазин.
- А що купити?
- Пачку масла, сиру і яйця.
- Масла і сиру?
- Ще яйця.
- Масло, сир і яйця. Десятка яєць вистачить?
- Візьми два десятки.
- Добре, дідусю.



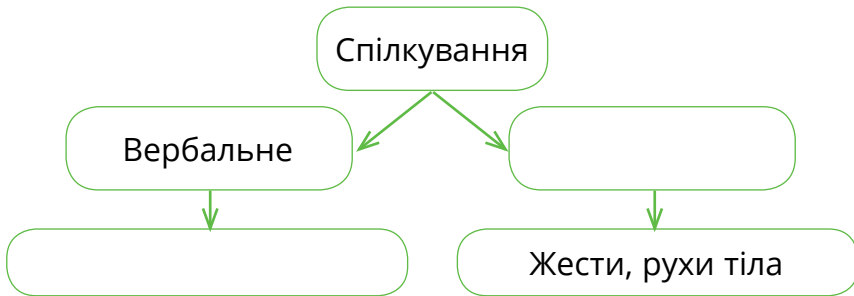
Мал. 70. Уточнювальні запитання



- Дідусь Соломійки попросив її сходити в магазин. Розгляньте мал. 70 й обговоріть, які уточнювальні запитання поставила дівчинка.
- Перейдіть за QR-кодом, об'єднайтеся у пари та сформулюйте уточнювальні запитання, які допоможуть дітям уникати непорозумінь.

# МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Доповніть схему.



2. Оберіть умови ефективного спілкування.

А) уважно слухати

Б) говорити тихо

В) говорити голосно і чітко

Г) дивитися на співрозмовника

Ґ) переривати співрозмовника

Д) використовувати мову жестів

3. Назвіть ознаки уважного слухача/слухачки.

Мати зосереджений вираз обличчя

Злегка нахилити тіло до того, хто говорить

Гратися в телефоні

Ставити додаткові запитання

Кивати головою

Мати відсторонений вираз обличчя

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати чинники, які впливають на порозуміння між людьми. ☆☆☆

Я вмію бути уважним слухачем. ☆☆☆

Я вмію ставити уточнювальні запитання. ☆☆☆

# § 21. Як відстояти себе

- САМООЦІНКА • ПАСИВНІСТЬ
- АГРЕСИВНІСТЬ • АСЕРТИВНІСТЬ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, які є стилі поведінки;
- дослідите їхні ознаки;
- перевірите, наскільки ви є асертивними;
- відпрацюєте навички упевненої поведінки.

## СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ

У житті майже щодня трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу, чітко висловити свою позицію або від чогось відмовитися. Наприклад, коли треба відмовитися від небезпечної пропозиції, кудись зателефонувати чи відстояти власну думку. В таких випадках ми зазвичай поведимося пасивно, агресивно або асертивно (упевнено та ввічливо).

Прочитайте деякі ознаки видів поведінки. Визначте, яку поведінку в них описано: асертивну, агресивну чи пасивну.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Очі та плечі опущені</li><li>• Не дивиться в очі</li><li>• Голос тихий, несміливий</li><li>• Постійно виправдується</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пронизливий погляд</li><li>• Загрозливі слова</li><li>• Руки в боки</li><li>• Насуплені брови</li><li>• Стиснуті кулаки</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Спокійний голос</li><li>• Розправлені плечі</li><li>• Прямий погляд</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приязний вираз обличчя</li><li>• Доброзичлива манера спілкування</li></ul>




- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про стилі спілкування. Обговоріть, як поведуться агресивні, пасивні та упевнені люди.
- По черзі розкажіть про ситуацію, коли ви поводитися пасивно, агресивно чи асертивно.
- Об'єднайтеся в три групи («пасивний», «агресивний», «асертивний»). Опрацюйте матеріал на с. 151–153 про відповідний тип поведінки та підготуйте про це повідомлення. Презентуйте його класу.



## ПАСИВНА ПОВЕДІНКА

Якщо людина нехтує власними інтересами та за будь-яку ціну намагається уникати конфліктів, вона демонструє пасивну поведінку.

Коли люди поводяться пасивно, їм складно захищати себе, самостійно ухвалювати рішення, комусь відмовляти, навіть якщо пропозиція не вигідна для них чи навіть небезпечна.

	Як це звучить	Який це має вигляд
Пасивна поведінка 	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Люди байдужі до моїх почуттів».</li><li>• «Усе нормально. Я не хочу проблем».</li><li>• «Я зроблю все, що ти скажеш».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не дивиться в очі</li><li>• Очі та плечі опущені</li><li>• Жалісний погляд</li><li>• Благальні, захисні жести</li><li>• Голос тихий, несміливий</li><li>• Не висловлює своїх почуттів</li><li>• Уникає проблем</li><li>• Постійно виправдовується</li></ul>


### Як стати менш пасивним

- Частіше висловлюйте свою думку.
- Говоріть, що ви відчуваєте.
- Просіть те, чого хочете.
- Відмовляйтеся від того, що вам не підходить.
- Пропонуйте свої ідеї.
- Навчіться ввічливо, але твердо казати «Ні».

## АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

Іншим є «портрет» агресивної людини. Вона прагне лідерства і командує навіть там, де це недоречно, або у справах, у яких нічого не тямить. Завжди намагається будь-що відстояти лише власну точку зору. Навіть усвідомлюючи хибність своєї позиції, нізащо цього не визнає.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Правий той, хто сильніший». У своїх діях ці люди не зважають на інтереси та почуття інших. У спілкуванні нехтують ввічливістю й тактовністю, вдаються до тиску, шантажу, погрозу, лайки, навіть фізичної сили.

	Як це звучить	Який це має вигляд
Агресивна поведінка 	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Кого цікавить твоя думка?»</li><li>• «Роби, як я сказав».</li><li>• «Погоджуйся або йди геть».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Насуплені брови</li><li>• Пронизливий погляд</li><li>• Злість, зневага, погрози</li><li>• Загрозливі слова</li><li>• Руки в боки</li><li>• Стиснуті кулаки</li></ul>

### Як стати менш агресивним

- Дозволяйте іншим висловлюватися першими.
- Якщо під час розмови ви перебили людину, вибачтеся і дозвольте їй завершити свою думку.
- Якщо ви не згодні, скажіть про це ввічливо і з повагою.




## АСЕРТИВНА (УПЕВНЕНА) ПОВЕДІНКА

Бути асертивним (від англ. assertive — гідний, самостверджувальний) означає відстоювати себе з повагою до інших. Таку поведінку ще називають упевненою, гідною, рівноправною, відповідальною.

На відміну від пасивної чи агресивної, упевнена поведінка є запорукою рівноправних стосунків, у яких ніхто не почуватиметься ображеним чи приниженим.

Це ввічливе і приязне спілкування, вміння передбачати наслідки своїх слів і вчинків, тактовність і гарні манери.

	Як це звучить	Який це має вигляд
Асертивна поведінка 	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Я не люблю баскетбол. Може, краще пограймо у футбол?»</li><li>• «Давай цього разу буде по-твоєму, а наступного — по-моєму».</li><li>• «Я перепрошую, зараз моя черга».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Розправлені плечі</li><li>• Вільна хода</li><li>• Прямий погляд</li><li>• Приязний вираз обличчя</li><li>• Доброзичлива манера спілкування</li><li>• Висловлення поваги</li><li>• Спокійний голос</li></ul>

### Як стати більш асертивним

- Демонструйте повагу до співрозмовника/співрозмовниці.
- Використовуйте «Я-повідомлення».
- Вирішуйте суперечки через переговори.



- Перевірте, чи є ви асертивними. Для цього перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і виконайте завдання.
- Об'єднайтесь у пари та визначте наведені за QR-кодом ситуації, в яких діти поведуться асертивно.
- Об'єднайтесь у пари. Оберіть одну із ситуацій. Підготуйте і продемонструйте сценки про поведінку в заданій ситуації.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між почуттями та стилями поведінки.

- |                        |  |
|------------------------|--|
| А) Пасивна поведінка   | 1) Повага до себе, упевненість, задоволення                  |
| Б) Агресивна поведінка | 2) Злість, гнів, відчуженість, почуття провини, страх помсти |
| В) Асертивна поведінка | 3) Безпорадність, образа, тривога, приниження                |

2. Назвіть стилі поведінки, зображені на малюнках.



3. До якої поведінки закликає золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»?

4. Напишіть одне підсумкове речення до цього уроку, яке відповідає на запитання «хто», «що», «де», «коли», «чому».

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, які є стилі поведінки. ☆☆☆

Я можу ввічливо, але твердо відмовитися від пропозицій, які мені не підходять. ☆☆☆

Я вмію попросити про послугу чи допомогу. ☆☆☆

## § 22. Спілкуємося з дорослими

- ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР • СТОСУНКИ
- КОЛА СПІЛКУВАННЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про кола спілкування;
- визначите, чи дотримуєтесь особистих кордонів інших людей;
- розповісте про свою родину;
- створите схеми «Кола спілкування».

## ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Уявіть, що навколо кожного і кожної з нас є невидима оболонка — особистий простір, у якому під час спілкування ми відчуваємося комфортно. Щоб не порушувати особистий простір співрозмовника, бажано стояти приблизно на відстані витягнутої руки (мал. 71).



Мал. 71. Кола особистого простору



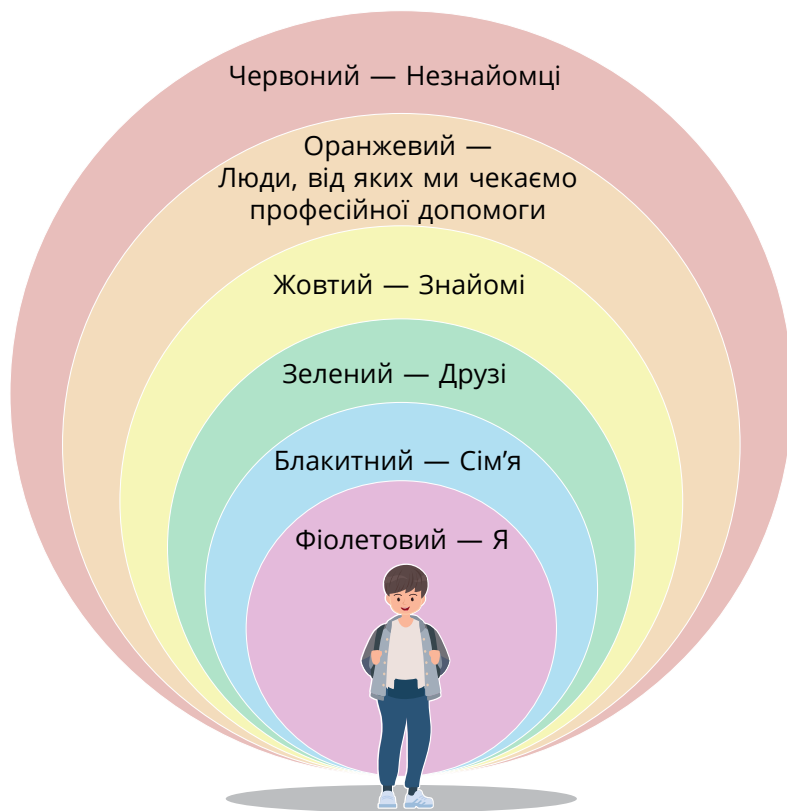
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і перевірте, чи поважаєте ви особисті кордони інших людей.
- Об'єднайтеся у групи й визначте, в яких ситуаціях порушено особистий простір. Обговоріть, за якими ознаками це можна зрозуміти.



Завжди тримайте дистанцію  
на відстані витягнутої руки!

## КОЛА СПІЛКУВАННЯ

Щодня ми спілкуємося з багатьма людьми — рідними, друзями, знайомими та незнайомцями. Але спілкуємося з ними по-різному. Чим ближчі наші стосунки, тим більше ми довіряємо одне одному, відвертіше ділимося думками, почуттями, обіймами. Дізнатися, як правильно спілкуватися з різними людьми, допоможуть кола спілкування (мал. 72).



Мал. 72. Кола спілкування



- Об'єднайтесь у 5 груп («блакитний», «зелений», «жовтий», «помаранчевий», «червоний»).
- Завантажте інформацію за QR-кодом та підготуйте повідомлення про відповідне коло спілкування.
- Завантажте шаблони для створення мінілепбука, розфарбуйте кола спілкування відповідними кольорами та заповніть їх іменами людей, які входять у ці кола.

## РОДИНА

Родина — найближче коло спілкування. Це наші батьки/опікуни, брати, сестри, дідусі й бабусі, інші близькі родичі.

Дружню родину нерідко порівнюють із командою, де всі піклуються і допомагають одне одному. В команді неприпустимо звалювати все на одного чи лише на дорослих. Це несправедливо стосовно них і шкодить самим дітям.



Щоб більше дізнатися одне про одного, зберіться колом для гри «Сімейне павутиння». Вам знадобиться клубок ниток.

Один із учасників/учасниць бере клубок у руки, двічі обмотує нитку навколо долоні та продовжує фразу: «Моя родина — це я, мої тато, мама, брат...»

Відтак розповідає щось цікаве про свою родину і котить клубок іншому учаснику/учасниці. Той/та, розповівши про свою родину, котить клубок далі. Гра триває, аж доки всі розкажуть про свої родини.

