

Оксана Здинок
Людмила Синюк
Микола Фука

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



5

Оксана Здирок
Людмила Синюк
Микола Фука

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 5 класу
закладів загальної середньої освіти



*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України*

ВИДАВНИЦТВО
Тернопіль
Астон
2022

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08. 02. 2022 № 140)

Методичне забезпечення у вільному доступі знаходиться за посиланням
<https://cutt.ly/7X6nY9u>

Здирок О. М., Синюк Л. Й., Фука М. М.
300 **Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для**
5 класу закладів загальної середньої освіти / О. М. Здирок, Л. Й. Синюк,
М. М. Фука. — Тернопіль : Астон, 2022. — 128 с. : іл.

ISBN

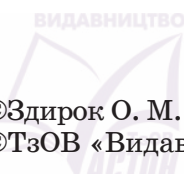
Підручник створено відповідно до модельної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори Гущина Н. І., Василяшко І. П.), рекомендованої Міністерством освіти і науки України (наказ від 12.07.2021, № 795). Змістове наповнення підручника враховує психолого-педагогічні особливості учнів та спрямоване на розвиток їхніх життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку.

Викладений навчальний матеріал сприятиме досягненню очікуваних результатів навчання, передбачених модельною програмою.

УДК

ISBN

©Здирок О. М., Синюк Л. Й., Фука М. М., 2022
©ТзОВ «Видавництво Астон», 2022



Зміст

Вступ

§ 1. Я і мої цінності.....	6
----------------------------	---

Вчусь вчитися

§ 2. Комфортний освітній простір.....	13
§ 3. Я вчусь ефективно.....	18
§ 4. Пошук інформації та її критичне оцінювання.....	21

Моя безпека

§ 5. Безпека і небезпека.....	26
§ 6. Я пішохід.....	30
§ 7. Я пасажир.....	34
§ 8. Я велосипедист.....	38
§ 9. Особиста безпека в населеному пункті.....	42
§ 10. Безпечна поведінка в побуті.....	47

Моє здоров'я

§ 11. Я та моє здоров'я.....	55
§ 12. Я підліток.....	59
§ 13. Інфекційні та неінфекційні хвороби.....	66
§ 14. Моє дозвілля.....	72

Мій добробут

§ 15. Особистий добробут.....	78
§ 16. Добробут родини.....	88
§ 17. Культура споживання.....	95
§ 18. Вчусь бути ощадливим/ощадливою.....	98
§ 19. Моє майбутнє.....	103

Я серед людей

§ 20. Моє коло спілкування.....	108
§ 21. Вчусь казати «Ні!».....	116
§ 22. Я в команді.....	121

Умовні позначки



Зверни увагу — важлива інформація.



Цікава інформація.



Запитання, щоб пригадати вивчене чи обміркувати й закріпити нову інформацію.



Моделюй — набування життєвих навичок самотійно або в групі.



Працюємо разом — обговорення життєвих ситуацій, рольові ігри під час групової роботи.



Ситуаційні задачі — життєві ситуації, які слід розв'язати.



Нові терміни.



Перевір себе — самотійна перевірка знань після вивчення кількох параграфів теми.

Дорогий п'ятикласнику! Дорога п'ятикласнице!

Ти розпочинаєш вивчати новий, дуже важливий навчальний предмет «Здоров'я, безпека та добробут», завдяки якому дізнаєшся, як бути здоровим, як варто поводитися в різних ситуаціях, щоб убезпечити себе. Такі теми ти вже вивчав/вивчала у початковій школі в курсі «Я досліджую світ», проте у 5 класі питання, пов'язані з твоїм здоров'ям, досліджуватимеш уже значно ґрунтовніше.

Матеріал підручника підкаже тобі, що необхідно зробити для досягнення власного добробуту та добробуту інших, як планувати свій час і досягати успіху, як слід діяти в різноманітних ситуаціях та активно відпочивати, щоб зміцнити здоров'я та досягати нових звершень у навчанні та улюбленій справі. Здобуті знання допоможуть тобі правильно спілкуватися з дорослими, однолітками, родиною. Ти разом з однокласниками вчитимешся застосовувати набуті знання у повсякденному житті та надзвичайних ситуаціях, бути відповідальним не тільки за себе, а й за родичів, друзів і однокласників.

Організовувати роботу з підручником тобі допоможуть умовні позначення. Опановуючи теми підручника, ти самостійно чи в групі з однокласниками набуватимеш важливих навичок, обговорюватимеш життєві ситуації, уявлятимеш себе в різних ролях, гартуватимеш характер, розв'язуватимеш завдання, які допоможуть уникати небезпек.

Вивчай із цікавістю новий предмет, здобувай нові знання і вчися застосовувати їх у житті.

Бажаємо успіхів!

Авторський колектив

Вступ

Я і мої цінності

§ 1

ВИВЧАЄМО:

- що таке цінності та їхні види;
- цінності різних країн;
- цінності українців;
- здоров'я та безпека як цінності;
- формула безпеки;
- важливість добробуту для людини.



*Життя не в тому, щоб жити, а в тому,
щоби бути здоровим.*

Марціал, римський поет

Людина живе, мріє, складає плани на майбутнє. І ти теж ростеш, розвиваєшся, дорослішаєш. П'ятий клас — кінець дитинства, 10-річні діти — це вже підлітки. Ти та твої однокласники швидко ростете і змінюєтеся. Хтось навіть думає, що майже дорослий/доросла, а хтось мріє розпочати «нове життя».

Проте всі досі потребують підтримки та допомоги дорослих, оскільки не завжди можуть зорієнтуватися в нових вимогах шкільного життя.

Зміни відбуваються не лише ззовні, змінюються також твої погляди й захоплення.

Ти вже учень/учениця середньої школи. Нові вчителі, нові предмети, нові враження та мрії. Ти стаєш відповідальнішим(-ою), вчишся приймати правильні рішення, оцінювати свої дії, інакше сприймаєш навколишній світ.



Що було важливим для тебе в першому чи третьому класі? Які книжки, ігри та іграшки подобалися?

Зараз ти читаєш інші книжки, граєш в інші ігри, у тебе з'явилися нові захоплення, друзі, змінилось коло твого спілкування. Упродовж усього життя людина вибирає те, що для неї важливе, цінне. Проте з віком та обставинами цінності можуть змінюватись. Що ж таке цінності?

Цінності — це цілі та пріоритети, які керують життям людини, визначають її сутність.

Система цінностей — це те, що важливо для людини в житті.

Особисті цінності — це те, що важливо для певної людини, на що вона орієнтується, приймаючи рішення.

Ось перелік деяких особистих цінностей: успіх, доброта, креативність, дружба, здоров'я, чесність, незалежність, справедливість, доброта, мир, безпека, простота, щирість, багатство.

Наприклад, ти цінуєш чесність. Тому прагнеш завжди говорити правду. А коли чуєш, як хтось бреше, обурюєшся. Або, може, ти цінуєш доброту. Ти радо допомагаєш людям — і рідним та близьким, і чужим.

Це лише два приклади особистих цінностей. У кожного свої особисті цінності, і вони можуть відрізнятися.

Цінності мають значення, тому що ти відчуваєшся краще, якщо живеш за своїми цінностями, і гірше — якщо не дотримуєшся їх.

Науковці з'ясували, що цінності кожного народу найбільше виявляються в повсякденному житті. Вони вивчали духовні риси українців та порівнювали з цінностями інших національностей.



Так, для кожного українця найріднішою є своя ЗЕМЛЯ, знайомі з дитинства пейзажі.

Українцям важливо мати власну територію, САДОК ВИШНЕВИЙ коло хати і місце, де добре РОДИНІ.

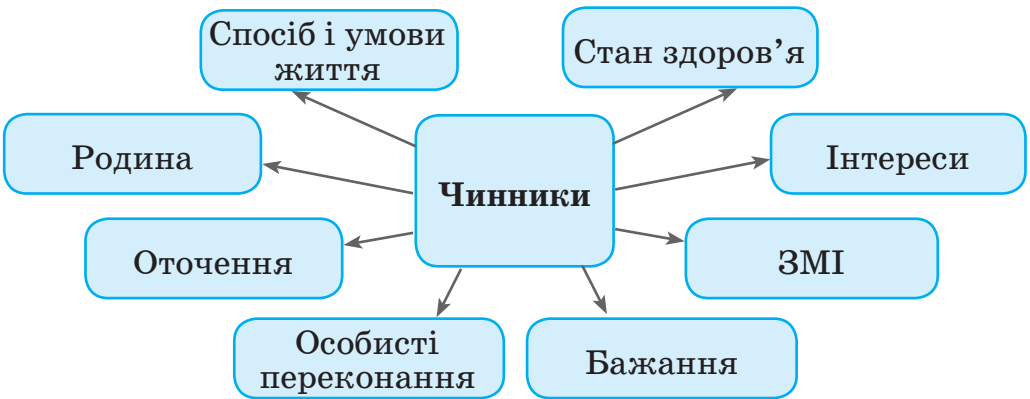
Отже, ХАТА — місце, де живе РОДИНА, де живе і процвітає РІД. ДИТИНА для кожного українця — серед найбільших цінностей. Саме тому існує так багато українських народних КОЛИСКОВИХ пісень, у які закладено любов до дитини, тобто до майбутнього. Традиція спілкування між поколіннями дуже міцна.

Дуже важливими цінностями для українців є МОВА, ПІСНЯ і МОЛИТВА. Українська ПІСНЯ підтримувала патріотів на засланні й допомагала їм вижити у катівнях.

Якби МОВА не була такою важливою цінністю, то не було б Статті 10 Конституції України.

Серед величезної кількості цінностей (понад 300) потрібно визначити ті особисті, які будуть найважливішими для тебе. У кожного з нас є від шести до десяти особистих цінностей.

Цінності людини формуються поступово під впливом різних чинників.



Найбільша цінність у житті — це здоров'я. Твої мрії можуть здійснитись тільки тоді, коли ти будеш здоровим/здоровою й умітимеш уникати небезпек.



Безпека — це коли життя та здоров'ю людини, навколишньому середовищу ніхто або ніщо не загрожує.

Небезпека — явища або чийсь дії, унаслідок яких порушується життєдіяльність людини, створюється загроза її життя та здоров'ю, довкіллю.



Пригадай, що таке здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного, соціального і духовного благополуччя.

Складники здоров'я	
Фізичне здоров'я	Добре працюють усі органи; людина нормально розвивається і не хворіє
Соціальне здоров'я	Доброзичливі стосунки людей, гарні побутові умови
Психологічне здоров'я	Людина позитивно оцінює себе та інших людей, уміє долати невдачі
Духовне здоров'я	Людина відчуває красу довкілля, чинить справедливо, доброзичлива й відповідальна



Розглянь малюнки. Які небезпеки загрожують дітям удома?

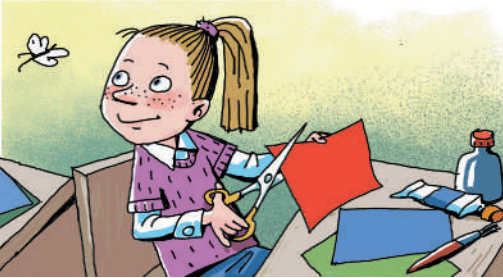
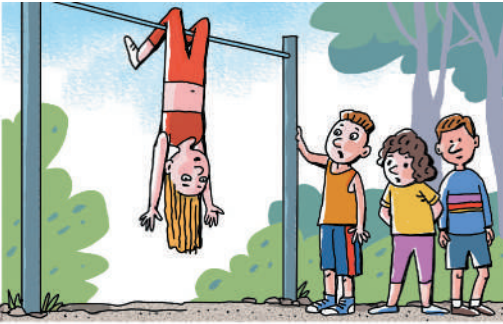


А які ще небезпеки можуть очікувати на тебе, коли ти в оселі чи надворі?

Небезпечні ситуації часто виникають через необачність.



Обговори з однокласниками, які наслідки можуть мати ситуації в школі, зображені на малюнках.



Розглянь малюнки. Поясни, як можна було уникнути цих небезпек на дворі.



Щоб небезпечних ситуацій виникало менше, треба вміти їх уникати. Якщо ж уникнути небезпеки не вдається, то слід уміти правильно діяти. Існує навіть формула безпеки.

Формула безпеки	
Передбачати	Уміти передбачати наслідки своїх дій. Не створювати небезпечних ситуацій. Додержуватися правил безпечної поведінки.
Уникати	Уміти розпізнавати небезпечні ситуації. Оцінювати ризик кожної ситуації для здоров'я і життя.
Діяти	Знати, що слід робити, та вміти діяти у разі небезпечної ситуації. Уміти викликати служби захисту населення та взаємодіяти з ними. Не панікувати, рятуватися самому/самій та допомагати іншим.