## ДОРΟΣЛІ, ЯКИМ МИ ДОВІРЯЄМО

Завжди важливо знати, від кого можна отримати пораду чи допомогу в різних життєвих ситуаціях. Звісно, дитина радше звернеться до батьків чи опікунів. Та що робити, коли їх немає поруч? У такому разі зверніться до того, кому довіряєте. Це може бути старший брат, сестра, тітка, дядько, бабуся чи дідусь. Може, у вас склалися довірливі стосунки з учителем, шкільним психологом або тренером, а може — з батьками вашого друга.



Мал. 73. Кола підтримки Даринки



- Розгляньте мал. 73 та з'ясуйте, до кого Даринка може звернутися по допомогу в родині, у школі, спортивній школі.

- Поміркуйте, до кого з дорослих ви можете звернутися по допомогу. Створіть свою схему «Кола підтримки».



- Кваліфіковану психологічну допомогу ви можете отримати і за телефонами Національної гарячої лінії для дітей та молоді: 0-800-500-225 або 116-111. Об'єднайтеся в групи та змодельуйте звернення до батьків, учителів, психолога, за телефонами довіри.

## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть найближче коло спілкування.

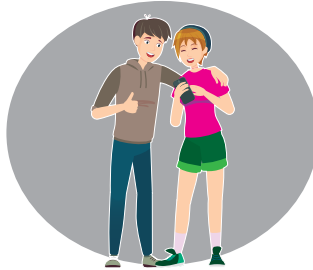
Друзі

Знайомі

Сім'я

Незнайомці

2. Назвіть ситуації, в яких порушено особистий простір.



3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Найближче коло спілкування — це люди, від яких ми чекаємо професійної допомоги.
- Особистий простір — це простір, який потрібен, щоб ми почувалися комфортно під час спілкування.
- Тільки батьки можуть бути дорослими, яким я довіряю.
- Незнайомцям не можна повністю довіряти.

4. Продовжте речення: «Раніше я думав/думала, що ... , а тепер ...».

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про кола спілкування. ☆☆☆

Я поважаю особистий простір інших людей під час спілкування.



Я знаю, до яких людей можу звернутися по допомогу.





## § 23. Спілкуємося з однолітками

- ДРУЖБА • ДРУГ
- БУЛІНГ • КІБЕРБУЛІНГ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про ознаки та переваги справжньої дружби;
- перевірите, чи хороший ви друг/подруга;
- пригадаєте ознаки булінгу та кібербулінгу;
- обговорите способи протидії булінгу.

## СПРАВЖНІЙ ДРУГ

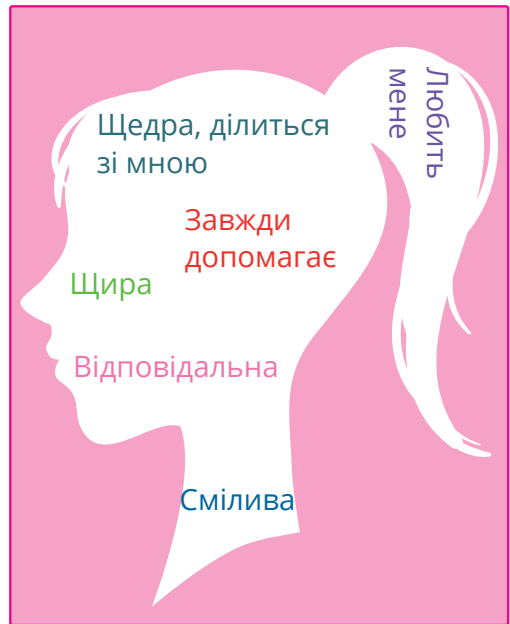
Дружба — це стосунки між людьми, котрі відчувають взаємну прихильність, турботу і довіру одне до одного. Друг/подруга — це людина, яку ви знаєте, любите і якій довіряєте. Уміння обирати добрих, надійних друзів, установлювати та підтримувати дружні стосунки є однією з найважливіших життєвих навичок.



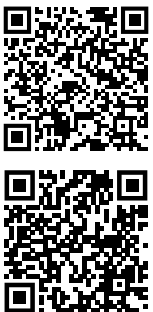
Розгляньте мал. 74, 75. Проведіть мозковий штурм «Справжній друг/Справжня подруга».



Мал. 74. Справжній друг



Мал. 75. Справжня подруга



- Завантажте бланки за першим QR-кодом. Запишіть у них риси вашого ідеального друга / ідеальної подруги.
- Перейдіть за другим QR-кодом і визначте, які дії характерні для друзів, а які — ні.
- Щоб мати друзів, треба й самому навчитися дружити. Завантажте за QR-кодом тест. Пройдіть його і перевірте, чи є ви хорошим другом чи хорошою подругою.

## ДРУЖБА В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Друзі можуть покращити ваше життя, привнести в нього багато радісних моментів.



Прочитайте про переваги дружби та обговоріть, як це стосується вашого життя.

**Дружба може поліпшити настрій.** Коли ми проводимо час з друзями, то відчуваємося краще! Це наповнює наше життя радістю і допомагає почуватися щасливішими.

**Дружба дає змогу подолати стрес.** Друзі, на яких можна покластися, допомагають нам упоратися з великими та маленькими проблемами.

**Дружба дає відчуття приналежності.** Наявність друга чи друзів допомагає нам відчувати зв'язок і підтримку інших людей. З друзями ви ніколи не почуватиметеся самотніми.

**Друзі позитивно впливають на наш спосіб життя.** Хороші друзі підтримують наш здоровий вибір щодо харчових звичок, фізичної активності та досягнення позитивних цілей.

**Дружба допомагає розвивати соціальні навички.** Проведення часу з друзями дає можливість удосконалювати соціальні навички в різних ситуаціях.

**Друзі можуть допомогти нам навчатися нового.** Іноді ми хочемо займатися чимось, але не наважуємося робити це самостійно. Разом з другом чи подругою зважитися на це легше і веселіше.

## ДРУЖНИЙ КЛАС

Щодня ми приходимо до школи та спілкуємося зі своїми однокласниками/однокласницями. Усі ми різні. Але найголовніше — ми не байдужі одне до одного, вміємо співчувати та допомагати тим, хто цього потребує.



- Об'єднайтеся в чотири групи та проведіть мозковий штурм:
  - група 1: як звучить дружний клас;
  - група 2: який вигляд має дружний клас;
  - група 3: що робить дружний клас;
  - група 4: чого не робить дружний клас.
- Створіть спільний плакат (мал. 76).



Мал. 76. Ознаки дружного класу



Створіть ланцюжок дружного класу. Для цього розріжте кольоровий папір на смужки. Напишіть на них своє ім'я і те, що ви можете зробити, щоб ваш клас став дружним. З'єднайте паперові смужки між собою у вигляді гірлянди та повісьте готовий ланцюжок у класі як прикрасу.

## ОЗНАКИ НАСИЛЛЯ І БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

На жаль, діти не завжди вміють мирно розв'язувати конфлікти. Тому в школі трапляються сварки, бійки, штовхання. Це — ознаки насилля. Але інколи бувають випадки переслідування одного з членів колективу з боку іншого або часто з боку групи осіб. Таке явище називають цькуванням або *булінгом* (від англ. to bully — задиратися, знущатися). Ознаками булінгу є приниження, глузування, залякування, ігнорування тощо. Тобто все, що ображає гідність людини (мал. 77). Знущання заподіює людині біль, який неможливо виправити.



Мал. 77. Ознаки булінгу

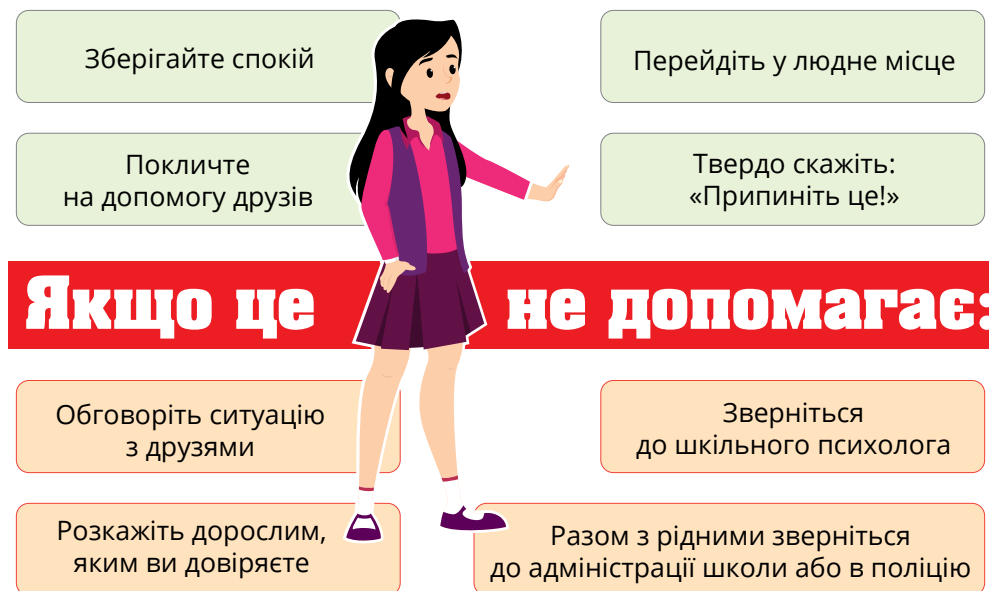


- Перейдіть за QR-кодом, завантажте і роздрукуйте шаблони контуру людини.
- Намалюйте очі, рот, одяг, придумайте та запишіть ім'я. Потім згорніть його навпіл, зімніть. А тепер спробуйте відновити первісний вигляд своїх малюнків.
- Обговоріть:
  - Чи вдалося вам повністю відновити малюнки?
  - Що відчуває людина, з якої знущаються?
  - Який висновок можна з цього зробити?



## ЯК ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ

Якщо ви стали свідком булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайтеся припинити це, а коли не виходить — повідомте дорослим.



Мал. 78. Як реагувати на булінг



- Об'єднайтеся у чотири групи та змодельуйте ситуації.
  - Однокласники заховали ваш наплічник. Ваші дії?
  - Однолітки вас примушують робити те, чого ви не хочете. Як ви вчините?
  - У школі вам погрожують. До кого ви звернетесь?
  - Ви побачили, як вашого однокласника/однокласницю принижують. Як це припинити?



- Обведіть свою долоню і на кожному пальці запишіть способи боротьби з булінгом, які ви можете запропонувати (звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших, захищати жертву булінгу тощо).

## КІБЕРБУЛІНГ

Кібербулінг — це форма цькування з використанням цифрових пристроїв: мобільних телефонів, комп'ютерів, планшетів. Кібербулінг може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, на ігрових платформах тощо.



Мал. 79. Вияви кібербулінгу



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про кібербулінг. Обговоріть, що робити, коли вас ображають в інтернеті, поширюють плітки, ваші особисті фото чи відео.
- За допомогою тесту на с. 168–169 перевірте, чи знаєте ви, як захистити себе від кібербулінгу.

## ТЕСТ «КІБЕРБУЛІНГ»

1. Андрій грав в онлайн-гру, коли один із найсильніших геймерів почав висміювати слабких гравців. Андрію це не сподобалося. Він має залишити гру (перейдіть до пункту 6) чи вступитися за слабших (перейдіть до пункту 11)?
2. Аліна отримала електронного листа з образами, а за наступні декілька годин — іще три. Аліна має розповісти батькам (перейдіть до пункту 12) чи нічого не робити та сподіватися, що їй дадуть спокій (перейдіть до пункту 7)?
3. Одного разу Максим помітив, що його невдалі фото опублікували в мережі. Однокласники почали висміювати їх. Максим має терпіти й чекати, доки все припиниться (перейдіть до пункту 8), чи звернутися по допомогу до друзів (перейдіть до пункту 13)?
4. Аліса почала отримувати неприємні sms-повідомлення від однокласників. Її подруга Дарина помітила, що Аліса засмучена і втратила інтерес до навчання. Дарина має розбиратися з однокласниками самостійно (перейдіть до пункту 9) чи звернутися до адміністрації школи (перейдіть до пункту 14)?
5. Антон із друзями улюбляють за свою улюблену футбольну команду. В одній грі суддя прийняв сумнівне рішення, і команда Антона програла. Дехто з його друзів вирішив написати погані коментарі на сторінці судді в соціальній мережі. Антон має діяти разом із друзями (перейдіть до пункту 10) чи заспокоїтися і обміркувати це (перейдіть до пункту 15)?
6. Вихід із гри не допоможе. Андрію варто спробувати змінити ситуацію та заступитися за учасників гри, яких ображають (перейдіть до пункту 1).
7. Аліні слід негайно поговорити зі своїми батьками. Вони допоможуть їй зрозуміти, як діяти (перейдіть до пункту 2).
8. Максим потребує підтримки друзів, щоб видалити фото і припинити насмішки (перейдіть до пункту 3).



9. Конфлікт Дарини з однокласниками може тільки погіршити ситуацію для Аліси і, можливо, завдасть неприємностей Дарині (перейдіть до пункту 4).

10. Незважаючи на те, що Антон розчарований програшем, він повинен сказати своїм друзям, що не можна ображати суддю в інтернеті. Потрібно заспокоїтися та продумати те, що вони збираються опублікувати в мережі (перейдіть до пункту 5).

11. Правильно! Це допоможе зупинити кібербулінг (перейдіть до пункту 2).

12. Розповісти батькам — це правильний вибір (перейдіть до пункту 3).