Що спільного між словами благо, достаток, благодать, процвітання, щастя?

Усі ці слова є синонімами слова «добробут», у якому два корені: «добро» і «буття».

З давніх-давен люди прагнули добробуту й докладали чимало зусиль, щоб досягти його. Раніше мали на увазі передусім статки, тобто гроші чи майно. Нині поняття «добробут» означає набагато більше.

Прагнення добробуту — це бажання жити добре, турбота про здоров'я, а також дотримання сталого способу життя.



1. Як пов'язані між собою складники добробуту? 2. Чи є серед них більш і менш важливі? 3. Чому добробут важливий?

Проте найчастіше коли говорять про добробут, то мають на увазі щасливе життя. А що робить людину щасливою? Звісно, кожен з нас має власні індивідуальні потреби та інтереси. Але є й спільні. Це — безпека і здоров'я, задоволеність життям, можливість розвивати свої здібності й таланти, уміння успішно виконувати завдання й досягати мети. І кожен вид діяльності людини може впливати на кілька або й на всі складники добробуту.



Як твій розвиток, життєвий успіх, майбутнє залежать від здоров'я, безпеки і добробуту?


Цінності. Система цінностей. Безпека. Небезпека. Добробут.


1. Серед наведених вибери цінності, найважливіші для тебе.

гідність краса
сім'я велосипед
телефон іграшки
щастя здоров'я
смаколики
гроші мир
друзі кросівки
одяг батьки
природа
їжа

2. Чому важливо визначати свої цінності?
3. Чому здоров'я вважають найбільшою цінністю в житті?
4. Назви складники здоров'я. Поясни значення одного з них.
5. Намалюй квітку здоров'я.
6. Що таке безпека?
7. Переглянь відео за посиланням. Визнач, що для тебе означає поняття «безпека».
8. Чому кожному вкрай важливо дбати про здоров'я, безпеку і добробут?



Об'єднайтеся в три групи. Серед поданих у таблиці цінностей виберіть ті, які важливі для вашої групи. Порівняйте, чим відрізняються цінності в різних культурах.

Система цінностей в різних культурах

Американська	Японська	Арабська
свобода	приналежність	безпека сім'ї
незалежність	групова гармонія	гармонія в сім'ї
конкуренція	співробітництво	компроміс
креативність	інформація	традиція
особисті досягнення	групові досягнення	соціальне визнання
перемога	успіх	репутація
гроші	взаємовідносини	дружба



Вчусь вчитися

§ 2

Комфортний освітній простір

ВИВЧАЄМО:

- як правильно поводитися на уроках;
- яких правил поведінки слід дотримуватися на перервах;
- як відпочивати з користю для здоров'я;
- гімнастику для очей.



*Деякі діти так люблять школу,
що хочуть залишатися в ній усе життя.
Ось такі і стають науковцями.*

Хуго Штейнхаус, польський математик

Школа — це не тільки приміщення, а й велика Країна знань. Знання порівні всім, зокрема знання про особисту безпеку. На жаль, школярі не завжди дотримуються правил безпечної поведінки в школі.



1. Ти дотримуєшся правил поведінки в школі?
2. Розглянь фотоілюстрації. Які місця у твоєї школі, на твою думку, найбільш небезпечні для учнів?



Задля збереження життя і здоров'я в школі учням необхідно знати і додержуватися правил безпечної поведінки. Ось деякі з них.



Правила поведінки на уроках

1. Учні зобов'язані приходити до школи за 10–15 хвилин до початку уроків.
2. Одяг учнів має бути чистим і охайним та відповідати вимогам, зазначеним у Статуті школи.
4. Запізнюватися на уроки без поважних причин не можна.
5. Під час уроку не можна галасувати, без дозволу підводитись, відвертати увагу інших учнів від уроку.
7. Урок закінчується тоді, коли вчитель оголосив про це. Тільки після цього учні можуть іти на перерву.
6. Учень повинен дбайливо ставитися до підручників і зошитів.
7. Учні зобов'язані знати і додержуватися правил безпеки як під час уроків, так і після них.
8. Під час уроків не можна користуватися мобільними телефонами без дозволу вчителя.



Правила поведінки під час перерви

1. Підготуй шкільне приладдя до наступного уроку.
2. На перервах поведься чемно.
3. Не ображай однокласників і не сварися з ними.
4. Коридорами школи ходи спокійним кроком.

Навчання в школі, виконання домашніх завдань — серйозна розумова праця.

Відомо, що найбільше енергії спалюють скелетні м'язи, печінка та мозок. На мозок припадає 20 % енергії, хоча його маса — лише 2 % маси тіла. Але слід розуміти, що так багато енергії необхідно мозку для підтримки його постійної роботи.

Отож п'ятикласники працюють не менше за дорослих. Щоб рости, розвиватися і зберегти здоров'я, їм потрібно обов'язково чергувати розумову працю з активним відпочинком.



Розглянь фотоілюстрації. Розкажи, як відпочиваєш ти.



Екстремальні розваги

• **Флайбордінг** — одна з найекстремальніших розваг. Платформа приводиться в рух потужним струменем води. Людина може підійматися високо над водою, пірнати та проробляти різні трюки.

• **Зорбінг**. Зорб — це велика прозора куля. Людину всередині фіксують кріпленням, і куля скочується з гори. Спускатися можна як суходелом, так і по воді або снігу. Швидкість спуску — від 20 до 30 кілометрів на годину.

• **Бампербол**. Це гра в футбол, тільки гравці — всередині надувних куль. Намагаючись відібрати м'яч, гравці зіштовхуються один з одним, падають і котяться по землі.



Після уроків не можна «відпочивати» біля телевізора чи комп'ютера. Такий «відпочинок» сприятиме лише збільшенню втоми, адже навантаження припадає на ті самі ділянки кори головного мозку, які були задіяні під час навчання.

Дивитися телевізор чи грати в комп'ютерні ігри краще у вихідні дні та на канікулах. Сидіти слід на жорсткому стільці, а не розвалившись у кріслі або, що ще гірше, лежачи на дивані.

Із початком навчання в школі твоя рухова активність зменшується. Школярі сидять на уроках і вдома, коли вико-

нують домашні завдання. Тому значно збільшується навантаження на хребет і м'язи тулуба. Щоб уникнути перевантажень, школярам упродовж дня важливо чергувати різні види активності, насамперед — розумової і фізичної.

Зміна видів діяльності сприяє відновленню працездатності.

Корисна також гімнастика для очей. Її можна робити і під час виконання домашніх завдань.



Гімнастика для очей — це спеціальні вправи для збереження гостроти зору.

Комплекс вправ гімнастики для очей знімає втому, добре тренує очний м'яз, поліпшуючи якість зору, зупиняє прогресування короткозорості. Вона дуже корисна під час роботи за комп'ютером.

Лікарі пропонують регулярно робити такі три ефективні вправи.

Вправа 1. Хатка з долоньок

Вправа сприяє поліпшенню кровопостачання, рекомендується як розминка перед основною гімнастикою для очей, а також для розслаблення очних м'язів. Виконувати цю вправу слід через кожні пів години роботи за комп'ютером, читання чи перегляду телевізора.

Склади долоні навхрест так, щоб схрещувалися пальці. Одержану «хатку» з долонь «надінь» на перенісся: очі мають опинитися під долонями, а схрещені пальці — на лобі. Руки слід притиснути до обличчя.

Тепер «малюй» очима цифри і букви, часто моргай, поведь очима ліворуч-праворуч і вгору-вниз.

Розминку робити 1–2 хвилини.

Вправа 2. Уявна картина

Вправа для поліпшення акомодатції — здатності чітко бачити предмети, що перебувають на різній відстані від очей.

Ця вправа не тільки покращує зір, тренує м'язи очей, а й сприяє розвитку фантазії та уяви.

На аркуші намалюй картину: піщаний берег, море, скелі оддалік, на хвилях погойдується вітрильник. Не забудь про пташок у небі, камінчики на березі, баранці хвиль.

Повісь картину на стіну і вдивляйся в неї, роздивляйся деталі, уявляючи щось своє. Вправу робити 5–7 хвилин.

Вправа 3. Малюємо носом

Вправа для зняття напруги з очей і шиї.

Носом намалюй у повітрі який-небудь предмет або букву.

Перевага цих вправ у тому, що на них треба небагато часу: лише дев'ять хвилин на день — тричі по три хвилини, — і ти будеш застрахований/застрахована від перспективи вдягнути окуляри в молодому віці.

Корисними для здоров'я також будуть фізкультхвилинки на уроці або перерві.

«Письмо в повітрі»

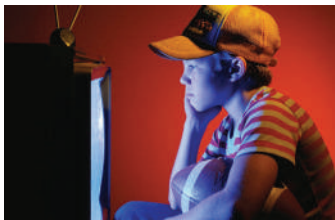
Немов олівцем, написати в повітрі цифри від 0 до 9 носом або підборіддям. Рухи повільні, спина пряма.

«Метелики»

Руки сплести на потилиці в «замок». Спина рівна, лікті максимально розгорнуті назад. На «раз» — лікті під підборіддям звести разом, на «два» — повернутися у вихідне положення. Повторити 7 разів.



1. Чому потрібно чергувати навчання і відпочинок?
2. Розглянь фотоілюстрації. Поясни, хто з дітей відпочиває правильно, а хто ні.



3. Яких правил варто дотримуватися під час уроків?
4. Як ти відпочиваєш на перерві?
5. Напиши свій розпорядок дня. Як ти чергуєш навчання і відпочинок?
6. Якими видами відпочинку не можна надто захоплюватися? Поясни чому.
7. Переглянь відео за посиланням. Дай відповіді на запитання.



<https://cutt.ly/LO2fwNj>



§ 3

Я вчусь ефективно

ВИВЧАЄМО:

- у чому переваги ефективного навчання;
- як учитися краще;
- як ефективніше використовувати власні здібності.



*Будь-яке навчання людини є не що інше,
як мистецтво сприяти прагненню природи
до свого власного розвитку.*

Й.Г. Песталоцці, швейцарський педагог

Кожен хоче добре вчитися. Проте, щоб досягти успіху, варто не лише розвивати інтелектуальні здібності, а й уміти застосовувати різні способи ефективного навчання. Ти навчаєшся ефективно, якщо:

1. Додержуєшся розпорядку дня.
2. Аналізуєш помилки, хвалиш себе за успіхи.
3. Умієш зацікавити себе.
4. Маєш мету.
5. Сумлінно виконуєш завдання.
6. Налаштований/налаштована на успіх.
7. Застосовуєш методи ефективного запам'ятовування, розвиваєш пам'ять і увагу.

Тобі доводиться багато слухати на уроках. Незалежно від твого особистого типу сприйняття інформації, розвивай навички активного слухання.

Зосередитися
Слухай уважно пояснення

Зрозуміти
Намагайся зрозуміти нову інформацію — коротко записуй основне. Якщо чогось не розумієш — не соромся, запитай в учителя

Запам'ятати
Повторюй під час закріплення і вдома

Оволодівши навичками активного слухання, ти швидше і легше запам'ятовуватимеш нове, а тому й краще вчитимешся.



Вважають, що людина часто втомлюється не від роботи, а від того, що не вміє правильно організувати її. Обговоріть і обґрунтуйте відповідь.

Тобі потрібно навчитися читати ефективно. Чим відрізняється просте читання від ефективного читання? Можна прочитати цілу книжку, а на другий день усе забути. А можна прочитати менше і запам'ятати надовго. Щоб ефективно прочитати параграф, скористайся порадами:



1. Спочатку переглянь параграф. Ознайомся з його структурою, розглянь ілюстрації. Прочитай висновки.
2. Прочинай запитання в кінці параграфа. З'ясуй, що ти вже знаєш, на які питання можеш відповісти.
3. Читай уважно. Перечитуй, якщо чогось не розумієш. Зверни увагу на виділення іншим шрифтом. Вивчаючи текст параграфа, шукай відповіді на запитання.
4. Щоб краще запам'ятати, уголос постав собі запитання і дай відповіді на них. Найважливіше можеш записати.
5. Переглядай записи і прочитане, доки не засвоїш.
6. Перед уроком переглянь записи та текст параграфа.

Використовуючи ці поради, ти швидше зрозумієш прочитане, легше його запам'ятовуватимеш, ефективніше опановуватимеш новий матеріал.



Виконай вправу для розвитку пам'яті. Хтось називає одне слово. Учасники гри по черзі повторюють перше і додають по слову. Наприклад, 1-й — «міст», 2-й — «міст, річка», 3-й — «міст, річка, берег» і так далі.

Засвоєння інформації відбувається поступово від сприймання до застосування.

ВИДАВНИЦТВО

Застосування

Запам'ятовування

Осмислення

Сприймання



1. Розглянь фотоілюстрації. У якій ситуації сприймання та засвоєння інформації будуть, на твою думку, ефективніші? Чому?
2. Що ти порадив би/порадила б підліткам у кожній ситуації?



Відомо, що, коли людина хвилюється, вона може забути те, що пам'ятала, або, навпаки, пригадати забуте.



Об'єднайтеся в три групи. Обговоріть, чим це можна пояснити.



Способи ефективного навчання. Активне слухання. Засвоєння інформації.



1. Назви етапи активного слухання.
2. Розкажи, як ти запам'ятовуєш нову інформацію.
3. Поясни, чому важливо планувати час. Доведи на прикладі.
4. Чи використовуєш ти під час навчання активне слухання та ефективне читання? Чому?
5. Переглянь відео за посиланням. Поміркуй, які ти знаєш ще методи підзарядки свого мозку?
6. Розроби проект «Мої сходинок успіху в навчанні».



<https://cutt.ly/ZO2gKck>

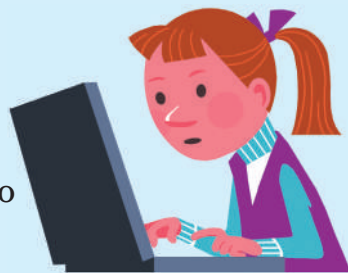


§ 4

Пошук інформації та її оцінювання

ВИВЧАЄМО:

- для чого потрібен інтернет;
- як шукати інформацію в інтернеті;
- як не заблудитися та правильно поводитися у Всесвітній павутині.



Хто володіє інформацією, той володіє світом.

Натан Ротшильд, банкір,
бізнесмен, фінансист



Які джерела інформації ти знаєш?

Для чого потрібен інтернет? Коротко можна відповісти так: «Інтернет потрібен для передавання та прийому інформації». Його можна представити як велике віртуальне поле інформації, оснащене системою пошуку. Без системи пошуку інтернет не був би таким популярним.

Кожна книжка в бібліотеці має своє місце на полиці, щоб її можна було швидко знайти. А як знайти потрібний сайт? Треба знати його адресу. Та що робити, якщо не знаєте цієї адреси?

Для пошуку інформації в інтернеті існують спеціальні сайти — пошукові системи. За їхньою допомогою шукають потрібні дані. Існують різні пошукові системи. Наприклад, міжнародні Google, Yahoo! або українські META, ukr.net, i.ua, online.ua, search.com.ua.



Ось деякі поради фахівців щодо безпечного пошуку інформації в мережі Інтернет.

Алгоритм пошуку потрібної інформації в інтернеті	
Крок 1	Добери ключові слова або фрази. Для цього виділи основну думку тексту, постав запитання за змістом тексту та добери характерні слова або фрази.
Крок 2	Організуй пошук потрібних матеріалів. Відкрий сторінку пошукової системи та виконай пошук.
Крок 3	Проаналізуй результати пошуку. Ознайомся з коротким описом знайдених сайтів. Відбери з них потрібні сайти.
Крок 4	Збережи результат.

Наприклад, ти знаєш, що абсолютно ніякої небезпеки не становить інтернет-енциклопедія Вікіпедія. Тож її можна вибирати. Якщо ти знайшов/знайшла потрібну інформацію, то пошук можна вважати завершеним. Якщо потрібний матеріал не знайдений, то варто змінити ключові слова та виконати повторний пошук.

На жаль, школярі можуть наразитися на небезпеку в інтернеті, коли необачно розміщують там інформацію про себе. Наприклад, коли знайомляться з кимось чи ведуть свою сторінку.



Оксана хоче створити сторінку в інтернеті. Порадьте Оксані, як правильно це можна зробити, проаналізувавши надану нею інформацію. Обговоріть у групі, що можна, а що не можна писати про себе в інтернеті.

- Привіт, мене звати Оксана.
- Моє повне ім'я Оксана Михайлівна Гузар.
- Мені 10 років.
- У мене сірі очі.
- Моя адреса: вул. Київська, 14, м. Тернопіль.
- Я захоплююся фотографією і танцями.
- Я дуже люблю собак.
- Моя мама працює медсестрою в лікарні.
- Щороку ми їздимо відпочивати в Карпати.

- У нас є чорний «Ніссан».
- Мій номер телефону (093)1588625.
- Щодня я гуляю з собакою в парку біля школи.



1. Чи достатньо цього, щоб злочинці дізналися більше про дівчинку?
2. Що з цієї інформації може становити загрозу для безпеки дівчинки та її родини, якщо така інформація потрапить в інтернет.
3. Чи безпечно знайомитися в інтернеті?

За результатами всеукраїнського дослідження, проведеного в співпраці з ЮНЕСКО (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури), 96 % українських дітей і підлітків віком від 10 до 17 років користуються інтернетом. З них 51 % не мають уявлення про небезпеки, що чатують на них у Всесвітній павутині.



Щоб швидше визначити, що є безпечним, а що небезпечним під час роботи в мережі Інтернет, переглянь наведені твердження й визнач, які з них є безпечними, а які — ні.

1. Я одержав/одержала листа від невідомого користувача та відкрив його.
2. Я не повідомляю про себе приватну інформацію в мережі.
3. Я познайомився/познайомилась в інтернеті, але не розказав/розказала про це батькам.
4. Я скористався/скористалася інтернетом без дозволу батьків.
5. Я зберігаю свій пароль у таємниці.
6. Я завантажив/завантажила у мережі неправдиву інформацію.
7. Я повідомив/повідомила адресу.
8. Я розмістив/розмістила в інтернеті фото моїх друзів без їхнього дозволу.
9. Я обмежую свій час роботи в інтернеті.
10. Я користуюся забороненими для дітей сайтами.
11. Щоб працювати в інтернеті, я питаю дозволу батьків.
12. Я не відкриваю незнайомих листів.
13. Я не надсилаю незнайомим людям фотографій.

Буває, що зловмисники через інтернет знайомляться з підлітками саме для того, щоб дізнатися особисті дані й призначають зустріч. Тож пам'ятай, що твій новий приятель зі сторінки мережі, який видає себе за 13-річного хлопця, що шукає друзів, насправді може виявитися дуже небезпечною людиною. Саме чати та системи обміну миттєвими повідомленнями ці особи обирають для налагоджування контактів з підлітками, оскільки почуваються там безпечно.

Отож, визначимо правила безпечного інтернету для школярів:



1. Не давай нікому без дозволу батьків особистої інформації: домашню адресу, номер телефону, назву й адресу школи.
2. Розроби з батьками правила користування інтернетом. Домовся з ними про прийнятний час роботи.
3. Не роби протизаконних вчинків в інтернеті.
4. Не відповідай на грубі повідомлення.
5. Не заходь на аморальні сайти.
6. Ніколи не погоджуйся на зустріч з людиною, з якою познайомився/познайомила в інтернеті.
7. Якщо знайдеш якусь інформацію, що турбує тебе, негайно сповісти про це батьків.



Закінчи речення.

1. За допомогою інтернету ми можемо... (спілкуватися, замовляти і купувати товари, ділитися інформацією і шукати потрібну інформацію).
2. В інтернеті інформація міститься на... (вебсторінках).
3. Щоб знайти потрібний сайт в інтернеті, потрібно знати його... (адресу).
4. Дверцята, які містяться на вебсторінці та відкривають нам іншу вебсторінку, називають... (гіперпосиланням).



Спробуй разом із товаришами визначити, корисний для нас інтернет чи ні. Об'єднавшись у групи, створіть пам'ятки: «Корисний інтернет» та «Небезпечний інтернет».



Інтернет. Сайт. Ключове слово.



1. Навіщо потрібно захищати особисті дані в інтернеті?
2. Переглянь відео за посиланням. Вивчи правила поведінки в інтернеті.
3. Розроби проєкт «Чому для успіху в навчанні мені потрібен інтернет».





УЗАГАЛЬНЮЄМО ЗНАННЯ

Дай відповіді на запитання та розв'яжи завдання.

1. Чи реально визначити цінності на все життя? Чи вони можуть змінюватися?
2. Жити згідно зі своїми цінностями легше чи важче? Чому?
3. Як ти додержуєшся правил учня?
4. Які правила тобі виконувати найважче? Чому?
5. Які місця у твоїй школі містять приховану небезпеку? Чому?
6. Поясни, чому не можна бігати сходами.
7. Чи може бути небезпечною для тебе їдальня у твоїй школі? Коли саме?
8. Які методи запам'ятовування ти використовуєш під час уроків та виконання домашніх завдань?
9. Переглянь відео за посиланням. Розкажи про власні правила ефективного запам'ятовування.
10. Чи потрібно готуватися до контрольної роботи?
11. Чим корисний активний відпочинок?
12. Як ти розумієш, що таке «активне слухання»?
13. Переглянь відео за посиланням. Склади свій план виконання домашніх завдань.
14. Які можливості надає тобі інтернет?
15. Назви правила безпечного інтернету для школярів.
16. Поясни, чому слід додержуватися правил безпеки під час перебування у Всесвітній павутині.
17. Розкажи, якщо знаєш, як захистити свій комп'ютер від вірусів?



<https://cutt.ly/aO2g0eU>

Моя безпека

Безпека і небезпека

§ 5

ВИВЧАЄМО:

- формулу безпечної життєдіяльності;
- як діяти в небезпечних ситуаціях;
- до кого звертатися в разі небезпеки.



Найбільша небезпека очікує на людину, коли вона втрачає відчуття небезпеки.

Андрій Коваль, український історик і громадський діяч

Люди завжди намагаються поліпшити умови життя: удосконалюють помешкання, створюють нові машини, прилади побутової техніки та пристрої зв'язку, освоюють різні джерела інформації. Справді, це створює комфорт, але водночас виникає багато небезпек. Людина живе в кращих побутових умовах, ніж, наприклад, 500 років тому, проте більш небезпечних.

Питання безпеки, безпечних умов життя стоїть тепер дуже гостро. Безпека стала однією з базових потреб людини.



1. А що таке безпека?
2. Пригадай ситуацію, коли ти почувався/почувалася в безпеці.
3. Коли і за яких умов ти потрапляв/потрапляла в небезпечну ситуацію? Про що ти думав/думала тоді?



Безпека — це коли ніхто і ніщо не загрожує твоєму життю, здоров'ю і добробуту.

Звісно, у небезпечній ситуації кожен думає, як діяти, як зберегти здоров'я і життя.

Ти маєш не лише знати правила безпечної поведінки, а й неухильно їх дотримуватись.

Люди здавна спостерігали за природними явищами, поведінкою людей і тварин. Вони зрозуміли, що найчастіше небез-

пека виникає тоді, коли людина чогось не передбачила, про щось забула, чогось не помітила чи порушила якісь правила.

Щоб захистити себе, своїх рідних і близьких від різних небезпек, потрібно вміти їх розрізняти і передбачати. Коли людина знає про небезпеку, вона намагатиметься уникнути її, діяти так, щоб урятуватися. Отже, запорукою безпечної життєдіяльності є вміння передбачити небезпеку, уникнути її, а коли це неможливо, то правильно діяти в цій ситуації.



Формула безпеки життєдіяльності — передбачити, уникнути, діяти.

Ти зауважив, що деякі небезпеки пов'язані з природними явищами, а деякі — з діяльністю людини.

Якщо зібрати всі небезпеки, які існують у навколишньому середовищі, то їх можна об'єднати в три великі групи.



Розгляньте фотоілюстрації. До якої групи небезпек належать ці надзвичайні ситуації?



Які небезпеки можливі там, де ти живеш?



З наведених прикладів вибери ті, які можуть бути безпечними і, за певних умов, небезпечними. Свої відповіді обґрунтуй.