13. Це правильно, друзі підтримають і допоможуть видалити фото (перейдіть до пункту 4).

14. Правильно. Дарина має повідомити про кібербулінг адміністрації школи та переконатися, що Аліса отримала допомогу (перейдіть до пункту 5).

## Запам'ятайте!

- Якщо ви помітили, що когось ображають в інтернеті, — заступіться за них.
- Якщо ви отримуєте електронні листи з образами, обов'язково розкажіть про це дорослим або поговоріть про це з друзями.
- Якщо про ваших однокласників/однокласниць в інтернеті поширюють плітки, фейки, особисті фото, відео, повідомте про це адміністрації школи.



## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть ознаки хорошого друга/подруги.

А) намагається зрозуміти та допомогти вирішити проблеми

Б) обговорює вас за спиною

В) знущається з вас

Г) зберігає ваші секрети

Г) турбується тільки про себе

Д) завжди допомагає у разі потреби

2. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Булінг — це агресивне переслідування одного з членів колективу з боку інших.
- Ознакою кібербулінгу є псування особистих речей.
- Дружба — це стосунки між людьми, котрі відчувають взаємну прихильність, турботу і довіру одне до одного.

3. Назвіть ознаки булінгу.

Вам придумали образливе прізвисько

Про друга/подругу поширюють плітки

Усі сміються, і вам весело

У друга/подруги старшокласники вимагають гроші

Вас не приймають у гру

Ви та інша людина — добрі друзі

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про переваги дружби. ☆☆☆

Я можу розпізнати ознаки булінгу та кібербулінгу. ☆☆☆

Я знаю, як впоратися з булінгом. ☆☆☆

# Розділ 6

## Безпека в побуті та довкіллі

У цьому розділі ми дослідимо:

як загасити загоряння електроприладу

причини виникнення пожеж у побуті та на природі

як діяти під час евакуації з оселі, школи



правила поведінки з незнайомцями

поведінку під час грози, підтоплення

як безпечно відпочивати біля водойм

# § 24. Профілактика пожеж

- «ТРИКУТНИК ВОГНЮ»
- ГОРЮЧІ РЕЧОВИНИ
- ВАЖКОГОРЮЧІ РЕЧОВИНИ
- НЕГОРЮЧІ РЕЧОВИНИ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте умови горіння;
- створите схему «трикутник вогню»;
- обговорите, як запобігти пожежі вдома і на природі;
- обстежите пожежну безпеку своєї оселі.

## УМОВИ ГОРІННЯ

Чи знаєте ви, що таке «трикутник вогню»? Цей термін запропонував французький хімік Лавуазьє, щоб легше було запам'ятати три умови виникнення горіння (мал. 80).



Мал. 80. «Трикутник вогню»



- Подивіться відео про «трикутник вогню».
- Розгляньте схему «Трикутник вогню» (мал. 80). Наведіть свої приклади джерел запалювання і горючих матеріалів.



Горіння виникає за наявності горючих матеріалів, джерела запалювання і кисню.

## ДЖЕРЕЛО ЗАПАЛЮВАННЯ

Першою умовою виникнення горіння є наявність джерела запалювання. Усе, що породжує вогонь, іскри чи високу температуру, може призвести до загоряння. Наприклад, сірник, сигарета, несправний електроприлад тощо.




Мал. 81. Лупою можна розпалити вогнище в поході, але так само може спрацювати й уламок скла, залишений у лісі чи в полі

## ГОРЮЧІ РЕЧОВИНИ ТА МАТЕРІАЛИ

Другою умовою виникнення горіння є наявність горючих речовин чи матеріалів. Вони здатні самозайматися, а також спалахувати, тліти чи обвуглюватися від джерела запалювання. За ознакою горючості речовини та матеріали поділяють на горючі, важкогорючі та негорючі.

*Негорючі* — ті, що не горять за будь-яких умов. До них належать вода, пісок, глина, каміння, цегла. Їх застосовують для гасіння пожеж.

*Важкогорючі* — ті, що загоряються, тліють чи обвуглюються під дією вогню, проте без джерела запалювання їхнє горіння припиняється (як, наприклад, деякі пластмаси, гума). Сучасні оздоблювальні матеріали — лінолеум, пластикові стелі й панелі — під час пожежі небезпечні, тому що за високих температур виділяють отруйні гази.

*Горючі* — ті, що загоряються від джерела запалювання і продовжують горіти, коли це джерело зникає. Найнебезпечнішими серед них є *легкозаймисті* рідини та газу. Вони можуть спалахнути чи вибухнути від найменшої іскри, як, наприклад, бензин або природний газ. Ось чому на автозаправних станціях заборонено користуватися відкритим вогнем, зокрема курити. Легкозаймисті речовини мають спеціальне маркування  і повинні зберігатися якнайдалі від дітей і джерел запалювання.



Бензин



Газ



Засіб для зняття лаку



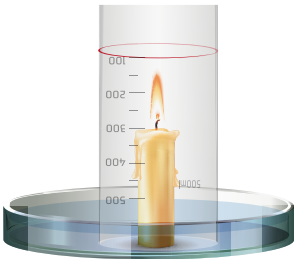
Розчинник



Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати горючі, важкогорючі та негорючі речовини й матеріали.

## КИСЕНЬ

Третьою умовою горіння є наявність кисню — газу, що міститься в повітрі.



Щоб визначити, яка кількість кисню міститься у повітрі, проведіть дослід. На тарілку поставте свічку. У тарілку налейте води, запаліть свічку і накрийте її мірною склянкою. Вогонь недовзі згасне через нестачу кисню. А місце, яке він займав, заповнить вода. За допомогою позначок на мірній склянці визначте об'єм, який займав кисень.

Якщо вогонь виникає у замкненому приміщенні, вміст кисню у повітрі зменшується, і горіння може припинитися саме по собі. Так вогонь можна загасити, накинувши на нього цупку тканину, килим, ковдру. Найшвидше вогонь розгоряється там, де необмежена кількість кисню (повітря) і горючих матеріалів, наприклад у лісі. Також вогонь спалахує з більшою силою, коли відчиняють двері, вікно.

## ПОЖЕЖА НА ПРИРОДІ

Інколи причиною виникнення пожеж на природі є блискавки. Та найчастіше пожежі виникають через порушення правил поводження із вогнем, коли люди розпалюють вогонь у лісі, парку, залишають незагашеним багаття, кидають недопалки.

Дуже небезпечно спалювати стерню в полі, на узбіччях. Вогонь може вийти з-під контролю й охопити великі території. Тому робити це заборонено, і такі дії караються законом.

Також заборонено спалювати опале листя через небезпеку виникнення пожеж і забруднення повітря. З нього рекомендують робити природне добриво — *компост*. Для цього потрібно помістити опале листя в ящик, присипати його ґрунтом і полити водою. Компост буде готовий, коли в ящику утвориться пухкий родючий ґрунт.



Мал. 82. Чому не можна спалювати листя?

- Розгляньте плакат (мал. 82) і обговоріть наслідки спалювання листя. Наведіть приклади.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про виготовлення паперу з опалого листя. Поясніть, чому це важливо.





## ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ПОБУТІ

Найпоширенішими причинами пожеж у побуті є: куріння (особливо у нетверезому стані), порушення правил використання електричних і газових приладів, необережне поводження з вогнем, блискавка.

На мал. 83 зображено уявний будинок. Якби він існував насправді, то в ньому обов'язково виникла б пожежа, тому що всі його мешканці порушують правила пожежної безпеки.



Мал. 83. Ситуації, в яких може виникнути пожежа



- Розгляньте мал. 83. Визначте, у якій квартирі станеться пожежа. Назвіть причину пожежі (пустощі дітей із вогнем, куріння у нетверезому стані, використання несправних електроприладів, неналежне використання електроприладів, неналежне використання газових приладів, недбалість під час використання електроприладів, перевантаження електромережі).
- Складіть пам'ятку «Як запобігти пожежі».
- Разом із дорослими перевірте пожежну безпеку своєї оселі.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

Негорючі речовини	Важкогорючі речовини	Горючі речовини	
гума	гас	вода	пісок
пластик	бензин	глина	лінолеум
вата	цегла	розчинник	солома

2. Назвіть дії, які можуть призвести до пожежі.

Сушити одяг над газовою плитою	Користуватися лише справними електроприладами
Залишати увімкнену праску без нагляду	Розпалювати багаття в лісі, у парку
Вимикати з розетки всі електроприлади (окрім холодильника) перед виходом з дому	

3. Напишіть, чому не можна спалювати опале листя.

4. Продовжте речення: «На цьому уроці мене найбільше здивувало ...».

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про умови горіння. ☆ ☆ ☆

Я вмю запобігати пожежам на природі та вдома. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як перетворити опале листя на компост. ☆ ☆ ☆

## § 25. Як діяти під час пожежі

- ГАСІННЯ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ
- ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ • ПАНІКА • НАТОВП



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте причини виникнення побутових пожеж;
- дізнаєтеся, як загасити невелику пожежу;
- обговорите особливості гасіння електроприладів;
- навчитеся захищати органи дихання під час пожежі;
- потренуєтеся здійснювати евакуацію зі школи.

## ЯК ЗАГАСИТИ НЕВЕЛИКУ ПОЖЕЖУ

Вогонь — наш надійний помічник. У цьому неважко переконатися, уявивши своє життя без нього. Та водночас вогонь може бути небезпечним. Дуже небезпечним! Особливо тоді, коли виходить із-під контролю і спричиняє пожежу.

У більшості випадків пожежу можна загасити на стадії загоряння, доки вона ще не набрала сили. Для цього буває достатньо затоптати вогонь ногами чи вилити на нього склянку води (мал. 84). Можна накрити вогонь пальтом, килимом, ковдрою, засипати його землею чи піском або скористатися вогнегасником.



Мал. 84. Гасіння невеликої пожежі



- Методом мозкового штурму назвіть якомога більше причин виникнення побутових пожеж.
- Розкажіть про випадки, коли ви були свідками пожежі: що сталося, як усе закінчилося.
- Обговоріть, до яких небезпечних наслідків може призвести пожежа в житловому будинку, в громадському приміщенні (школі, кінотеатрі), на промисловому підприємстві, військовому складі.

## ОСОБЛИВОСТІ ГАСІННЯ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ

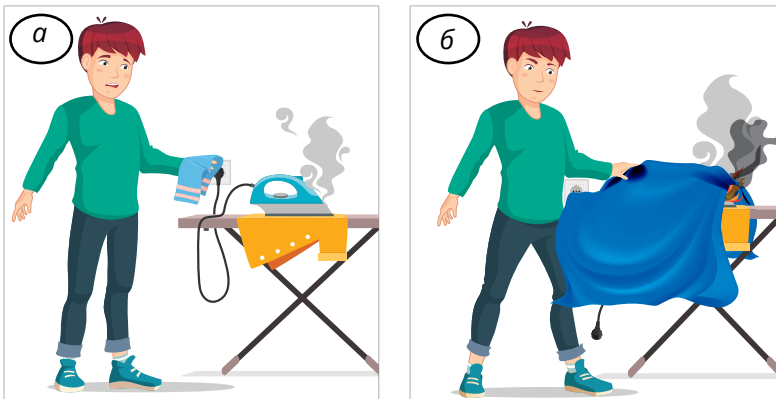
Уявіть ситуацію: ви прасуєте одяг. Несподівано праска задиміла і загорілася. Як ви маєте вчинити?

По-перше, діяти треба дуже швидко. Якщо згаяти час, то вогонь швидко розповсюдиться. А якщо вчасно і правильно зреагувати, можна ліквідувати пожежу за хвилину.

По-друге, діяти треба дуже обережно. Слід пам'ятати, що на електроприлади, увімкнені в розетку, лити воду вкрай небезпечно. Можна отримати ураження електричним струмом. Тому треба обгорнути руку сухою тканиною (одягом, рушником чи серветкою) і висмикнути вилку з розетки (мал. 85, а) або вимкнути електрику на щитку.

Лише знеструмивши електроприлад, його можна гасити як звичайний осередок вогню. Найкраще накрити його ковдрою, щоб припинити доступ кисню (мал. 85, б), і залити водою.

І останнє. У таких випадках ніколи не слід вагатися, думати про те, що, гасячи, наприклад, праску, зіпсуєте її. Змарнуєте секунди, хвилини — і втратите набагато більше.



Мал. 85. Гасіння електроприладу



Назвіть два безпечні способи:

- знеструмлення електроприладу;
- гасіння знеструмленого електроприладу.

Поясніть свій вибір.

## ЯК ВИБРАТИСЬ ІЗ ЗАДИМЛЕНОГО ПРИМІЩЕННЯ

Найбільшою небезпекою під час пожежі є отруйні гази, що утворюються під час горіння. Тому, опинившись у задимленому приміщенні, слід негайно подбати про захист органів дихання.



Мал. 86. Захист органів дихання



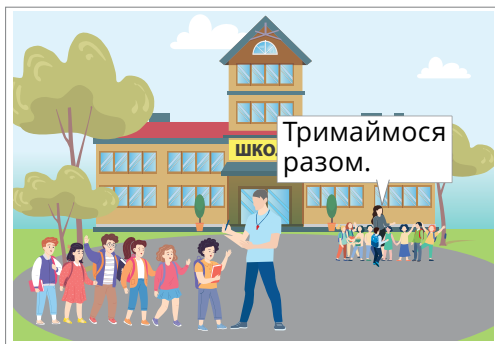
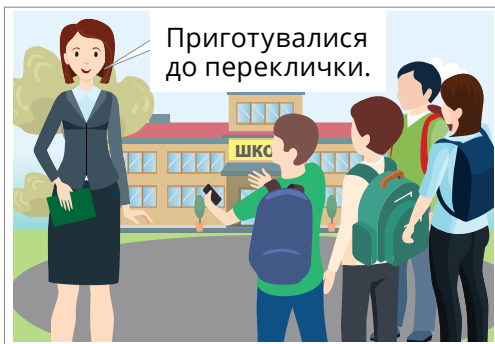
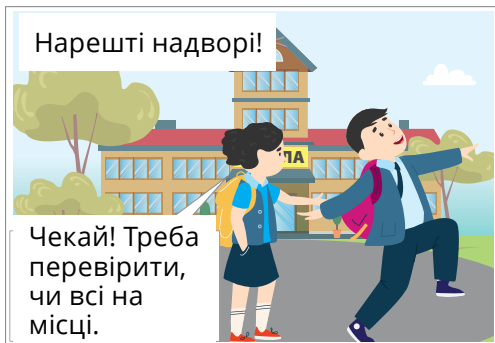
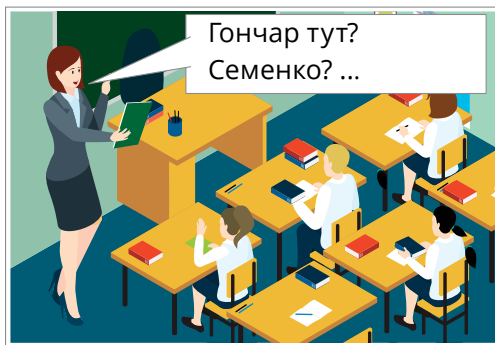
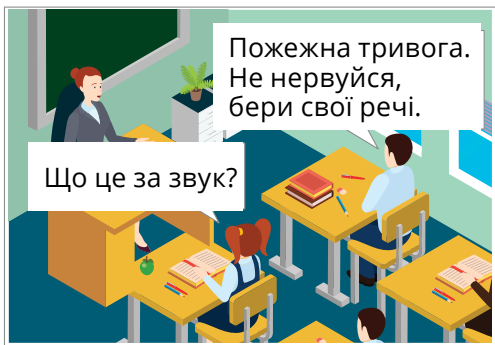
Потренуйтеся захищати органи дихання від отруйних газів. «Відчувши» запах диму, треба затулити рот і ніс будь-якою тканиною, бажано змоченою водою. Щоб не втратити орієнтації, потрібно сповзти на підлогу і пересуватися уздовж стіни до дверей (мал. 86).

## ЕВАКУАЦІЯ З ПРИМІЩЕННЯ ШКОЛИ

Особливо небезпечними є пожежі, що виникають у громадських місцях, зокрема у приміщенні школи. Адже тут одночасно перебувають сотні дітей, а коли небезпека загрожує відразу багатьом, може виникнути паніка.

Паніка — це стан, коли люди втрачають контроль над собою і здатність правильно оцінювати ситуацію. Їх охоплює страх, вони починають плакати, кричати, хаотично бігати або, навпаки, ховатися в недоступних для рятувальників місцях. Така поведінка створює додаткову небезпеку для них самих і для оточення.

Щоб запобігти виникненню натовпу під час пожежі або іншої небезпечної ситуації, у кожній школі чи будь-якому іншому громадському приміщенні на видноті висить план евакуації.



Мал. 87. Як евакуюватися зі школи



- Розгляньте малюнок з коміксом про те, як потрібно евакуюватися зі школи (мал. 87).

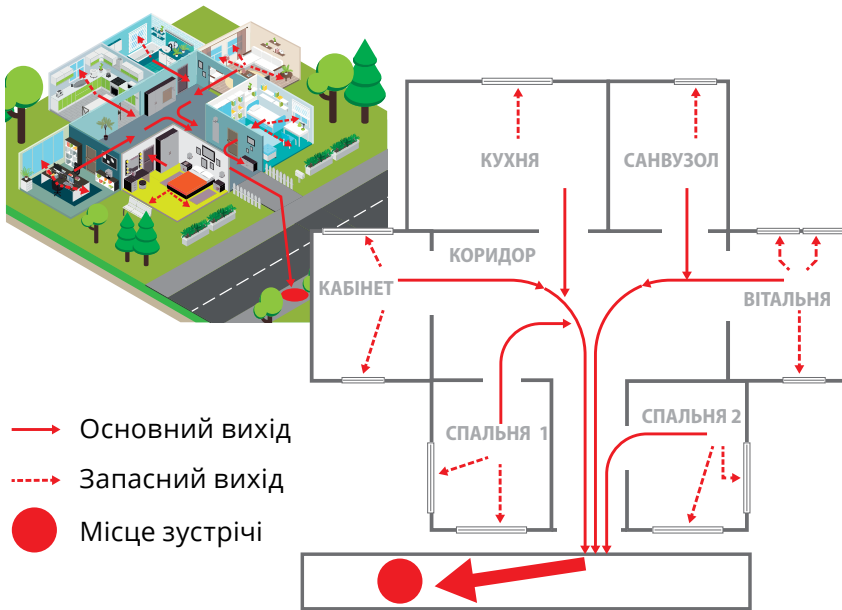
- Уважно вивчіть план евакуації зі своєї школи. Намалюйте маршрут, яким має скористатися ваш клас у разі пожежної тривоги.



- За командою вчителя/вчительки кілька разів організовано здійсніть евакуацію. Пам'ятайте, що головне — запобігти утворенню натовпу, в якому можна постраждати. Особливо уважними й організованими треба бути на сходах, у дверях та вузьких проходах.

## ЕВАКУАЦІЯ З ОСЕЛІ

Щоб бути готовими діяти у надзвичайній ситуації в своєму будинку чи квартирі, треба до цього підготуватися. Перш за все необхідно намалювати план евакуації та позначити основні й запасні виходи. Якщо ви живете на першому поверсі, то запасними виходами можуть слугувати вікна. Також важливо домовитися про місце зустрічі та позначити це місце на плані. Це може бути дерево неподалік вашого будинку, кіоск тощо. І, нарешті, необхідно потренуватися здійснювати евакуацію за цим планом.



Мал. 88. План евакуації

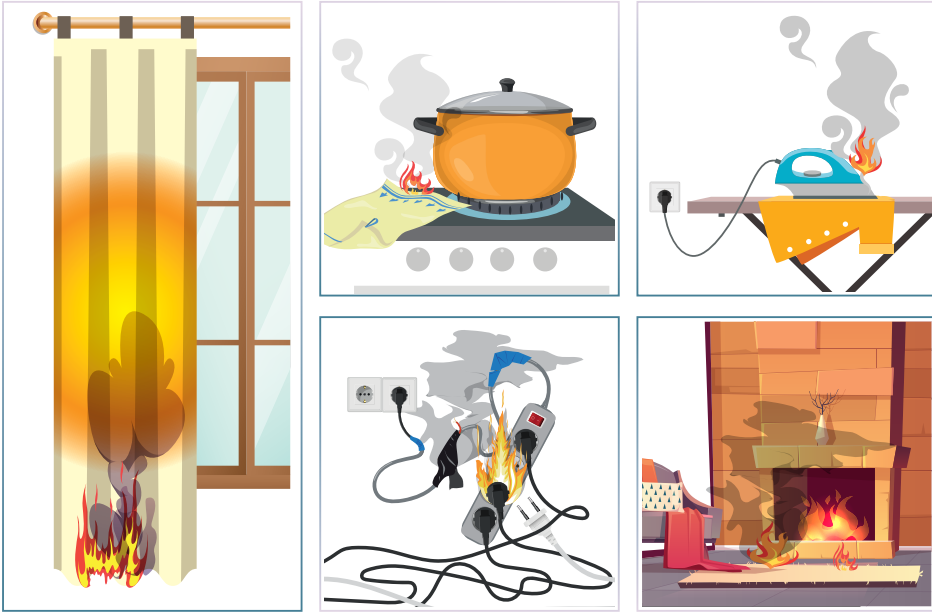


- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео, як треба діяти під час евакуації.
- Разом із своїми рідними намалюйте план евакуації зі свого будинку чи квартири. Позначте виходи з кожної кімнати та місце зустрічі після евакуації.
- Прочитайте статтю про дівчинку, яка врятувала сім'ю від пожежі. Роздрукуйте бланк завдання і дайте відповіді на запитання.



# МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть те, що не можна гасити водою.



2. Розкажіть, як ви розумієте прислів'я: «Коробка сірників хоч і мала, багато може спричинити зла».

3. Оцініть користь від уроку за допомогою багаття.



Не корисний



Корисний



Дуже корисний

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу загасити невелику пожежу. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як захищатися від диму. ☆ ☆ ☆

Я вмю діяти під час пожежі. ☆ ☆ ☆

## § 26. Безпека вдома

- ЗЛОВМИСНИКИ
- ІНТЕРНЕТ-ШАХРАЙСТВО
- НІКНЕЙМ • ФІШИНГ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте правила безпечної поведінки вдома;
- разом з дорослими дослідите безпеку своєї оселі;
- дізнаєтеся, як уникнути телефонного та інтернет-шахрайства.

## ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ЗЛОВМИСНИКІВ

Кожна людина сподівається, що стіни рідного дому надійно захистять її спокій і майно. Але для цього слід подбати про заходи безпеки. Найбільш уразливими місцями є вікна, двері, балкони. Двері вашої оселі мають бути міцними, обладнаними ланцюжком та вічком, мати надійний замок. Про це потурбуються дорослі. Та навіть найміцніші двері не допоможуть, якщо господарі необачні.



Мал. 89. Необачна поведінка у квартирі

- Розгляньте мал. 89. Обговоріть, що може статися в наведених ситуаціях.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео «Сам удома. Корисні підказки».
- Перейдіть за QR-кодом і запам'ятайте правила для тих, хто залишається вдома.
- Перевірте свої знання за допомогою тесту на с. 188.



## ТЕСТ «САМ / САМА УДОМА»

1. Ви почули дзвінок і підійшли до дверей, але нічого не побачили у вічко. Подумаєте, що в коридорі перегоріла лампочка, і відчините двері (перейдіть до пункту 4), чи запитаєте, хто там (перейдіть до пункту 5)?



2. Якщо хтось у дворі вихваляється, що має вдома цінні речі, ви теж похвалитесь таким (перейдіть до пункту 6) чи не братимете участі у таких розмовах (перейдіть до пункту 7)?

3. Свій ключ від квартири сховаєте під килимком, в іншому потаємному місці (перейдіть до пункту 8) чи триматимете при собі (перейдіть до пункту 9)?

4. Це дуже необачно! Іноді грабіжники навмисно вимикають світло у коридорі або затуляють вічко (перейдіть до пункту 1).

5. Не відчиняйте дверей, доки не впевнитесь, що це безпечно (перейдіть до пункту 2).

6. Хвалько — знахідка для зловмисників, які рідко грабують оселі навмання. Зазвичай вони добре обізнані, що у квартирі є цінні речі. І дізнаються про це саме від таких хвальків. Тож краще не розповідати про таке (перейдіть до пункту 2).

7. Розумники/розумниці — ваше друге ім'я. Такою поведінкою ви збережете своє майно і здобудете повагу друзів як людина, що не любить хизуватися (перейдіть до пункту 3).

8. Килимок, електрощит, схованки поблизу дверей загальновідомі й легкодоступні для злодіїв (перейдіть до пункту 3).

9. Це правильно, ви дісталися фінішу.

## БЕЗПЕКА ОСЕЛІ

Оселя — це місце, де ми почуваємося в безпеці. Але і вдома є місця, де слід поводитися обережно, щоб уникнути ризиків побутового травмування.



Мал. 90. Родинний будинок

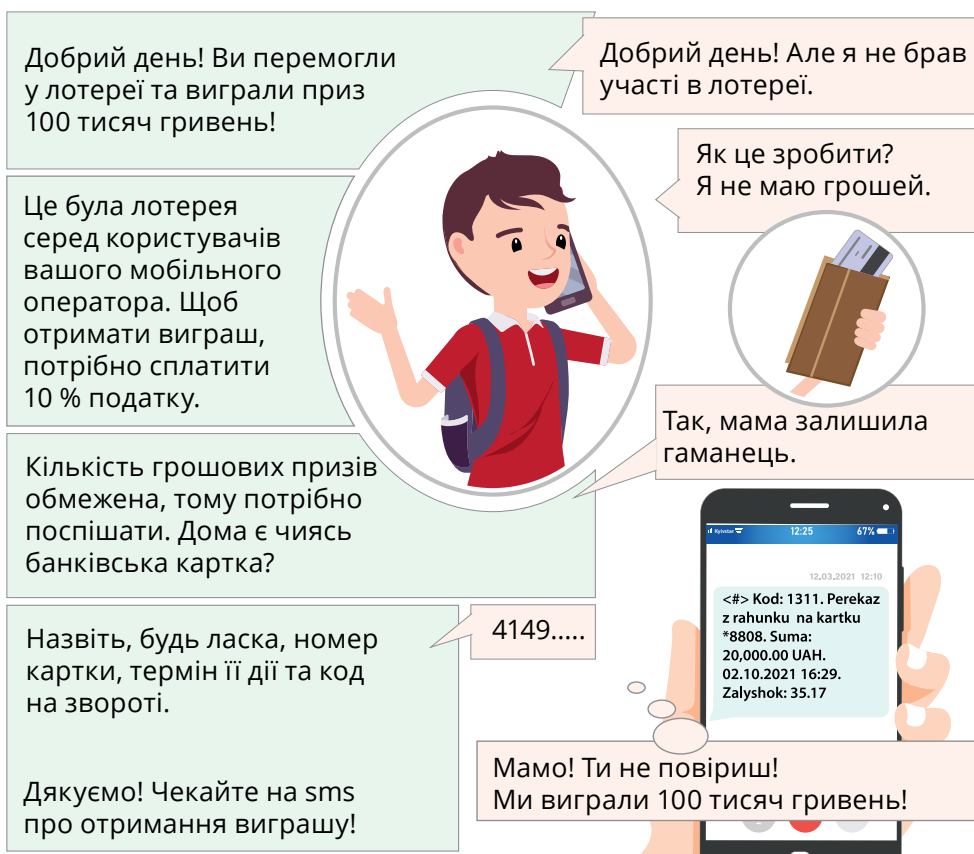


- Розгляньте будинок родини Олі та Остапа (мал. 90). Обговоріть, яких місць їм потрібно уникати. Поясніть, чому.
- Разом із дорослими обстежте свою оселю і складіть пам'ятку «Небезпечні місця та предмети моєї оселі».