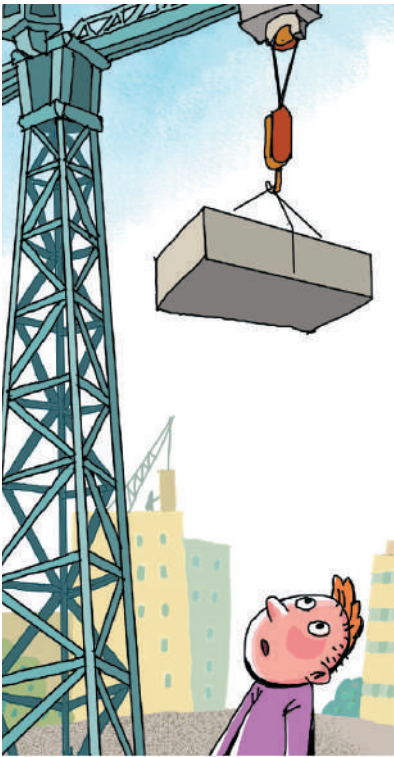
Грім, роса, дощ, будівельний майданчик, праска, сонце, автомобіль, світлофор, парта, міна.



Найнебезпечніше місце на Землі — пустеля Сахель у північній Африці. Це найспекотніше місце. Влітку температура в межах $+36^{\circ}\text{C}$, а зима схожа на нашу весну і літо з мінімальною температурою $+21^{\circ}\text{C}$. При цьому снігу немає, а дмуть піщані бурі. Пустеля Сахель розташована на території одинадцяти держав Африки. Її вважають місцем для смерті, а не для життя. Постійні посухи й брак води не залишають шансів на існування ні тваринам, ні рослинам, ні людям.



1. Розглянь малюнки. Які правила безпечної поведінки порушують діти?
2. А як ти діяв би/діяла б в таких ситуаціях?



На жаль, не завжди можна самому/самій впоратися з небезпечною ситуацією. Проте є служби, які допомагають людям у разі небезпеки. Тому:

1. Коли виникла пожежа, то звертайся в пожежно-рятувальну службу за телефоном **101**.

2. Якщо обікрали квартиру чи погрожують надворі, то викликай поліцію за телефоном **102**.

3. У разі різкого погіршення самопочуття, травми чи нещасного випадку звертайся в центр екстреної медичної допомоги за телефоном **103**.

4. Якщо в домі чи квартирі чути запах газу, то негайно повідом дорослих і виклич аварійну службу газу за телефоном **104**.

Завжди пам'ятай телефони чергових та аварійних служб!



Пожежно-
рятувальна
служба



Центр
екстреної
медичної
допомоги



Поліція



Аварійна
служба
газу

У жодному разі не слід викликати спеціальні служби заради розваги!



Статтю 183 Кодексу України про адміністративні правопорушення (КУпАП) передбачене покарання за завідомо неправдивий виклик спеціальних служб, що тягне за собою накладення штрафу від трьох до семи неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.



Об'єднайтесь у групи. Обговоріть небезпечні ситуації. Запропонуйте, як слід діяти дітям.

1. Коли Оля повернулась зі школи, то відчула в кухні запах газу. Куди варто звернутися?
2. Під час канікул Степанко почув, що хтось намагається відімкнути входні двері. Глянувши у вічко, хлопчик побачив незнайомця. Як слід діяти в цій ситуації? До кого звернутися?
3. У Галинки вранці заболіла голова. Вона почувається зле. Що порадиш дівчинці?



Безпека. Формула безпечної життєдіяльності. Небезпека.



1. Що таке безпека?
2. Поясни формулу безпеки життєдіяльності.
3. Які природні небезпеки були у твоєму населеному пункті?
4. Коли потрібно телефонувати за номером «104»?
5. Склади повідомлення до відповідної служби про пожежу чи витік газу. Про що слід пам'ятати, повідомляючи про небезпеку?

§ 6

Я пішохід

ВИВЧАЄМО:

- що таке «дорога» та її елементи;
- як слід переходити дорогу.



Найбільшу небезпеку на дорогах становить машина, що їде швидше, ніж здатен думати її водій.

Роберт Лембке, німецький журналіст і телеведучий

Ти вже вчишся у 5 класі. Позаду початкова школа, період, коли батьки водили тебе до школи. Ти вже доросліший/доросліша, отож можеш відповідати за свої дії не лише в школі чи вдома, а й на дорозі. Усі знають, що дорога — місце підвищеної небезпеки. Тут мчать машини, автобуси, тролейбуси. Тому всі повинні дотримуватись Правил дорожнього руху, основного закону доріг. Адже життя людини безцінне. А безпека на дорозі — це і є, насамперед, безпека життя.



За статистикою, щогодини на дорогах світу гине 9 дітей. У 30 випадках зі 100 вони загинули, бо самі порушили правила дорожнього руху.

Прикро визнавати, але за рівнем смертності від дорожньо-транспортних пригод (ДТП) Україна посідає п'яте місце в Європі. Наприклад, у 2021 році в аваріях загинуло 415, травмовано — 3696 осіб. Кожен третій загиблий — людина віком до 29 років. Найпоширенішим видом дорожньо-транспортних пригод є наїзд на пішохода. На цей вид припадає до 50 % усіх ДТП.



Відгадай загадку. «Лежить Гася — простяглася, а як встане, то й до неба дістане».



Дорога — це ділянка, призначена для руху транспорту та пішоходів.

Дорога в населеному пункті складається з проїзної частини, що призначена для руху транспорту, та тротуару.



Де повинні ходити пішоходи в селі та в місті?

Переходити дорогу можна по спеціальних ділянках — пішохідних переходах.



Які ти знаєш пішохідні переходи?

Найбезпечніший — підземний і надземний переходи. Під час переходу дороги наземним переходом слід спершу подивитися ліворуч, а дійшовши до середини — праворуч.



Якщо пішохід не встиг перейти дорогу на зелений сигнал світлофора, то він може почекати на островці безпеки.



Острівець безпеки — це ділянка на наземному пішохідному переході, на якому пішоходи можуть зачекати зеленого сигналу світлофора, якщо не встигли перейти дорогу.

Проїзна частина може бути різної ширини. Широку поділяють на смуги руху.



Смуга руху — це поздовжня смуга на проїзній частині, призначена для руху транспорту.

Проїзну частину, що має дві і більше смуг руху в одному напрямку, називають **багатосмуговою**.

Острівець безпеки



Багатосмугова дорога



На багатосмугових дорогах інтенсивний рух транспорту. Такі дороги треба переходити тільки по пішохідних переходах.

Дороги з двома чи чотирма смугами руху варто переходити по переходах. Якщо пішохідного переходу немає, можна переходити під прямим кутом (по найкоротшій відстані) до узбіччя чи тротуару. Однак слід вибрати таке місце для переходу, де дорогу добре видно в обидва боки.



У яких місцях забороняється переходити дорогу? Чому?



Забороняється переходити дорогу в кінці підйому та на закритих поворотах.

Щоб визначити, чи встигнеш перейти дорогу, якщо в полі зору наближається транспорт, можна скористатись таким розрахунком: одну смугу пішохід переходить за час, за який автомобіль проїжджає 50 метрів, а це відстань між електроопорами.

§ 6. Я пішохід



Об'єднайтесь у групи. Розгляньте малюнки. Які правила дорожнього руху порушують діти? Які можливі наслідки такої поведінки?



Дорога. Смуга руху. Пішохідний перехід. Острівцець безпеки.



1. Чи є там, де ти живеш, багатосмугова дорога? Скільки в ній смуг руху?
2. Як правильно переходити багатосмугову дорогу?
3. Поясни, чому слід додержуватися Правил дорожнього руху.
4. Які пішохідні переходи ти зустрічаєш по дорозі зі школи додому?
5. Ти з друзями поспішаєш до школи. Однокласник запропонував перебігти дорогу навпростець. Як думаєш, це безпечно? Чому? Як діяти в цій ситуації?
6. Склади пам'ятку «Безпечна поведінка на дорозі».
7. Переглянь відео за посиланням. Дай відповіді на запитання.
8. Виконай проект «Моя безпечна дорога до школи».



§ 7

Я пасажир

ВИВЧАЄМО:

- що таке громадський транспорт;
- правила для пасажирів;
- правила поведінки на зупинці громадського транспорту;
- як діяти в разі дорожньо-транспортної пригоди.



Пасажир — людина, яка перебуває в будь-якому транспорті (не за кермом).

Вікіпедія

Транспорт упевнено ввійшов у наше життя. Люди вже не уявляють себе без автомобілів, мотоциклів, тролейбусів... Ми завжди кудись поспішаємо. І тоді не обійтися без транспорту.



1. Які види транспорту ти знаєш?
2. Які, на твою думку, переваги має?

Якщо ти їдеш до школи чи зі школи, у гості чи до друзів, то часто користуєшся маршрутним транспортним засобом.

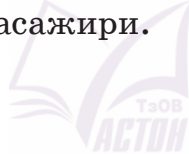


Які ти знаєш види маршрутних транспортних засобів?

Маршрутні транспортні засоби (громадський транспорт) — це автобуси, тролейбуси, трамваї й таксі, що рухаються за встановленими маршрутами і мають визначені місця для посадки чи висадки пасажирів.

Громадський транспорт буває наземний і підземний.

Щоб поїздка була безпечною і комфортною, то правил руху мають дотримуватися не тільки водії маршрутних транспортних засобів, а й пасажирів.





Які ти знаєш правила поведінки в громадському транспорті?



Правила для пасажирів

1. Під час руху сидіти або стояти в призначених для цього місцях.
2. Не створювати своїми діями загрози безпеці дорожнього руху.
3. Під час руху не відволікати увагу водія.
4. У громадському транспорті не можна голосно розмовляти, їсти, пити, шуміти, нищити транспорт.
5. Відчиняти двері до зупинки транспорту не можна.
6. Не можна перешкоджати зачинянню дверей та стояти під час їзди на підніжжі чи виступі транспортного засобу.

Правил дорожнього руху слід дотримуватись не тільки тоді, коли перебуваєш у транспорті, а й тоді, коли очікуєш його на зупинці.



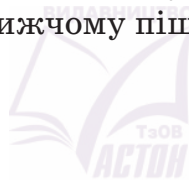
Яких правил поведінки слід дотримуватись, очікуючи транспорт?



Правила поведінки на зупинці маршрутних транспортних засобів

1. Чекати транспорт потрібно на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, то на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.
2. Не можна виходити чи вибігати на проїзну частину.
3. Не можна галасувати, заважати іншим людям.

Коли ти, вийшовши з транспорту, маєш перейти через дорогу, перейди її по найближчому пішохідному переходу.





Якщо поблизу немає переходу:



автобус, тролейбус, автомобіль обходь тільки **позаду** транспорту;

а трамвай можна обходити тільки **спереду**.



Об'єднайтесь у групи. Розгляньте малюнки. Які правила поведінки порушують діти? Обґрунтуйте відповідь.





Першими маршрутними транспортними засобами, що з'явились у 1875 році, були трамваї, запряжені кінями. На Закарпатті перша «маршрутка» з'явилась у 1895 році. Це раніше, ніж у Будапешті, Києві, Львові. У Києві громадський транспорт почав курсувати з 1911 року, у Львові — з 1915 року. У Тернополі «маршрутки» перевозять пасажирів з 1920 року.

Транспортні засоби — це джерело підвищеної небезпеки. З ними можуть статися дорожньо-транспортні пригоди, у яких можуть травмуватися й пасажирів. Тому кожен має знати, як правильно діяти під час виникнення таких ситуацій на дорозі.

У разі ДТП слід діяти так:



1. Самому вибратись з авто й допомогти вийти іншим людям.
2. Надати посильну допомогу постраждалим.
3. Повідомити про подію в поліцію.



Пасажир. Маршрутний транспортний засіб. Дорожньо-транспортна пригода.



1. Яку допомогу в разі дорожньо-транспортної пригоди можеш надати ти?
2. Що, на твою думку, треба взяти з аптечки водія для потерпілого при аварії, щоб зупинити кровотечу?



1. Між буквами загубились слова. Знайди їх.
Стбезпека в пнебезпека охроняє пасажира в авто на дорозі
2. Які транспортні засоби належать до маршрутних?
3. Якими видами транспортних засобів ти користуєшся?
4. Як має діяти пасажир, якщо транспортний засіб потрапив у ДТП?
5. Переглянь відео за посиланням. Склади «Пам'ятку пасажирів громадського транспорту».



§ 8

Я велосипедист

ВИВЧАЄМО:

- хто і де може їздити на велосипеді;
- засоби захисту велосипедиста;
- правила дорожнього руху для велосипедиста;
- основні дорожні знаки, які варто знати велосипедисту;
- як надати першу допомогу в разі падіння з велосипеда.



Велосипед — благородний винахід людської істоти.
Вільям Сароян,
американський письменник

Світ змінюється. Ставлення людей до здорового способу життя теж зазнає змін. Усі розуміють, що тільки здорова людина може бути успішною. Тільки додержуючись правил здорового способу життя, людина почувається впевненою та енергійною. Одним із правил здорового способу життя є достатня рухова активність.

А велосипед, виявляється, потрібен не лише для того, щоб швидко кудись доїхати, а й для зміцнення організму.



А ти любиш їздити на велосипеді?



Велосипед — транспортний засіб, що приводиться в рух мускульною силою людини, яка сидить на ньому.



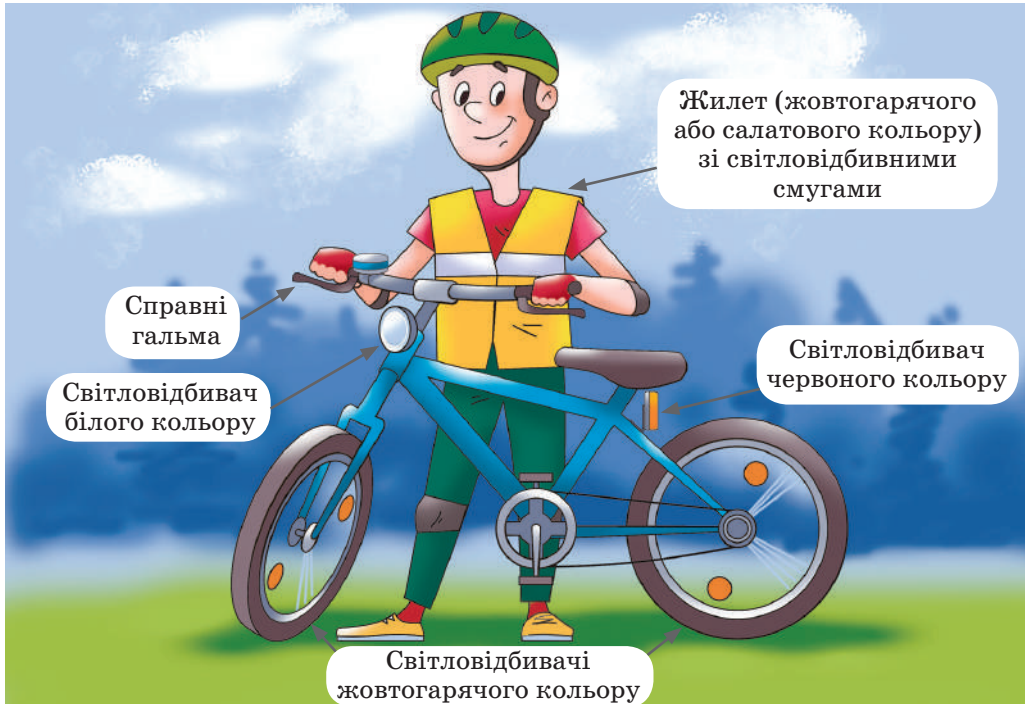
6 квітня 1818 року у Парижі барон Карл Дрез продемонстрував сконструйований ним двоколісний засіб пересування, який можна вважати прашуром сучасного велосипеда.

Щоб їзда на велосипеді була безпечною, велосипедист має знати й виконувати Правила дорожнього руху. Рухатись по дорогах на велосипедах дозволено особам, які досягли 14-річного віку. До 7 років маленькі велосипедисти можуть їздити по тротуарах та пішохідних доріжках під наглядом дорослих.



А де можуть їздити на велосипеді п'ятикласники?

Велосипед має бути обладнаний звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — жовтогарячого, позаду — червоного. Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на велосипеді має бути встановлена ще й фара.



Звісно, твій велосипед має бути справний.

Щоб убезпечитися від травмування у разі падіння, велосипедист повинен мати особисті засоби безпеки: спеціальний одяг, спеціальне взуття, шолом і велорукавички.

Найкращий головний убір для велосипедиста — захисний шолом. У багатьох країнах без нього заборонено їздити. І не дарма, адже 75 % жертв-велосипедистів загинули в аваріях саме від черепно-мозкових травм. А скількох урятував захисний шолом!

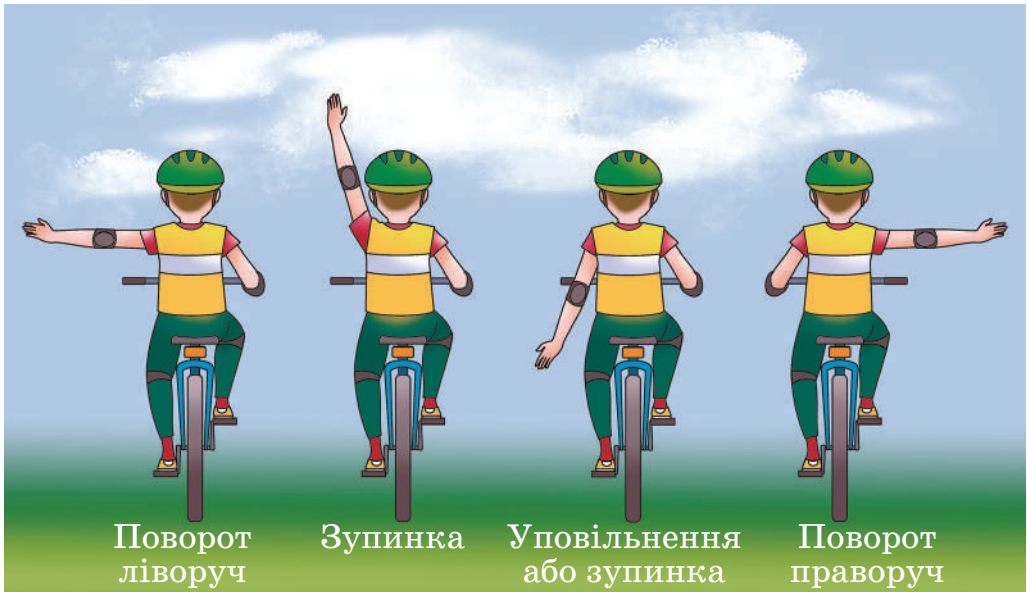
Улітку згодиться футболка, у холодну погоду — куртка з цупкої тканини. Під неї найкраще вдягти одяг з натуральних тканин — бавовняну футболку і вовняний светр.

У будь-яку погоду рекомендовано надягати спеціальні велорукавички. Так ти захистиш руки, якщо впадеш, і міцно триматимеш кермо, якщо руки спітніють.

Штани — еластичні або широкі з завуженими донизу холошами, влітку — велосипедні або звичайні шорти.

Взуття має бути міцним, із жорсткою підошвою. Наприклад, кросівки; у дощову погоду найкраще взути черевики.

Велосипедисти, рухаючись по дорозі, зобов'язані попереджати інших водіїв про свої наступні дії. Розрізняють такі попереджувальні сигнали:



Велосипедистам забороняється:



1. Їздити, не тримаючись за кермо, знімати ноги з педаль.
2. Під час руху триматися за інший транспортний засіб.
3. Перевозити пасажирів.
4. Рухатися по автомагістралях та дорогах для автомобілів.
5. Рухатися по дорозі в темну пору доби без світло-відбивачів та увімкненої фари.
6. Їздити по зустрічній смузі.
7. Буксирувати велосипеди чи причепа.

На дорогах встановлюють спеціальні дорожні знаки та розмітку, що регулюють рух велосипедистів.



З 1 листопада 2021 року набули чинності зміни до Правил дорожнього руху. На дорогах з'явилися нові знаки, а головне — унормовано велорух.

Основні дорожні знаки, які тобі варто знати, такі:



Заборонний знак «Рух на велосипедах заборонено»



Попереджувальний знак «Виїзд велосипедистів»



Наказовий знак «Доріжка для велосипедистів»



Наказовий знак «Кінець доріжки для велосипедистів»



Наказовий знак «Суміжна пішохідна та велосипедна доріжки»



Наказовий знак «Пішохідна та велосипедна доріжки»

Часом можна ненароком упасти з велосипеда. Отож велосипедисти мають уміти надавати допомогу собі та іншим.



1. Які можуть бути травми у велосипедистів?
2. Яку першу допомогу ти можеш надати?

Так, ти можеш самостійно продезінфікувати рану, накласти пов'язку, знерухомити руку чи ногу, повідомити про травму дорослих чи звернутися до швидкої допомоги.



Велосипед. Безпека велосипедиста. Правила дорожнього руху для велосипедиста.



1. З якого віку можна їздити на велосипеді по дорозі?
2. Як має бути обладнаний велосипед?
3. Що заборонено велосипедисту?
4. Переглянувши відео за посиланням, розроби «Пам'ятку велосипедиста».



§ 9

Особиста безпека в населеному пункті

ВИВЧАЄМО:

- де не можна гратися в населеному пункті;
- правила безпеки надворі;
- правила безпеки в ліфті;
- правила безпеки в натовпі;
- правила безпеки з домашніми тваринами.



Дарма не бійся, але стережися.

Народна мудрість

Місце, де ти народився, ростеш, — твоя мала батьківщина. Тут ти знаєш кожну стежину, кожен куточок. Але іноді й тут можуть виникати небезпечні ситуації.



Розглянь малюнки. Розкажи, які небезпеки можуть виникнути в твоєму населеному пункті, поблизу твого дому?



Найулюбленіше заняття дітей — гра. Проте іноді діти вибирають для ігор небезпечні місця.

На будівельних майданчиках, у напівзруйнованих будинках, у підвалах, на горищах, сходах, звалищах, у чагарниках пустувати не можна. На новобудові чи в старому будинку можуть обвалитися стіни чи стеля. На звалищах можуть мешкати гризуни, здичавілі тварини, які часто небезпечні. Щороку сотні дітей, які знехтували правилами безпеки, гинуть або калічаються. Небезпеку становлять також люди в стані сп'яніння та незнайомці.



Де ти найчастіше граєшся з друзями?

Коли йдеш гратися з друзями, обов'язково розкажи батькам чи старшим, де будеш.



Правила безпеки надворі

1. Не ходи гратися з ровесниками в підвали, де можуть бути небезпечні предмети та гризуни.
2. Не грайся на будівництві, адже незакріплені сходи, траншеї, бетонні плити небезпечні.
3. Не намагайся зазирнути в трансформаторну будку – це смертельно небезпечно.
4. Вибухонебезпечні предмети можуть бути замасковані навіть під іграшки. У жодному разі не чіпай знахідку! Повідом дорослих.



Правила безпеки на вулиці

1. Не розмовляй з незнайомцями.
2. Не сідай у машину до незнайомців.
3. Не бери нічого в незнайомців: ні іграшок, ні солодощів.
4. Не погоджуйся показати незнайомцю дорогу.
5. Не затримуйся після школи, не звертай з дороги від школи додому.
6. Якщо повертаєшся додому ввечері, попроси, щоб тебе зустріли батьки.



Дотримуйся правил безпеки в ліфті

1. Не заходь у ліфт з незнайомцем.
2. Якщо ліфт зупинився між поверхами, не намагайся вийти з нього самотужки, а голосно гукай на допомогу або повідом по переговорному пристрою диспетчерові.
3. Не стрибай у ліфті, не користуйся сірниками чи запальничкою — це може призвести до пожежі.

Ти дорослішаєш. Частіше відвідуватимеш концерти, будуватимеш на святкуваннях або масових заходах у школі чи інших громадських місцях. Там може виникнути велике скупчення людей — натовп. Опинитися затиснутим у натовпі — дуже небезпечно!



Найперше, коли збираєшся йти туди, де буде багато людей, не бери довгого шарфа, сумки на довгій ручці — можна зачепитись за щось і впасти. Дорогі прикраси можуть повернути увагу крадіїв. Намагайся триматися подалі від стін, вітрин, перил, щоб не притиснули до них. Намагайся рухатися ближче до краю. Якщо впав/впала, то намагайся згрупуватись і різко звестись на ноги. Якщо не вдалося, скрутись клубком і захисти голову руками.



1. Чи маєш удома улюблену тварину?
2. Яких правил спілкування з нею ти додержуєшся?

З давніх-давен поруч з людьми живуть тварини. Спілкуватися з домашніми улюбленцями так цікаво!

Тварини знімають стрес, приносять задоволення і навіть лікують. Але спілкування з ними може бути небезпечним. Тому потрібно знати деякі правила.