## ОБЕРЕЖНО: «ЛОТЕРЕЯ»!

Хто відмовився б від грошового виграшу або безкоштовного автомобіля? На це і розраховують шахраї.

Трапляється, що людині телефонують або надсилають sms-повідомлення про виграш. Але щоб його отримати, пропонують купити певні товари. Як правило, так продають низькоякісну продукцію, тому жодного виграшу людина не отримує. Часто шахраї, довідавшись про дані банківської картки, крадуть із неї всі кошти.



Мал. 91. Телефонне шахрайство



- Прочитайте на мал. 91 історію про телефонне шахрайство, з яким стикнувся Василько.
- Що, на вашу думку, сталося з грошима на банківській картці мами? Як треба було поводитися, щоб уникнути шахрайства?

# ЯК ЗАПОБІГТИ ІНТЕРНЕТ-ШАХРАЙСТВУ

Щоб не стати жертвою інтернет-шахрайства, пригадайте правила безпеки у віртуальному світі.

## Правила безпеки під час користування інтернетом

- Щоб зловмисники не могли отримати інформацію про ваше справжнє ім'я, вік, місце проживання тощо, використовуйте *нікнейм*. Це вигадане ім'я користувача.
- Використовуйте надійні паролі. Пароль має містити щонайменше 8 символів, складатися з літер, цифр і спеціальних символів. Бажано час від часу змінювати паролі та використовувати різні паролі на різних сайтах.
- Не діліться в інтернеті паролями та іншою особистою інформацією: своєю домашньою адресою, номером телефону, номером та адресою школи.
- Під час публікації використовуйте максимальні налаштування конфіденційності та безпеки, щоб ваші публікації бачили лише друзі.
- Ніколи не діліться чужими фото без згоди цих людей.



- Завантажте за QR-кодом презентацію. Відкрийте її у повноекранному режимі, щоб потренуватися дотримуватися правил безпеки у соціальних мережах.
- Подивіться відео про вид шахрайства в інтернеті, який називається *фішинг*. Обговоріть:
  - Від якого англійського слова походить ця назва?
  - Чому його так назвали?
  - Якою інформацією під час фішингу можуть скористатися зловмисники?

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте ситуації та поясніть, що може статися з дітьми.

Сашко розповідає всім у дворі, що його батьки купили домашній кінотеатр.

Аліса боїться загубити ключі від квартири, тому ховає їх під килимком.

Коли Нестор був сам удома, хтось подзвонив у двері. Він подивився у вічко й нічого не побачив. Тому вирішив відчинити двері та перевірити, що сталося.

2. Який пароль найнадійніший?

А

sasha

Б

sasha\_2010

В

1green\_apple\*

3. Назвіть безпечний публічний допис. Поясніть свою думку.

А

Ура! Ми їдемо до моря!

Б

Усім чудових канікул!

В

Пишіть на пошту grey\_cat@box.ua

4. Продовжте речення: «На цьому уроці я більше дізнався/ дізналася...».

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу оцінити безпеку своєї оселі.



Я вмю безпечно поводитися вдома.



Я знаю, як уникнути телефонного та інтернет-шахрайства.





# § 27. Безпека надворі

- НЕЗНАЙОМЦІ
- ПРАВИЛО П'ЯТИ «НЕ»
- ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ



У цьому параграфі ви:

- обговорите правила безпечної поведінки під час зустрічі з незнайомцями;
- складете перелік небезпечних місць у своєму населеному пункті або мікрорайоні.

## ПРАВИЛО П'ЯТИ «НЕ»

Більшість п'ятикласників/п'ятикласниць уже самі, без дорослих, гуляють надворі, ходять до магазину. Однак якщо батьки/опікуни не дозволяють відходити далеко від дому, не варто ображатися. Дорослі краще знають ситуацію в населеному пункті, мікрорайоні та дбають про вашу безпеку.

На випадок, коли буваєте на вулиці самі, дотримуйтеся правила п'яти «НЕ», складеного для дітей.

НЕ розмовляйте із незнайомцями.

НЕ сідайте у машину до незнайомців.

НЕ беріть нічого в незнайомців.

НЕ звертайте з дороги від школи до дому.

НЕ гуляйте надворі після того, як стемніло.



Мал. 92. Які правила порушують герої казок?



- Розгляньте мал. 92. Обговоріть, як герої казок порушили правило п'яти «НЕ» і до яких наслідків це призвело.
- Пригадайте інші ситуації, коли порушення цих правил призвело до негативних наслідків.
- За допомогою тесту на с. 195–196 складіть пам'ятку безпечної поведінки з незнайомцями.

## ТЕСТ «БЕЗПЕКА НАДВОРІ»

1. Надворі треба усього боятися (5), поводитися спокійно й упевнено (перейдіть до пункту 7) чи нахабно і самовпевнено (перейдіть до пункту 6)?

2. Деякі діти люблять слухати музику дорогою до школи чи до магазину. Це безпечно (перейдіть до пункту 8) чи небезпечно (перейдіть до пункту 9)?



3. Пізно ввечері треба йти найкоротшим шляхом (перейдіть до пункту 10) чи найбезпечнішим (перейдіть до пункту 11)?

4. До школи, до магазину, ще кудись безпечніше ходити самому (перейдіть до пункту 12) чи з друзями (перейдіть до пункту 13)?

5. Це неправильно. Краще поводитися упевнено. Спокійний погляд, упевнена хода — своєрідний захист від зловмисників (перейдіть до пункту 1).

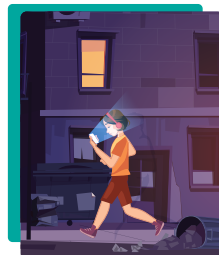
6. Це може спровокувати хуліганів, які тільки й шукають приводу до когось причепитися (перейдіть до пункту 1).

7. За будь-яких обставин намагайтеся поводитись упевнено. Навіть у незнайомому місті поведіться так, щоб сторонні не помітили, що ви не місцеві. Для цього найкраще заздалегідь ознайомитися з планом міста, визначити безпечний маршрут. Звісно, у незнайомому місті вас хтось має зустріти на вокзалі (перейдіть до пункту 2).

8. Ця звичка може призвести до потрапляння у небезпечні ситуації. Адже музика відвертає увагу, коли треба бути насторожі (перейдіть до пункту 2).

9. Цінні речі краще залишати вдома, а якщо брати їх із собою, то не виставляти напоказ (перейдіть до пункту 3).

10. Ви помиляєтеся. Найкоротший шлях — не завжди безпечний. Якщо вам доведеться кудись іти ввечері, намагайтеся уникати темних підворіть, безлюдних переходів, парків, пустирів, неосвітлених вулиць, зупинок транспорту. Тримайтеся на відстані від кущів та парканів (3).



11. Правильно. Проте якщо доведеться повертатися додому пізно, краще попросити когось із дорослих зустріти або провести вас (перейдіть до пункту 4).

12. Даремно ви так вважаєте. Краще йти разом з друзями. Зловмисники рідко наважуються зачіпати дітей, які йдуть групою (перейдіть до пункту 4).

13. Із друзями ходити веселіше й безпечніше (перейдіть до пункту 14).

14. Молодці, ви дісталися кінця і перемогли, якщо рухалися правильним маршрутом.

## ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ

Вам, напевно, доводилося бачити фільми про викрадення дітей. На жаль, це трапляється не лише в кіно і не тільки в інших країнах. Сподіваємося, що з вами цього ніколи не станеться. Якщо не розгубитися й діяти правильно, то й у такій ситуації можна уникнути небезпеки.

Наприклад, незнайомець може підійти до вас і сказати, що працює з вашим татом і він попросив забрати вас зі школи. Він чи вона може назвати його ім'я, місце роботи, адресу. Але на всі пропозиції треба відповідати: «Я вас не знаю. Я нікуди з вами не піду». І негайно йдіть геть.

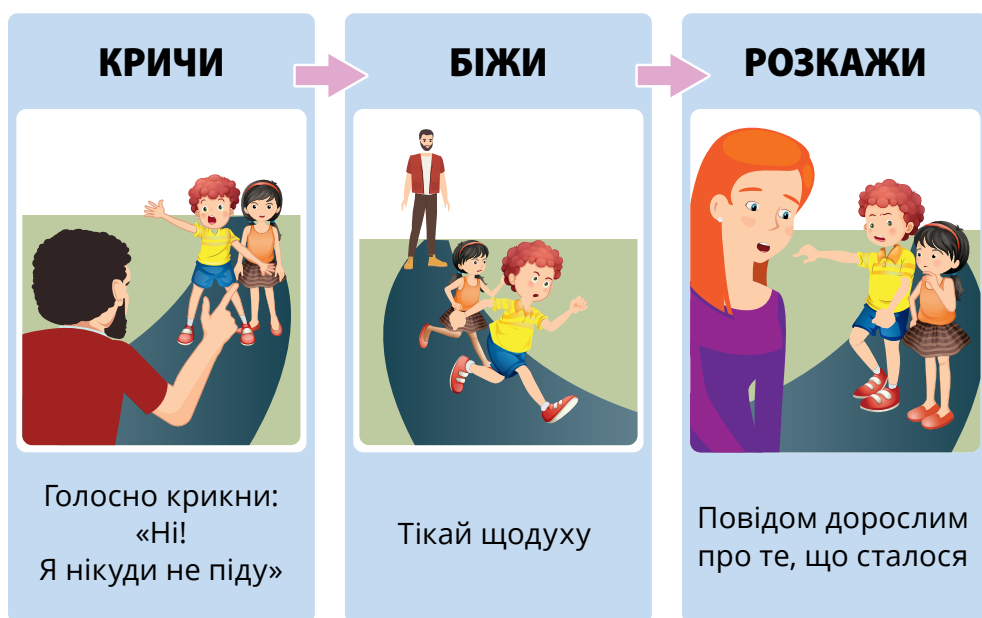
Якщо незнайомець іде слідом або намагається затримати вас, здіймайте галас: «Допоможіть, рятуйте, я його/її не знаю!»

Домовтеся з батьками/опікунами, що якщо вони колись попросять незнайомця прийти по вас, то ця людина назве пароль — слово, відоме тільки вам.



## ПРАВИЛО: «КРИЧИ, БІЖИ, РОЗКАЖИ»

Іноді зловмисники викрадають дітей, скориставшись їхньою довірливістю і вихованістю. Звісно, це чудові риси характеру, але в розмові зі сторонніми людьми треба бути завжди насторожі. Запідозривши, що незнайомиць має лихі наміри, забудьте про гарні манери. Коли хтось намагається затримати вас чи кудись завести (наприклад, затягнути в автомобіль), скористайтеся правилом «Кричи, біжи, розкажи» (мал. 93). Також використовуйте всі можливості для самозахисту: хитруйте, погрожуйте, щосили кричіть, кусайтеся, дряпайтеся, бийтеся.



Мал. 93. Як уникнути викрадення



Подивіться відео про незнайомців, які намагаються заговорити з дітьми.

- Як незнайомці можуть спробувати завоювати вашу довіру?
- Про яке правило потрібно пам'ятати, якщо незнайомиць наполегливо запрошує піти з ним?

## ДО КОГО ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

Опинившись у скрутному становищі, неодмінно треба звертатися по допомогу. Але не до всіх. Трапляється, що зловмисник неподалік має спільників. Тоді може статися так, що втік від одного й одразу потрапив до рук іншого. Тому звертатися слід передусім до поліцейських, чергових і охоронців у кінотеатрах, магазинах, на вокзалах і в метро. Зазвичай вони носять спеціальну форму. Якщо таких поблизу немає, зверніться до касира, продавця чи будь-якої людини на робочому місці (мал. 94). У селі або містечку заверніть на подвір'я, господарів якого ви добре знаєте.



У магазині —  
до продавця

У метро —  
до чергового

На вулиці —  
до поліцейського

Мал. 94. До кого можна звернутися по допомогу

## БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ ДЛЯ ІГОР І РОЗВАГ

Ігри на свіжому повітрі корисні для здоров'я. Однак є місця, дуже небезпечні для ігор і розваг. Наприклад, будівельні майданчики, промислові підприємства, кар'єри, старі шахти, катакомби, покинуті й напівзруйновані будинки, дахи будинків і електропоїздів тощо. Адже можна ненароком заблукати в печері, катакомбах або старій шахті, впасти з висоти на будівельному майданчику, бути засипаним у кар'єрі або заваленим у підвалі старого будинку. Щороку сотні дітей, які не зважають на це, гинуть чи отримують тяжкі травми.