Собака — дуже цікава, розумна та життєрадісна тварина. З нею можна гратися, але завжди варто пам'ятати, що собака — насамперед мисливець, тому:



1. Ніколи не втікай від собаки — пес може подумати, що тебе треба ловити, і побіжить за тобою.
2. Не дивися собаці в очі, він сприйме це як знак агресії і нападе.
3. Перш ніж погладити чужого собаку, запитай дозволу в його господаря. Гладь повільно, адже деяких собак дратують різкі рухи.
4. Не годуй чужих собак і не дратуй їх під час їжі, бо можуть укусити.
5. Не наближайся до великих псів — їх часто вчать кидатися на людей, які підходять близько.
6. Ніколи не давай собаці їжу з руки — він може ненароком хапнути тебе за руку.
7. Не махай на собаку палицею — це може йому не сподобатись і він тебе вкусить.
8. По вулицях бігає чимало безпритульних собак. Пам'ятай, що вони часто бувають хворі та злі.
9. Якщо тебе вкусив собака, відразу скажи про це батькам, навіть якщо тобі не дуже боляче.
10. Після кожного спілкування з собакою ретельно помий руки з милом.



Коти — маленькі, гарненькі, лагідні тварини. Проте вони бувають небезпечними, адже мають гострі кігті та зуби, тому:



1. Не можна тягнути кота за хвіст або наступати на нього.
2. Не можна лякати, смикати за вуса і вуха.
3. Не можна гладити проти шерсті.
4. Не можна наступати на лапи.
5. Не можна брати кота в ліжку. На ньому можуть бути різні комахи, які можуть покусати тебе.
6. Після спілкування з котами мий руки з милом.

Гризун (пацюки, миші, хом'яки, шиншили, кролі) мають гострі зуби, тому з ними поведься дуже обережно.



Не годуй гризуна з руки і тримай цих тварин подалі від дерев'яних предметів.



1. Ти йдеш з родичами на свято до Дня міста. Про що слід пам'ятати? Як діяти, коли опинишся сам/сама в натовпі?
2. Поблизу твого дому будують новий будинок. У вихідний день твої друзі пропонують піти погратися на новобудову. Чи погодишся йти з ними? Обґрунтуй відповідь.
3. Неповдалік від твого дому в напівзруйнованому будинку граються діти. Чи безпечно поведуться діти? До кого звернешся?
4. Твоя однокласниця часто приходить до школи з подряпанними руками, мовляв, гралася з котом. Чим небезпечні такі розваги?



Натовп. Паніка. Домашні тварини. Ліфт. Новобудова.



1. За що ти любиш своє місто/село?
2. Які небезпеки є поблизу твоєї оселі та школи?
3. Переглянь відео за посиланням. Поясни, чому небезпечно розмовляти з незнайомцями надворі.
3. Яких правил слід додержуватись, коли до тебе підійшла незнайома людина і пропонує підвезти додому?
4. Які можливі небезпеки в разі зустрічі з бродячими тваринами?
5. Чому під час спілкування з домашніми улюбленцями теж варто додержуватися правил безпеки?
6. Переглянь відео за посиланням. Склади пам'ятку «Правила безпеки на моєму подвір'ї».



<https://cutt.ly/rO2hr0q>

§ 10

Безпечна поведінка в побуті

ВИВЧАЄМО:

- правила користування електроприладами;
- правила користування газовими приладами;
- правила використання ліків;
- як зберігати засоби побутової хімії;
- правила пожежної безпеки вдома;
- що робити, коли в оселю приходить незнайомец/незнайомка.



З вогнем не жартуй, воді не вір, із вітром не дружи.
Народна мудрість

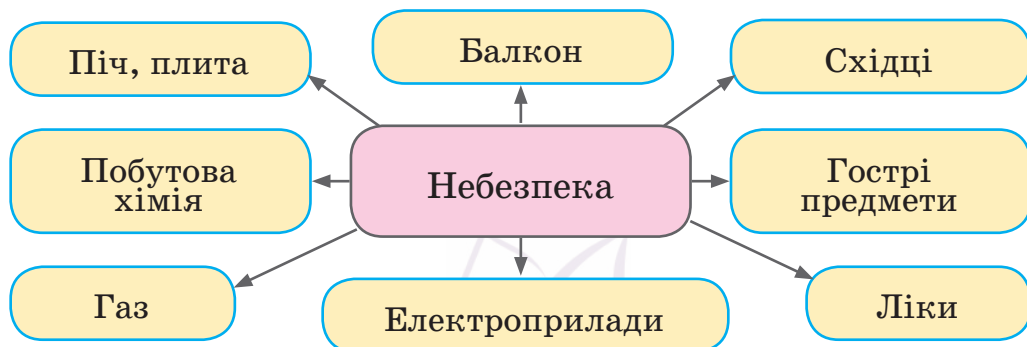
Для кожного з нас дім — це місце, де затишно та безпечно. Справді, маленька чи велика родинна оселя, повертаючись туди, ми відчуваємося в безпеці.



Які небезпеки можуть бути вдома?

Проте і у власній оселі може виникнути небезпечна ситуація. Так, у приватному будинку, який опалюють дровами чи вугіллям, мешканці можуть отруїтися чадним газом.

Усі небезпеки, що є вдома, можна об'єднати в такі групи:



Розглянемо найпоширеніші та найнебезпечніші з них.

Електроприлади. У кожного в домі, певно, є багато побутових електроприладів.



Які електроприлади є в тебе вдома?

Вони полегшують домашню працю і створюють комфорт, але можуть бути небезпечними.

Тому тобі слід пам'ятати основні **правила користування електроприладами**:



1. Користуйся тільки справними приладами.
2. Не залишай увімкнений електроприлад без нагляду.
3. Не вмикай в одну розетку одночасно кілька електроприладів.
4. Не користуйся ввімкненими приладами у ванній.
5. Не доторкайся до оголених проводів.



Об'єднайтеся в групи. Розгляньте малюнки. Визначте, які правила користування електроприладами порушено. Обговоріть.



Газові прилади. Газ, яким ми користуємось у побуті, у разі витікання може призвести до отруєння або пожежі.

Тому потрібно ретельно виконувати **правила користування газовими приладами**:



1. Користуйся тільки справними газовими приладами.
2. Перш ніж увімкнути газовий прилад, переконайся, що в приміщенні немає запаху газу.
3. Газовий прилад має бути розташований у добре провітреному приміщенні.
4. Газовий прилад має бути розташований якомога далі від легкозаймистих предметів.
5. Якщо газ не горить, вентиля, встановлені на газовій трубі, мають перебувати в положенні «перекрито».



Що зробиш, коли відчуєш запах газу?

Ліки та побутова хімія. Медичні препарати використовують, наприклад, для поліпшення стану здоров'я, за підвищеної температури чи сильного болю. Ліки можна вживати тільки за призначенням лікаря! Самолікування не лише заборонене, а й небезпечне. Ніколи не вживай ліків на власний розсуд! Ліки слід зберігати в спеціальному, недоступному для дітей місці.



Якими засобами побутової хімії користуються в тебе вдома?

Для підтримування чистоти в домі люди користуються засобами побутової хімії. Однак вони в разі неправильного використання можуть спричинити отруєння, алергію і навіть опіки.

Тому завжди слід додержуватися **правил використання та зберігання засобів побутової хімії**:



1. Тримати подалі від джерел відкритого вогню.
2. Зберігати окремо від харчових продуктів у недоступному для дітей місці в щільно закритій упаковці.

Пожежа. Люди здавна використовують вогонь, щоб обігрівати житло та готувати їжу. Але іноді цей помічник може завдати лиха. Скільки знищено житла, травмовано людей, знищено природи бузжалісними пожежами!



Розглянь малюнки. Визнач, що може призвести до пожежі в оселі.



Пам'ятай, що не можна:



1. Користуватися несправними побутовими приладами.
2. Залишати без нагляду увімкнені газо- та електропобутові прилади.
3. Захаращувати балкони і підвали.
4. Гратися з вогнем.
5. Сушити одяг над увімкненою плитою.

Запам'ятай правила поведінки у разі пожежі:



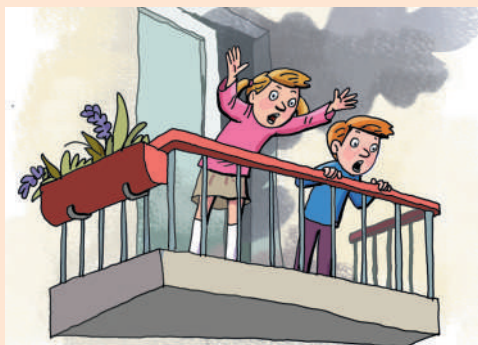
Зателефонуй **101**. Поклич на допомогу дорослих.



Не ховайся від пожежі в шафі, під ліжком тощо!



Швидко залиш приміщення!



Якщо неможливо покинути приміщення, вийди на балкон та клич на допомогу.

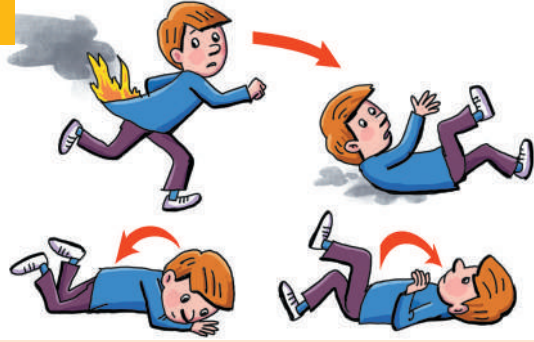


Не користуйся ліфтом!



Намочи тканину та дихай крізь неї.

Пам'ятай про таке:



Якщо на тобі загорівся одяг, падай на підлогу та перекочуйся.



Не гаси водою електроприлади!



Не намагайся загасити полум'я самостійно!



Склади повідомлення про пожежу.



Коли ти розігрівав обід, випадково загорівся кухонний рушничок. Як ти діятимеш?

Незнайомці. Тобі доводиться спілкуватися з різними людьми: батьками, родичами, друзями, однокласниками, вчителями, продавцями, сусідами, пасажирами в транспорті тощо. Переважна більшість з них — добрі та щирі, порядні люди. Та існує небезпека зустрічі з лихою людиною.



Де можна зустріти зловмисників?

Часто люди самі провокують злочинця: залишають незачиненими входні двері, хизуються дорогими речами, поведуться легковажно тощо.

Злочинцем може бути будь-хто: і чоловік, і жінка, і навіть твій ровесник. Їхня мета — будь-що викликати співчуття і довіру та проникнути в твою домівку.

Отож, якщо ти вдома сам/сама, пам'ятай:



1. Ніколи не відчиняй дверей незнайомцям, навіть якщо вони кажуть, що це лікар, листоноша, хочуть перевірити покази лічильників, справність газових приладів тощо.
2. У жодному разі не підтримуй розмову з незнайомцем/незнайомкою. Скажи, що вийде хтось із дорослих, і припини розмову.
3. Якщо незнайомиць намагається відчинити двері, негайно повідом батьків і поліцію.



У двері дзвонить незнайома людина, представляється працівником водоканалу та нібито хоче перевірити покази лічильників. Що слід зробити?



Побут. Електроприлади. Газ. Побутова хімія. Пожежа. Незнайомці.



1. Які небезпеки можуть бути вдома?
2. Як правильно користуватись електроприладами?
3. Чим небезпечні газові прилади?
4. Як діяти, якщо відчуваєш запах газу?
5. Яких правил потрібно дотримуватися під час користування засобами побутової хімії?
6. Із фрагментів слів склади прислів'я і поясни, як ти їх розумієш.
*Кри во не ком сиш пога гонь.
 Сір гра ника вся ми — ди на бі рався наб.
 З рим дру доб жи, а сте хого ли режись.*
7. Переглянь відео за посиланням. Поясни, як ти діятимеш, коли в двері постукає незнайома тобі людина.
8. Переглянь відео за посиланням. Склади пам'ятку «Правила поведінки під час пожежі в оселі».