Також не слід гратися там, де збираються ті, хто вживає алкоголь і наркотики. У стані сп'яніння вони можуть поводитися неадекватно, образити або навіть побити вас.

Непідходящими для дитячих ігор є місця вигулу собак. Із собаками треба бути особливо обережними. Наприклад, може статися, що ви просто граєте у м'яч, а тварина сприйме це як загрозу собі або своєму господарю і нападе на вас.



- Складіть перелік безпечних для дітей місць, які є у вашому населеному пункті/мікрорайоні. Для цього завантажте з інтернету або намалюйте план вашого населеного пункту або мікрорайону. Позначте на плані об'єкти, де дітям гратися не слід.

- Прочитайте «12 способів, як сказати "Ні"» (с. 200). Обговоріть, які способи вам використовувати легко, а які — важко.



- У парах потренуйтеся відмовлятися від пропозицій погратися в небезпечному місці та відмовляти від цього друга/подругу.

## 12 способів, як сказати «Ні»

1. Просто скажіть: «Ні».
2. Відмовтеся і подякуйте: «Ні, дякую».
3. Вибачтеся і відмовтеся «Вибачте, я не піду».
4. Відмовтеся і поясніть причину: «Ні, мені забороняють там гуляти».
5. Відкладіть своє рішення: «Я маю запитати в батьків».
6. Відмовтеся і відразу переведіть розмову на інше: «Я не можу. А ви вчора бачили...»
7. Відмовтеся і запропонуйте альтернативу: «Не думаю, що це безпечно. Давайте краще...»
8. Якщо вас вмовляють, використайте метод «заїждженої платівки» — відмовляйтеся знову і знову:
  - «Ні»;
  - «Ні, дякую»;
  - «Я сказав/сказала, що не хочу».
9. Відмовтеся і йдіть геть: «Я не можу. Мені треба йти додому».
10. Переведіть на жарт: «Якщо ми не повернемося живими, батьки мені голову відірвуть».
11. Зверніться по підтримку до інших: «Краще туди не ходити. Правда ж?»
12. Уникайте компаній, у яких постійно пропонують щось небезпечне.



## МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які ситуації безпечні, а які — небезпечні.

- Іти з двору додому, коли починає темніти.
- Сідати в автомобіль до незнайомців.
- Брати солодощі в незнайомців.
- Іти зі школи з бабусею.
- Гратися біля проїзної частини.
- Їхати велодоріжкою.

2. Опишіть ваш варіант дій у зазначених ситуаціях.

Ви чекаєте на тата біля школи. Під'їжджає приємна жінка й каже, що тато попросив вас забрати.

Ви гуляєте в парку. До вас підійшов чоловік і попросив допомогти знайти його собаку.

Ви пішли зі старшим братом на виставу. Виходячи, ви загубилися у натовпі.

3. Яку мудру пораду ви могли б дати своїм друзям після вивчення цієї теми.



4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію поводитися із незнайомцями. ☆☆☆

Я знаю, до кого можна звертатися по допомогу. ☆☆☆

Я можу відмовитися сам/сама і відмовити друзів від небезпечних пропозицій. ☆☆☆

## § 28. Стихійні лиха

- ПОВІНЬ • ПАВОДОК
- ЗЕМЛЕТРУС • СЕЛЬ • ЗСУВ • УРАГАН



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, які бувають стихійні лиха;
- проаналізуєте небезпеки грози, сильного вітру, повені й паводків;
- обговорите правила безпечної поведінки під час грози й підтоплення території;
- дізнаєтеся про підручні засоби порятунку під час підтоплення території.

## ВИДИ СТИХІЙНИХ ЛИХ

Стихійне лихо — це природне явище, яке призводить до руйнувань, матеріальних збитків і жертв. Наприклад, у 2004 році унаслідок землетрусу в Індійському океані сталося цунамі. Воно забрало життя більш як 250 тис. осіб.

Стихійні лиха поділяються на літосферні (виверження вулканів, землетруси, зсуви, селі), гідросферні (повені, снігові лавини, шторми) та атмосферні (урагани, грози, ожеледі). Розгляньте мал. 95 і обговоріть, які стихійні лиха мають найбільшу руйнівну силу.



Мал. 95. Кількість жертв стихійних лих у 1995–2015 рр.

- Мало не кожний випуск новин рясніє повідомленнями про несприятливі погодні умови та стихійні лиха. Знайдіть кілька таких повідомлень, зокрема про ті стихійні лиха, які траплялися у вашій місцевості. Обговоріть їх у класі.
- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати та класифікувати стихійні лиха.



## ГРІЗНІ АТМОСФЕРНІ ЯВИЩА

Найхарактернішими стихійними лихами для нашої місцевості є сильний вітер і грози, що супроводжуються зливами та градом. Метеорологи навчилися непогано передбачати їх. Тому, якщо ви почули повідомлення про сильний вітер (25–30 м/с) і можливі грози, краще залишитися вдома. Тільки-но вітер посилиться, зачиніть вікна та квартирки і вимкніть із розеток електроприлади. Під час грози не користуйтеся водогоном і телефоном.

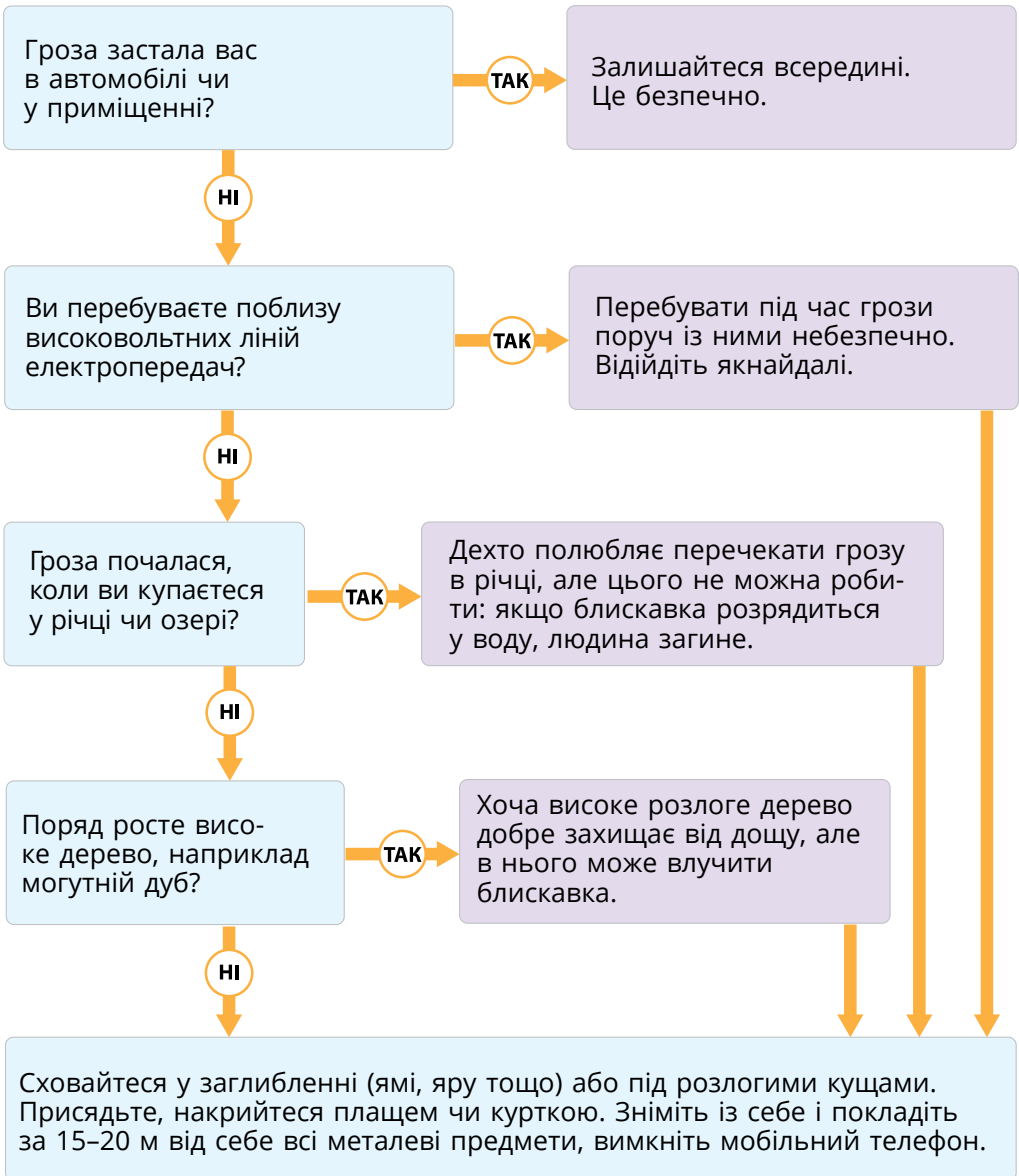
Якщо гроза застала вас поза домівкою, треба діяти залежно від обставин. Навчитися цього допоможуть завдання, які ви виконаєте, користуючись блок-схемою на с. 205.



Мал. 96. Хто наражається на небезпеку під час грози?



Розгляньте мал. 96 і назвіть тих, хто наражається на небезпеку, ховаючись від грози. Поясніть свою думку. Перевірте себе за допомогою блок-схеми на с. 205.



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про грозу. Обговоріть, чому виникають грім і блискавка.
- Складіть пам'ятку, як діяти під час грози, та порівняйте її з правилами, наданими за QR-кодом.

## КАТАСТРОФІЧНІ ПОВЕНІ ТА ПАВОДКИ

*Повінь* — підняття рівня води у річках через швидке танення снігу. Сильні зливи нерідко призводять до *паводків* — річки виходять із берегів, піднімається рівень ґрунтових вод. Унаслідок цього може статися підтоплення великих територій, зокрема населених пунктів. Під час катастрофічних повеней і паводків вода може зруйнувати греблі, дороги, будинки, іноді гинуть тварини та люди.

03.11.1998	03.03.2001	24.06.2020
 Закарпатська обл.	 Закарпатська обл.	 Івано-Франківська обл.
 120	 255	 165
 40 793	 33 580	 4 596
 20 тис.	 14 тис.	 285
 822 млн грн	 317 млн грн	

 місце  підтоплено населених пунктів  
 підтоплено будинків  евакуйовано людей  збитки

Мал. 97. Дані про катастрофічні повені в Україні



- Розгляньте мал. 97 і дайте відповіді на запитання.
  - Під час якої повені було евакуйовано найбільшу кількість людей?
  - На скільки більше будинків було підтоплено у 1998 році, ніж у 2020?
  - На скільки менше населених пунктів постраждало у 2020 році, ніж у 2001?
  - Як ви думаєте, чому від повеней страждає переважно західна частина України?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про повені.
  - Як можна запобігти повеням?
  - Як пов'язані часті повені й неконтрольована вирубка лісів у горах, зокрема в Карпатах?



## ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ПІДТОПЛЕННЯ

Кожному, хто опинився на підтопленій території, треба діяти дуже швидко. Якщо рівень води високий, треба вдягнути рятувальний жилет, круг чи принаймні прихопити з собою те, що збільшить плавучість: надувну іграшку, м'яч, пластикові бутлі.

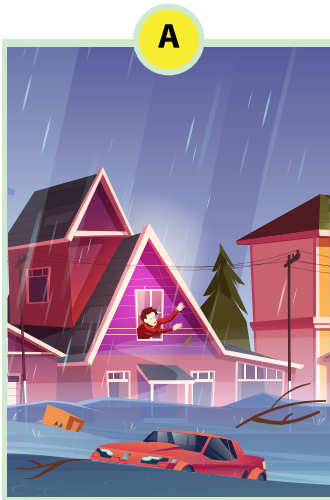
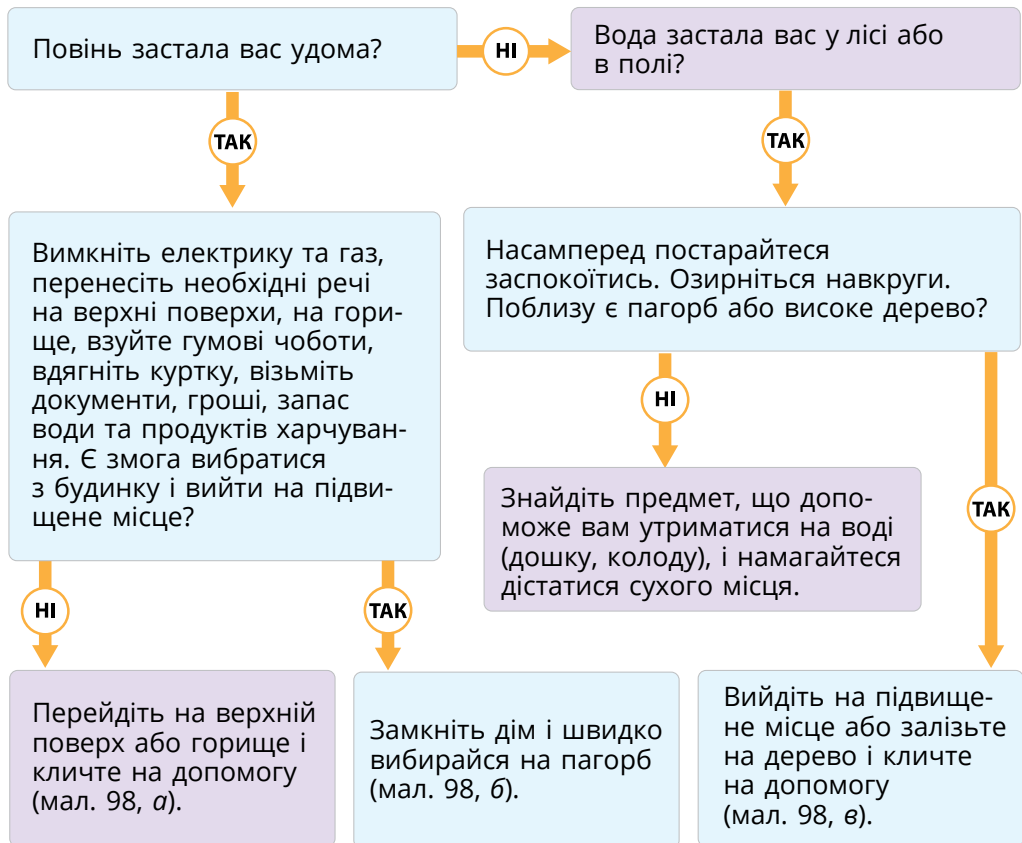


За допомогою блок-схеми на с. 208 і пам'ятки потренуйтеся правильно діяти в наведених нижче ситуаціях.