УЗАГАЛЬНЮЄМО ЗНАННЯ

1. В які служби можна звернутись під час виникнення різних небезпек?
2. Якщо пішохідний перехід не регулюється світлофором, як перейдеш через дорогу?
3. Чи можна поводитися в громадському транспорті як у себе вдома? Чому?
4. Як поводитись на зупинці маршрутних транспортних засобів?
5. Де дозволяється кататися на велосипеді підліткам твого віку?
6. Тобі потрібно перейти на інший бік дороги зі жвавим транспортним рухом. Як це безпечно здійснити?
7. Ти збираєшся на футбол чи пісенний фестиваль з батьками. Що можна взяти з собою?
8. Після концерту на стадіоні сталась тиснява. Тебе відтіснили від батьків, ти їх не бачиш. Твоя сумочка впала під ноги, як діяти?
9. На вулиці до тебе підходить незнайома людина і просить взяти пакунок. Розкажи, як слід учинити.
10. Як слід поводитись з незнайомими людьми у дворі твого дому?
11. На вулиці до тебе підбіг собачка, який гуляє сам. Яких правил поведінки треба дотримуватись в такій ситуації?
12. Ти з класом поїхав/поїхала на екскурсію і відстав/відстала від однокласників. Як правильно діяти в цій ситуації?
13. Як правильно відповісти по телефону людині, яка просить покликати батьків, а їх немає вдома?
14. У твій дім без попередження приходить працівник газової служби, якого ти не знаєш. Які будуть твої дії?
15. Чим небезпечні ігри на будівництві?
16. Які місця в дворах можуть бути небезпечними для дитячих розваг?
17. Під час прасування одягу через твою неуважність він загорівся. Що найперше зробиш?
18. Склади повідомлення про пожежу. Опиши свої дії після виклику рятувальників.
19. У квартирі відчувається запах газу. Як діяти в такій ситуації? До кого треба звернутись?

Моє здоров'я

Я та моє здоров'я

§ 11

ВИВЧАЄМО:

- у чому різниця між науковим і побутовим розумінням поняття «здоров'я»;
- від чого залежить здоров'я;
- складники здоров'я.



*Існують тисячі хвороб, але здоров'я
буває лише одне.*

Карл Людвіг Берне, німецький
публіцист і письменник



Пригадай, що знаєш про здоров'я.

Здоров'я — це найважливіша цінність для кожної людини. А скільки приказок, прислів'їв і казок складено про нього! І неспроста, адже здоровому все по плечу. І лише захворівши, ми починаємо цінувати гарне самопочуття, відсутність болів і нездужання, енергійність і бадьорість.

Науковці вважають, що здоров'я — це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів».

А от у побутовому розумінні здоров'я — це всього-на-всього відсутність хвороб.

Так думає більшість людей. Однак варто пам'ятати, що здоров'я цілісне. Щоб розвиватися гармонійно, слід не тільки загартовуватися, а й розвивати інтелектуальні та творчі здібності, тренувати силу волі.

Багатьох людей, цікавить фізичний складник здоров'я, проте він не єдиний, хоча й дуже важливий.



Заняття спортом приносить задоволення, енергію та силу. Але якщо активно займатися більше двох годин на день, можна перевантажити організм. Можуть з'явитися головні болі, порушення сну і апетиту, а іноді й більш серйозні проблеми.

Отже, щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби. Якщо людина переживає стреси, це може спричинити різноманітні захворювання.



Науковці з університету в Швейцарії довели зв'язок між стресами та випаданням і руйнуванням зубів, а також проблемами з яснами.

І навпаки, відомі випадки, коли завдяки духовності та вірі люди з важкими захворюваннями чи травмами не лише одужували, а й поверталися до активного життя.



Що ти розумієш під поняттям «спосіб життя людини»?

Люди, які ведуть **здоровий спосіб життя**, вирізняються високою духовністю, додержуються правил безпеки праці, залишаються здоровими та активними до глибокої старості, навіть якщо вони проживають в екологічно забруднених регіонах, у великих індустріальних містах чи працюють на шкідливому виробництві.



Науковці з'ясували, що здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру, приблизно на 20-22 % залежить від **екологічних й соціальних чинників**, 20-22 % — від **спадковості і генетичних порушень**, 8-10 % — від **розвитку медицини і якості медичного обслуговування та охорони здоров'я**, а близько 50 % — від **способу життя людини**.



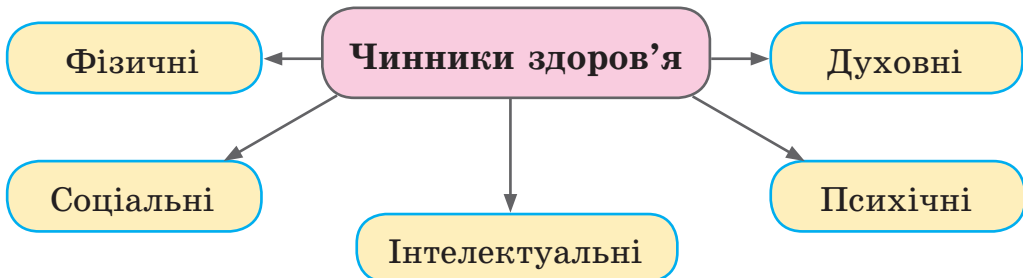
Отже, здоров'я хоча й залежить від умов життя та праці, екологічних і географічних чинників навколишнього середовища, проте визначальним залишається спосіб життя людини, її духовність, світогляд, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи.



Об'єднайтеся в групи. Знайдіть в інтернеті прислів'я про здоров'я.

Згідно з даними **Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)**, здоров'я визначають дуже різні складники. Людину

вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова **фізично, соціально, психічно, духовно та інтелектуально**.



Фізичне здоров'я людини залежить від того, як добре функціонують опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна та інші системи організму.



Соціальне здоров'я пов'язане із соціально-економічними чинниками. Зокрема, які взаємини в родині, де вчиться чи працює людина, в якій країні живе.

Психічний складник здоров'я — це, наприклад, здатність правильно оцінювати й сприймати себе, керувати своїми емоціями.

Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності.

Однак у XXI столітті людину пов'язують ще з одним складником здоров'я: інтелектуальним. Адже здоров'я людини залежить і від рівня її розумової активності, і від рівня інтелекту, навчальних досягнень тощо.

Тож тепер виділяють п'ять основних складників здоров'я: фізичний, соціальний, емоційний, інтелектуальний і духовний.

Усі вони взаємопов'язані та взаємозумовлені.



Подумай, яку дорогу ти обрав би/обрала б в даній ситуації. Чому?

Уяви собі, що ти заблукав в густому лісі.

І ось перед тобою з'явилися три дороги.

Праворуч підеш — велике багатство знайдеш, але здоров'я та життя втратиш.

Ліворуч підеш — половину багатства знайдеш, проте половину здоров'я та життя втратиш.

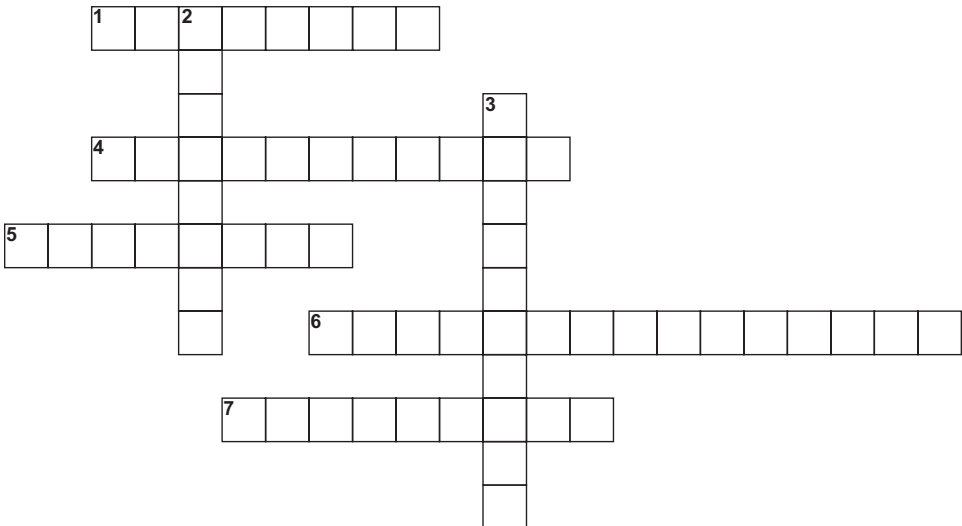
Прямо підеш — нічого не знайдеш, але збережеш здоров'я та щасливе життя.



Здоров'я. Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя.



1. Здоров'я — це...
2. Які ти запам'ятав складники здоров'я?
3. Від яких чинників залежить здоров'я людини?
4. Розгадай кросворд.

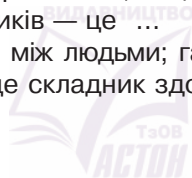


По горизонталі:

1. Людина нормально розвивається і не хворіє — це складник здоров'я ...
4. Температуру тіла вимірюють ртутним або електронним ...
5. Людина чинить справедливо; живе з почуттям любові, співчуття та відповідальності — це складник здоров'я ...
6. Людина розвиває свої розумові здібності, наполегливо вчиться — це складник здоров'я ...
7. Людина позитивно оцінює себе та інших людей; уміє долати невдачі; поводить як господар власного життя — це складник здоров'я ...

По вертикалі:

2. Узгоджена взаємодія фізичного, соціального, психічного, духовного та інтелектуального складників — це ...
3. Доброзичливі стосунки між людьми; гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я, — це складник здоров'я ...



§ 12 Я підліток

ВИВЧАЄМО:

- особливості підліткового віку;
- що потрібно для нормального фізичного розвитку підлітка;
- показники фізичного розвитку підлітка;
- значення особистої гігієни для підлітка.



Коли мені було чотирнадцять, мій батько був такий дурний, що я ледь терпів його. Коли мені виповнився 21 рік, я був вражений, як він порозумнішав за ці 7 років.

Марк Твен, американський письменник



З якого віку починається підлітковий період?

Підлітковий вік пов'язаний зі змінами в поведінці та організмі дітей. Вони стають допитливими, прагнуть пізнати світ в ньому. Що більше знатимете про цей період, то легше прийматимете правильні рішення.

У цей період діти інтенсивно ростуть і розвиваються і фізично, і розумово.

Що ж таке фізичний розвиток організму?



Фізичний розвиток — це показник процесів росту та формування дитячого організму.

Отже, під фізичним розвитком розуміють сукупність властивостей будови тіла і роботи всіх його органів. Саме від цього й залежать фізичні сили людини.



Чи відчував/відчувала ти якісь зміни у своєму фізичному розвитку порівняно з початковою школою?

У підлітковому віці відбуваються процеси формування фігури за чоловічим і жіночим типом, що встановлено сучасними нормами (канонами). Наприклад, у хлопчиків плечі

стають ширшими, а розміри тазу залишаються незмінними. У дівчат, навпаки, таз збільшується, а плечі залишаються вузькими. Поступово формується специфічна будова тіла хлопчиків і дівчаток.

Змінюються також зріст і маса тіла.



Ріст — це кількісне збільшення маси тіла.

Ріст і розвиток взаємопов'язані та взаємозумовлені. Людина постійно росте і розвивається від народження до 18—25 років, але темп залежить від віку людини. Що молодший дитячий організм, то швидше відбувається цей процес.

У дітей 10—11 років починаються швидкі фізичні зміни. Інтенсивно приростає м'язова сила: у хлопчиків вона зазвичай вища, але у віці від 10 до 12 років дівчатка зазвичай сильніші за хлопчиків. Норми щодо зросту і маси тіла підлітків 11—13 років наведено в таблиці.

Вік	Хлопці		Дівчата	
	зріст, см	маса тіла, кг	зріст, см	маса тіла, кг
11 років	128—161	26—55	130—160	25—52
12 років	130—173	29—61	134—171	26—64
13 років	140—178	31—70	143—173	30—72



Визнач свій зріст і масу тіла. Порівняй з даними таблиці.

Фізичний розвиток (форма, розміри і пропорції окремих частин тіла, можливості їхньої діяльності) змінюється під впливом різних чинників протягом усього життя людини, проте найістотніше до 22—25 років. Фізичний розвиток організму та його зміни залежать і від умов довкілля, від роботи органів внутрішньої секреції, спадковості тощо. Крім того, він залежить від сили, витривалості організму, здібностей та обдарованості особистості.



Що потрібно для нормального фізичного розвитку?

Щоб розвиватися, дітям потрібне раціональне збалансоване харчування. Організм дитини 11—15 років потребує

калорійної їжі. Необхідно, щоб в організм надходили білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі та вітаміни.



Лікарі рекомендують школярам регулярно робити ранкову гімнастику, загартовуватися, займатися спортом, активно відпочивати, достатньо спати. Фізично розвинені люди витривалі, можуть працювати фізично та розумово. Фізично здорові швидко пристосовуються (адаптуються) до чинників довкілля (температури повітря, вологості, атмосферного тиску тощо), до змін сезонності.





Що, на твою думку, потрібно робити підліткам, аби відповідати віковій нормі фізичного розвитку?