- Михайло був удома сам, коли почув по радію повідомлення про небезпеку підтоплення його вулиці. Мешканцям будинків, яким загрожує підтоплення, було наказано взяти найнеобхідніше і звернутись у приміщенні школи. Що має зробити хлопчик?
- Софійка гуляла поблизу озера. Несподівано пішов сильний дощ, вода почала заливати все навкруги. Дівчинка злякалася. Що вона має передусім зробити? Як діяти потім?
- Улітку Василь із братом ходять у нічне чергування — пасти коней. Найулюбленіше їхнє місце — в долині гірської річки. Тато щоразу нагадує синам, що треба робити, коли вночі почнеться дощ. Яку пораду він дає хлопцям?

### Правила поведінки на підтопленій території

- Якщо повінь застала вас удома, вимкніть електрику та газ, перенесіть необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуйте гумові чоботи, одягніть куртку, візьміть запас води й харчів.
- Якщо нема змоги вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейдіть на верхній поверх, горище. Кличте на допомогу, телефонуйте дорослим або у службу порятунку.
- Якщо вода застала вас у лісі або в полі, знайдіть предмет, який допоможе вам утриматися на воді, вийдіть на підвищене місце чи залізьте на дерево і кличте на допомогу.



Мал. 98. Алгоритм дій під час підтоплення



## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть правильну відповідь. Уявіть, що ви йдете полем. Почалася гроза. Що ви маєте зробити?

А) сховатися під поодиноким деревом

Б) почати бігти

В) знайти заглиблення (яму, яр тощо) і присісти, щоб не бути найвищою точкою місцевості

2. Оберіть стихійні лиха, які:

трапляються тільки в горах:

А

лавина

Б

повінь

В

сель

трапляються тільки на океанічних узбережжях:

А

шторм

Б

цунамі

В

зсув

трапляються в Україні:

Б

повінь

Б

виверження вулкана

В

буря

3. Яка інформація з цієї теми є для вас найкориснішою, найменш корисною?

4. Оцініть свої досягнення.

Я розпізнаю стихійні лиха. ☆☆☆

Я можу розказати про наслідки стихійних лих. ☆☆☆

Я вмію безпечно поводитися під час грози та підтоплення. ☆☆☆

## § 29. Відпочинок на природі

- ПЛЯЖ • СОНЦЕЗАХИСНІ ЗАСОБИ
- РОЗРИВНА (ЗВОРОТНА) ТЕЧІЯ
- СОНЯЧНИЙ УДАР • ТЕПЛОВИЙ УДАР



У цьому параграфі ви:

- навчитеся обирати безпечне місце для купання;
- дізнаєтеся, як уникнути теплового удару;
- потренуєтеся надавати домедичну допомогу в разі теплового чи сонячного удару;
- проаналізуєте, як діяти під час небезпечних ситуацій на воді.

## БЕЗПЕЧНИЙ ПЛЯЖ

Закінчується навчальний рік, попереду довгі літні канікули. Береги річок, морів, озер, ставків — чудові місця для відпочинку, а плавання — один із найкорисніших видів фізичної активності. Однак не забувайте, що відпочинок біля води потребує особливої обережності.

Передусім слід обрати безпечне місце для купання. Адже не кожна водойма чи ділянка берега підійде для цього.

Одним із показників безпеки та чистоти водойми та пляжу є екологічний сертифікат «Блакитний прапор». Для того, щоб отримати такий сертифікат, об'єкт повинен відповідати 32 критеріям, найважливішими з яких є:

- якість води;
- чистота території;
- наявність рятувальної вежі та кваліфікованих рятувальників;
- доступність питної води на території пляжу;
- урахування потреб людей з інвалідністю.



- Перейдіть за першим QR-кодом і дослідіть, які пляжі України мають «Блакитний прапор».
- З'ясуйте, чи є у вашому населеному пункті пляжі із сертифікатом «Блакитний прапор».



- Перейдіть за другим QR-кодом і подивіться відео про правила поведінки в басейні. Складіть пам'ятку про безпечну поведінку на воді.

## ЯК УНИКНУТИ ТЕПЛОВОГО УДАРУ

Повітряні й сонячні ванни — корисні види загартовування, а легка засмага свідчить про те, що влітку ви чудово відпочили. Але засмагати треба обережно!

Опіки, теплові та сонячні удари — не дивина серед відпочивальників, які нехтують порадою лікарів не ходити на пляж з 10-ї до 16-ї години та збільшувати час перебування на сонці поступово, починаючи з 5–10 хвилин.

Лікарі радять засмагати, користуючись сонцезахисними кремами та спреями (мал. 99), бажано тими, які мають ступінь захисту вище 20.

Якщо не вдалося уникнути опіку, шкіра почервоніла і болить, обробіть уражені ділянки засобом для лікування поверхневих опіків і кілька днів захищайте їх від сонця. У разі сильних опіків, коли плечі, спина, живіт, руки, ноги вкрилися пухирями, слід звернутися до лікаря. Проколювати ці пухирі в жодному разі не можна.

Ще один обов'язковий атрибут на пляжі — головний убір: капелюх, панاما, бейсболка чи бандана. Він убереже вас від теплового і сонячного удару. Пам'ятайте: голову треба неодмінно захистити!



Мал. 99



Потренуйтеся надавати домедичну допомогу в разі теплового чи сонячного удару.

Якщо хтось відчув/відчула слабкість, сонливість, головний біль, спрагу, нудоту, дійте за алгоритмом:

1. Відведіть потерпілого/потерпілу в затінок.
2. Розстебніть йому/їй комірець, зніміть із них взуття.
3. Змочіть обличчя і голову холодною водою або покладіть на голову щось мокре й холодне.
4. Обмахуйте його/її рушником чи газетою.
5. Дайте випити води.
6. Повідомте лікарю/лікарці.

## ЧОТИРИ «НАДТО НЕБЕЗПЕЧНО» НА ВОДІ

Ось чотири правила «надто небезпечно», які Міжнародний комітет Червоного Хреста радить добре пам'ятати всім, хто збирається купатися. Небезпечно плавати, коли:

- ви надто втомлені;
- ви надто далеко від друзів чи від берега;
- вам надто холодно;
- вам надто жарко.

Коли діти не вміють добре плавати, вони використовують надувні круги, матраци й автомобільні камери (мал. 100).

Але вітер, хвилі та течія можуть підхопити надувний матрац і віднести далеко від берега, а відтак перекинути його.



Мал. 100. Необачна поведінка на воді



- Розгляньте мал. 100 і дайте відповіді на запитання.
  - Які правила безпечної поведінки на воді порушують діти?
  - До яких наслідків можуть призвести ці порушення?
- Складіть свої правила безпечної поведінки на воді.

## НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ НА ВОДІ

На воді трапляються ситуації, з якими непросто впоратися навіть досвідченому плавцеві. Особливо небезпечна судома. Якщо зсудомило ногу, треба на кілька секунд зануритися з головою у воду, випрямити ногу й сильно потягнути рукою ступню за великий палець на себе (мал. 101, а).

У водоймах, де багато рослин, пливіть на самій поверхні води, намагаючись не робити різких рухів (мал. 101, б). Коли руки або ноги заплутались у водоростях, прийміть положення «медуза» (мал. 101, в) і звільніться.



Мал. 101. Дії під час судоми та у водоймах з водоростями

Біля берегів морів і океанів часто виникають *розривні (зворотні) течії*, які віддаляють усе від берега. Якщо вас захопило такою течією, то не намагайтеся боротися з нею. Рухайтесь паралельно берегу, тому що такі течії зазвичай вузькі (мал. 102). Небезпечна течія має такі ознаки:

- спінений, холодний струмінь води біля берега;
- ділянка води в морі, що змінює колір;
- з'являється рухлива смуга піни, водоростей або сміття;
- збивається ритм хвиль.



Мал. 102

## ПОРЯТУНОК НА ВОДІ

На жаль, тонуть не лише плавці-початківці. Найбільший ворог того, хто почав тонути, — паніка. Тому думайте про те, що боятися пізно, треба діяти. Покличте на допомогу.

Намагайтеся не піднімати голову та руки над водою. Пам'ятайте, що вага тіла у воді набагато менша, ніж у повітрі. Не бійтеся занурити голову — з'явиться додаткова сила, що виштовхуватиме вас із води. Подивіться на досвідчених плавців. Вони плывуть, тримаючи голову у воді, й лише на мить повертають її вбік, щоб зробити вдих. Верблюд не такий вправний плавець. Але коли йому доводиться перепливати річку, він лягає на бік, щоб «потопити» свої горби й набути додаткової плавучості.

Якщо ви побачили, що людина тоне, допоможіть їй. Протягніть руку (тільки у тому разі, якщо стоїте на міліні або вас хтось міцно тримає). Киньте їй надувний матрац або іграшку чи рятувальний круг. Сповістіть рятувальників або покличте на допомогу дорослих.

### Рятувальник(ця) на воді

Рятувальник/рятувальниця на воді — це людина, відповідальна за безпеку людей, які перебувають у воді (плавальний басейн, аквапарк, пляж).

Ця професія досить складна, потребує певних навичок. Однією з найважливіших вимог до рятувальників на воді є вміння добре плавати.

Рятувальники/рятувальниці проходять спеціальний тренінг із порятунку та надання першої допомоги.

У деяких країнах рятувальники належать до служби екстреної медичної допомоги.



## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розкажіть, як треба надавати допомогу потерпілому в разі теплового чи сонячного удару.
2. Визначте, що є ознакою безпечного пляжу, а що — небезпечного.

знак «Купатися заборонено»

рятувальна служба, буйки,  
що обмежують акваторію  
для купання

розлитий бензин, бите скло,  
інше побутове сміття

тваринницька ферма, вигін  
для випасання худоби

чистий берег (пісок, галька)

корчі у воді

береги, укріплені бетонними  
плитами

міст, причал,  
інші гідротехнічні споруди

обривистий берег,  
стрімка течія

замулене дно,  
зарості очерету

3. Чи є у вашій місцевості пляж? Якщо так, опишіть його. Проаналізуйте, чи безпечний він. Надайте ідеї, як можна покращити пляж.
4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію обирати безпечні місця для купання. ☆☆☆

Я знаю, як діяти під час небезпечних ситуацій на воді.

☆☆☆

Я вмію надавати допомогу в разі теплового чи сонячного удару. ☆☆☆



# Розділ 7. Раціональне використання ресурсів

У цьому розділі ми дослідимо:

наслідки  
забруднення  
довкілля

вплив технічного  
прогресу  
на довкілля

щоденні дії  
для збереження  
природи



п'ять правил  
відповідального  
споживача

як сортувати сміття  
для утилізації  
та переробки

способи  
повторного  
використання  
речей

# § 30. Земля — наш спільний дім

- ЕКОЛОГ • ЕКОСИСТЕМА
- ДОВКІЛЛЯ • ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся, хто такі екологи та чим вони займаються;
- дізнаєтеся, що забруднює повітря, воду і ґрунт;
- проаналізуєте, як довго розкладаються різні види сміття;
- обговорите щоденні кроки для збереження природи;
- пограєте в гру і дізнаєтеся, як ви та ваші однокласники дбаєте про природу.

## ЗЕМЛЯ ЯК ЕКОЛОГІЧНА СИСТЕМА

Земля — екологічна система. Це означає, що вона є спільним домом для усього живого — людей, рослин і тварин.

На жаль, через безконтрольне споживацьке ставлення людей до природи вже зникло багато видів рослин і тварин. Деякі з них перебувають на межі вимирання. Їх занесено до Червоної книги. Перед загрозою знищення опинилися тропічні ліси — «легені планети». Щороку дедалі більше територій перетворюються на пустелю, зокрема через надмірне випасання худоби.

Земля — місце проживання народів усіх країн світу. Але забруднення не має кордонів. Воно поширюється з вітром, дощами, річками та морськими течіями.

Наша планета — це дім тих, хто живе сьогодні й житиме завтра. Нинішнє покоління має піклуватися не лише про себе, а і про своїх нащадків — дітей, онуків, правнуків.

### Еколог / Екологиня

Це професія, пов'язана із захистом довкілля. Вона стала дуже популярною у зв'язку з тим, що на нашій планеті виникла справжня екологічна криза. Екологи вивчають, як діяльність людей впливає на екосистему Землі і як можна зменшити цей вплив.



Є ТАКА ПРОФЕСІЯ



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про кита. Обговоріть, як дівчинка та її батько допомагали киту позбутися пластику.

# ДОВКІЛЛЯ І ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС

У прадавні часи на Землі неподільно панувала матінка природа. Вона давала первісним людям усе необхідне для життя: повітря, воду, харчі, одяг. Та водночас була джерелом багатьох небезпек: холоду, голоду, стихійних лих. Люди завжди намагалися зробити своє довкілля безпечнішим і комфортнішим. Проте, змінюючи природне середовище, люди почали забруднювати повітря, землю, воду.



Мал. 103. Чинники забруднення довкілля

- Розгляньте мал. 103 і назвіть чинники, які забруднюють повітря, воду, землю.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться три відео про забруднення повітря, води, ґрунту.
- До кожного відео заповніть бланк, який можна завантажити за QR-кодом.



## НАСЛІДКИ ЗАБРУДНЕННЯ ДОВКІЛЛЯ

У природному середовищі відходи живих істот переробляються комахами та бактеріями. Відмерлі рослини, екскременти тварин перетворюються на родючий шар ґрунту, і тому забруднення довкілля не відбувається.

На відміну від інших живих істот, люди створюють відходи, які природа не здатна швидко переробити.

Пластикова пляшка чи поліетиленовий пакет не перегниють навіть через багато років. Люди мають ретельно прибирати відходи за собою. Адже забруднення довкілля негативно впливає не тільки на природу, а й на життя і здоров'я людей.

2-4 дні			Туалетний папір
1-3 місяці			Газети
1-5 місяців		Недогризки	Картонні коробки
3-14 місяців		Мотузка з бавовни	Фотографії
1-5 років		Дошки	Пакети з-під молока
15 років		Фарбоване дерево	Пакети
50 років		Консервні бляшанки	Упаковка з пінопласту
80 років		Буйки з пінопласту	
200 років		Алюмінієві банки	Батарейки
400-500 років		Звичайні підгузки	Пластик
600 років		Рибальська волосінь	
> 1 000 років		Скло	

Мал. 104. Час розкладання відходів



За допомогою мал. 104 перевірте, які з наведених нижче тверджень істинні, а які — хибні.

- Упаковка з пінопласту розкладається довше, ніж картонна коробка.
- Недопалки розкладаються швидше, ніж пластик.

# ЩОДЕННІ КРОКИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИРОДИ

Щоб захистити навколишнє середовище і зберегти планету, нам усім необхідно щоденно робити маленькі кроки до екологічного способу життя.



Мал. 105. Кроки для збереження природи



- Розгляньте мал. 105 і назвіть щоденні кроки для збереження природи. Додайте свої ідеї.
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк завдання. Пограйте в гру, щоб дізнатися, як ви дбаєте про природу. Зупиніть гру, коли троє перших учнів заповнять усі клітинки. Обговоріть, за якими діями для збереження природи вам було легко знайти однокласників/одно-класниць, а за якими — складно.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які дії безпечні для довкілля, а які — небезпечні.

Сортування сміття

Висаджування  
рослин

Повторне  
використання  
речей

Користування  
пластиковими  
пляшками

Користування  
екосумками

Спалювання  
опалого листя

2. Установіть відповідність.

- |                        |  |
|------------------------|--|
| А) Забруднення землі   | 1) Вихлопні автомобільні гази, токсичні викиди підприємств |
| Б) Забруднення повітря | 2) Розливи нафти, побутові та промислові стоки             |
| В) Забруднення води    | 3) Кар'єри, терикони, металобрухт, сміттєзвалища           |

3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Скло розкладається 1–5 місяців.
- Пластик розкладається 400–500 років.
- Газети розкладаються 1–3 місяці.
- Батарейки розкладаються 200 років.
- Консервні бляшанки розкладаються 5 років.

4. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати чинники, які забруднюють довкілля.



Я знаю терміни розкладання деяких речей.



Я знаю, як дбати про довкілля.



# § 31. Культура споживання

- РЕСУРСИ • УТИЛІЗАЦІЯ ВІДХОДІВ
- СОРТУВАННЯ СМІТТЯ
- ВІДПОВІДАЛЬНИЙ СПОЖИВАЧ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про п'ять правил відповідального споживання;
- складете пам'ятки про сортування сміття для утилізації та переробки;
- дослідите деякі способи повторного використання речей.



## ПОТРЕБИ ЛЮДЕЙ І ОБМЕЖЕНІСТЬ РЕСУРСІВ

Зі збільшенням кількості населення нашої планети потреби людей у ресурсах (їжі, одязі та житлі) постійно зростають. У результаті науково-технічного прогресу люди мають можливість купувати багато різних речей. Виробництво нових товарів та послуг потребує дедалі більше природних ресурсів, запаси яких обмежені. На доступність ресурсів у різних країнах також впливає нерівномірний їх розподіл між бідними та багатими країнами.



**1/3 частина** усієї їжі у світі викидається. А у розвинених країнах ця частка сягає 40 %



Щорічно в розвинених країнах у смітник викидається **222 млн тонн** їжі — майже стільки, скільки виробляється у країнах Африки на південь від Сахари



**25 %** питної води іде на виробництво їжі, яку потім викинуть



**2,6 млрд тонн** пшениці щороку вирощується у світі



**2 млрд тонн** пшениці потрібно, щоб забезпечити їжею всіх людей

Мал. 106. Нерівномірність розподілу ресурсів у світі



- Розгляньте інфографіку на мал. 106. Обговоріть, яка частка їжі у світі викидається у смітник.
- Обчисліть, на скільки мільярдів тонн пшениці вирощується більше, ніж потрібно для всіх людей на планеті.



Обмеженість доступних природних ресурсів є наслідком їх неконтрольованого споживання.

## П'ЯТЬ ПРАВИЛ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ

Сміттєзвалища є великою проблемою в усьому світі. В Україні вони займають понад 9 тисяч гектарів землі. Це приблизно площа такого міста, як Хмельницький. Сміттєзвалища забруднюють ґрунти, підземні води, руйнують екосистеми. А викиди звалищного газу чинять негативний вплив на атмосферу та прискорюють зміни клімату.

Розгляньте п'ять правил відповідального споживача, які отримали назву 5R (мал. 107). Вони допоможуть зменшити відходи на звалищах.



Мал. 107. П'ять правил відповідального споживання



Завантажте за QR-кодом шаблони з правилами 5R. Об'єднайтеся у п'ять груп відповідно до мал. 107. Надайте ідеї, як можна втілити ці правила у життя.

## ПОВТОРНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕЧЕЙ

Більшість відходів, які ми щодня викидаємо у смітник, можна використовувати повторно, зробивши з них корисні речі для дому та життя. Розгляньте деякі ідеї на малюнку та додайте свої.



Із пластикових пляшок можна зробити вазу для квітів, горщик для вирощування рослин або годівницю для птахів.



Стара футболка, джинси стануть у пригоді для виготовлення екосумки.



З маленьких коробочок можна виготовити організатор для речей.

Картонні лотки з-під яєць можна використати для вирощування розсади.



Дослідіть інші способи повторного використання речей. Сфотографуйте або зніміть відео про це. Продемонструйте їх у класі та розмістіть у соціальних мережах.

## СОРТУВАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЯ ВІДХОДІВ

Щоб зменшити засмічування нашої планети, необхідно навчитися правильно сортувати відходи. Адже з них можна виготовити нові речі чи енергію.

Пляшки з маркуванням PET або PETE; пляшки та флакони з маркуванням HDPE, PENH, PE, кришечки, поліетилен у вигляді плівки.



Газети, каталоги, журнали, зошити, використаний папір, конверти, картонні ящики та коробки, паперові пакети.



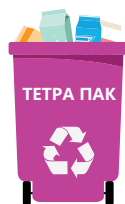
Цілі та биті скляні пляшки, інші види скляних відходів.



Алюмінієві та консервні баночки, інші види металів.



Овочі, фрукти, листя, трава, хліб.



Tetra Pak — багатшарове пакування (картон, поліетилен, фольга), що найчастіше використовується як тара для молока та соку.



Батарейки та акумулятори, стара побутова техніка, ртутні термометри, люмінесцентні лампи тощо.

### Інші відходи

Усе, що не переробляється і не компостується, йде на утилізацію.

Мал. 108. Сортування відходів



- Об'єднайтеся в чотири групи («Скло», «Метал», «Папір», «Пластик»).
- За допомогою бланків, які розміщені за QR-кодом, підготуйте пам'ятки, як сортувати сміття для утилізації та переробки.

## МОЗАІКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які дії допоможуть зменшити відходи.

Користуватися  
одноразовим  
посудом

Користуватися  
багаторазовими  
речами

Користуватися  
пластиковими  
пакетами

Ремонтувати  
пошкоджені речі

Компостувати  
органічні відходи

Сортувати та  
утилізувати відходи

2. Розподіліть сміття на дві групи: переробка, компост.



3. Напишіть три ідеї повторного використання речей.


4. Продовжте речення: «Раніше я думав/думала, що... , а тепер...».



5. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати правила відповідального споживача.



Я знаю, як можна використовувати речі повторно. 

Я вмію сортувати сміття для утилізації та переробки.



## СЛОВНИК

*Адаптація* — процес пристосування живих організмів до нових умов.

*Аудіали* — люди, які найкраще сприймають інформацію через слух.

*Багатосмугова дорога* — дорога, яка має більш як дві смуги.

*Безпека* — стан довілля, коли не існує загрози для добробуту, здоров'я і життя людини.

*Булінг* (від англ. to bully — задиратися, знущатися) — приниження, глузування, залякування, ігнорування, тобто все, що ображає гідність людини.

*Важкогорючі матеріали* — речовини, горіння яких припиняється, коли джерело запалювання зникає.

*Візуали* — люди, які найкраще сприймають інформацію через зір.

*Горючі матеріали* — ті, що легко загоряються і продовжують горіти, коли джерело запалювання зникає.

*Дискримінація* — це порушення прав людини через колір шкіри, релігію, стан здоров'я.

*Добробут* — ступінь задоволення матеріальних і духовних потреб людини.

*Емоції* — переживання, що виникають як миттєва реакція на певну подію.

*Життєві навички* — здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів щоденного життя (визначення ВООЗ).

*Життєдіяльність* — діяльність людини у процесі її життя.

*Імунітет* — здатність організму протистояти інфекціям.

*Кінестетики* — люди, які найкраще сприймають інформацію через дотик.

*Компост* — органічні добрива, що утворилися внаслідок розкладання органічних відходів.

*Легкозаймисті матеріали* — рідини та речовини, які можуть самозайматися або самостійно горіти після видалення джерела запалювання.

*Media* — засоби масової інформації, за допомогою яких ми отримуємо інформацію про події у навколишньому світі (телебачення, інтернет, журнали, газети тощо).

*Негорючі матеріали* — ті, що не горять за будь-яких умов.

*Нікнейм, нік* — особисте, переважно вигадане ім'я, яким називають себе користувачі інтернету.

*Острівець безпеки* — місце на дорозі, виділене розміткою, де пішоходи можуть зачекати, доки проїдуть автомобілі.

*Осьова лінія* — дорожня розмітка, яка розділяє транспортні потоки, що рухаються у протилежних напрямках.

*Паводок* — нерегулярне підвищення рівня води річки під час сильних дощів або під час відлиги. Значний паводок може спричинити повінь.

*Повінь* — щорічний підйом та спад рівня води в річці, озері, водосховищі.

*Розривна (зворотна) течія* — прибережна морська течія, що утворюється, коли вода починає відходити назад у бік моря.

*Самооцінка* — оцінка людиною самої себе, своїх якостей, здібностей і місця серед інших людей.

*Співчуття, співпереживання, емпатія* — вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти та відчувати те, що й він.

*Стрес* — це стан фізичного і психологічного напруження організму внаслідок реальної чи уявної загрози життю і здоров'ю. Тривале перенапруження або виснаження організму називають надмірним стресом або дистресом. Дистрес призводить до погіршення самопочуття і здоров'я.

*Толерантність* — терпиме ставлення до відмінностей, які існують між людьми (національних, релігійних, расових тощо).

*Транспортний потік* — транспорт, який рухається в одному напрямку.

*Фішинг* (від англ. fishing — риболовля) — вид інтернет-шахрайства, метою якого є виманювання особистої інформації у користувачів інтернету.

*Чеклист* — контрольний список справ, які потрібно виконати за певний час.

Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Лаврентьева Ірина Вікторівна  
Хомич Олена Леонідівна

# Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу  
для 5 класу закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

за модельною програмою авторів  
Т. Воронцової, В. Пономаренка,  
І. Лаврентьевої, О. Хомич

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Коректор *Г. Губар*  
Художнє оформлення *О. Курило*  
На обкладинці використано фото  
Designed by upklyak / Freepik

Формат 70x100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook., OpenSans  
Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 18,8. Обл.-вид. арк. 14,6.