Щоб фізичний стан підлітка відповідав загальноприйнятим нормам, слід:



1. Вести здоровий спосіб життя.
2. Раціонально харчуватися, тобто збалансовано поєднувати страви з м'яса, риби, круп, вживати молочні страви, овочі та фрукти.
3. Загартовуватися.
4. Регулярно робити ранкову гімнастику.
5. Не рідше двох разів на рік перевіряти масу тіла і зріст на гармонійність фізичного розвитку.



Як виміряти пульс у підлітка?



ІНСТИТУТ



Часто здоров'я людини визначають, перевіряючи пульс, частоту дихання, температуру тіла, колір шкіри та слизових оболонок. Враховують також ступінь фізичного розвитку ди-

тини: відповідність її зросту і маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла тощо. Усі ці показники дають можливість швидко оцінити стан фізичного здоров'я людини.



1. Середній зріст відомих людству геніїв дорівнює 165 см.
2. Зріст довгожителів, як правило, нижчий за середній.
3. Люди середнього зросту витриваліші, ніж високі.
4. Людина росте від народження до 25 років.
5. У підлітків 11–15 років, які займаються спортом, об'єм грудної клітки на 7–8 см більший, ніж у тих, хто уникає фізичних навантажень.
6. Найшвидше діти ростуть улітку, найповільніше — взимку.
7. За життя серце людини скорочується 2,5 мільярда разів.
8. За кожен вдих-видих людина вбирає 20 см³ і виділяє 175 см³ вуглекислого газу.



Чому дотримання чистоти й охайності важливі для здоров'я?



Особиста гігієна — це правила, які допомагають підтримувати здоров'я, оберігають людину від хвороб, передчасної старості та смерті.

Розділ науки про гігієну, присвячений особистій гігієні, — це перелік правил щодо того, як доглядати шкіру, зуби, статеві органи й предмети, які оточують нас у побуті.

Особиста гігієна стосується також і правильного харчування, розпорядку дня, психічного стану. Якщо ти їси здорову їжу, займаєшся спортом і загартовуєшся, то все це, безперечно, поліпшує твій загальний стан, підвищує імунітет, а відтак, продовжує життя.

Особиста гігієна — частина загальнолюдської культури. Саме усвідомлене додержання правил особистої гігієни відрізняє нас від тварин.



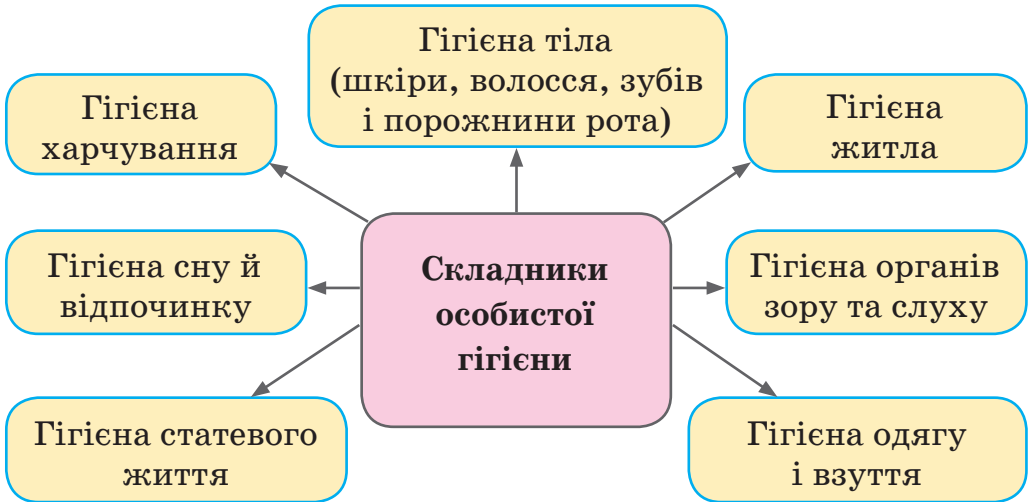
Індія відома значним внеском у розвиток гігієнічної культури. У релігійних пам'ятках «Аюрведи» та «Веди» можна прочитати, зокрема, про профілактику хвороб і здоровий спосіб життя.

Описано як доглядати за тілом і ротовою порожниною, за одягом та як виконувати гімнастичні вправи. Підкреслена користь вживання молока, меду та свіжої рослинної їжі. Віддавна в Індії дбали про благоустрій населених пунктів, облаштовували міські каналізаційні системи, будували будинки з басейнами.

У давньокитайських медичних трактатах рекомендується запобігати хворобам. У Стародавньому Китаї наголошувалось на важливості раціональної

дієти, зверталась громадська увага на важливість масажу, загартовування, водних процедур, лікувальної гімнастики, чергування відпочинку та сну. Існували санітарні вимоги щодо планування населених пунктів і житла.

Загальноприйняті складники особистої гігієни



Ти з дитинства звик/звикла щодня мити руки, чистити зуби, приймати душ, змінювати спідню білизну.

Проте в підлітковому віці потові залози функціонують активніше, ніж у дитинстві. Шкіра швидше забруднюється, створюються сприятливі умови для розмноження бактерій, знижуються захисні властивості шкіри, може з'явитися неприємний запах, зокрема під пахвами. Щоб уникнути проблем, пов'язаних із забрудненням і захворюваннями шкіри, потрібно додержуватися навичок особистої гігієни.



1. Розглянь фотоілюстрації. Хто додержується правил особистої гігієни, а хто — ні?
2. Що порадиш тим, хто порушує правила гігієни?





Склади пам'ятку «Правила особистої гігієни» з урахуванням особистих потреб.



Об'єднайтеся в групи. Обговоріть, чи дотримується кожен із вас порядку на своєму робочому місці. Доведіть власні думки на прикладах.



Фізичний розвиток. Ріст. Особиста гігієна.



1. Які чинники впливають на фізичний розвиток підлітка?
2. Яких правил слід дотримуватися щодня, щоб добре розвиватися фізично?
3. Назви складники особистої гігієни.
4. Намалюй плакат, який закликає дотримуватись правил особистої гігієни.
5. Підготуй рекламу одного із засобів особистої гігієни, який підходить саме тобі.
6. Переглянь відео за посиланням. Підготуй дослідницький проєкт «Як правильно чистити зуби».
7. Переглянь відео за посиланням. Чи дотримуєшся ти таких правил гігієни?



§ 13

Інфекційні та неінфекційні хвороби

ВИВЧАЄМО:

- що таке хвороба та причини її виникнення;
- яка різниця між неінфекційним та інфекційним захворюванням;
- як інфекція проникає в організм;
- що захищає організм від захворювань;
- чому профілактика інфекційних захворювань важлива.



*Тисячі речей потрібні здоровому,
і тільки одна хворому — здоров'я.*

Ірина Вільде, українська письменниця



1. Чи ти хворів/хворіла коли-небудь?
2. Які хвороби ти знаєш?

Ніхто не хоче хворіти. Адже хвороба — це, як мінімум, клопоти й витрати. Ти не тільки погано почуваєшся, а й не можеш вчитися, зустрічатися з друзями та активно відпочивати. Може, комусь навіть доведеться за тобою доглядати, а твоїм родичам — платити чималі гроші за лікування.



Що ж таке хвороба?



Хвороба — це порушення життєдіяльності організму внаслідок дії чинників ураження.

Наприклад, хвороби можна класифікувати за:

1. Причинами виникнення — спадкові (генні, хромосомні, хвороби зі спадковою схильністю), набуті (цукровий діабет, гастрит), інфекційні (вірусні, бактеріальні), паразитарні (дизентерія, малярія), неінфекційні (харчові отруєння, травми);

2. Анатомо-фізіологічними системами — хвороби органів травлення, дихання, кровообігу та інші;

3. Ознаками статі та віку — жіночі, дитячі хвороби, хвороби старості та інші;

4. Екологічним принципом — ендемічні, тропічні тощо.

Причинами виникнення й розвитку хвороб є шкідливі процеси. Можна виділити, наприклад:

1. Фізичні — температура, оптичне та іонізуюче випромінювання.

2. Механічні — тиск, вібрація, механічні пошкодження тощо.

3. Хімічні — неорганічні та органічні речовини.

4. Біологічні — віруси, мікроорганізми, паразитичні черви, комахи.

5. Психосоціальні — стрес, психогенна травма тощо.

Головними причинами передчасної смертності є неінфекційні захворювання.



Неінфекційні захворювання (НІЗ) не передаються від людини до людини. Ними людина хворіє довго, а її стан погіршується поступово.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), визначено чотири найактуальніші групи неінфекційних захворювань, а також основні чинники ризику щодо їхнього виникнення.

Основні групи неінфекційних захворювань — це серцево-судинні захворювання, пухлини (онкозахворювання), захворювання легень і органів дихання, цукровий діабет.



Які неінфекційні хвороби ти знаєш?

Серед основних чинників ризику неінфекційних захворювань такі:

1. Тютюнопаління.

2. Зловживання алкоголем.

3. Ожиріння та низька фізична активність.

4. Неправильне харчування.



Від серцево-судинних хвороб помирає 68 % українців, 13 % людей помирає від раку, 5 % — через травми, 7 % — внаслідок інших хвороб, що не передаються.

Однак існують захворювання, які різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової. Їх називають інфекційними.



Інфекційні захворювання/хвороби спричиняють збудники — віруси, бактерії, паразитичні гриби, гельмінти. Ці хвороби передаються від заражених організмів здоровим.

Характерними ознаками інфекційних захворювань є висока температура, нездужання, лихоманка тощо.



Які інфекційні хвороби ти знаєш?

Відомо, що в інфекційних захворювань є інкубаційний період. Тобто, заразившись, людина ще якийсь час почувається здоровою. Такий стан може тривати від кількох годин до кількох тижнів. Однак протягом інкубаційного періоду хвора людина все одно може заражати оточуючих.



Об'єднавшись у дві групи, визначте спільні ознаки неінфекційних та інфекційних хвороб та те, чим вони різняться. Після обговорення заповніть таблицю.

Неінфекційні захворювання	Інфекційні захворювання

Як же інфекція проникає в організм людини?

Це може відбутися через заражені харчові продукти або воду, безпосередньо при контакті або через предмети, якими користується хвора людина, а також повітряно-крапельним шляхом чи через укуси кровосисних комах.

Проте в організмі людини також є система безпеки, а саме — імунна система.



Усі органи та системи організму людини виконують унікальні функції. Завдяки злагодженій роботі органів і систем людина живе і працює. Основна функція імунної системи — боротьба проти шкідливих бактерій і вірусів, тобто забезпечення імунітету людини.



Імунітет (з латинської вільний, захищений) — це сукупність захисних механізмів, завдяки яким організм долає хвороботворні чинники: бактерії, віруси.

Імунітет виконує в організмі надзвичайно важливу роль — оберігає нас від інфекцій, вірусів і мікробів. Це ціла система, що підтримує в нас здоров'я, бадьорість і витривалість. У одних людей імунітет міцний, і навіть під час епідемії вони не хворіють. Деякі ж буквально від народження постійно хворіють.



Щорічно з 2002 року 1 березня відзначають «Всесвітній день імунітету». Мета цього дня — залучення широких мас до проблем, пов'язаних з поширеністю різних імунних захворювань, а також зі збереженням та зміцненням імунітету загалом.

Розрізняють **вроджений** і **набутий** імунітет.

Вроджений імунітет передається спадково, як і інші генетичні ознаки, від батьків. Людина має спадковий імунітет до хвороб, на які хворіють птахи, собаки, коти, корови, вівці.

Поки ми ростемо, імунна система здобуває досвід у боротьбі з «ворогами». Так формується набутий імунітет.

Набутий імунітет (може бути активно або пасивно набутим) виникає внаслідок перенесеної хвороби або вакцинації та спадково не передається.

У людини, яка перехворіла на деякі інфекційні захворювання, наприклад кір або вітряну віспу, з'являється природний набутий імунітет, а після щеплення — штучний набутий імунітет.

Один із методів профілактики інфекційних захворювань — профілактичні щеплення, або вакцинація. Коли в організм вводять вакцину, з'являється імунітет до інфекційної хвороби. Відтак вакцинована людина або не хворіє після зараження, або хворіє легко і швидко одужує.

Причин погіршення імунітету може бути кілька: вроджені зміни, важкі травми, крововтрати, хронічні хвороби, виснаження, отруєння та інфекційні хвороби.

Послаблювати імунітет можуть: стреси, інфекційні захворювання, гіподинамія, одноманітне харчування, зловживання лікарськими препаратами тощо.

Серед ознак порушення імунітету — алергії, часті застуди, поява хронічних і важко виліковних захворювань.

Попередити інфекційні захворювання можна, провівши профілактику. Слово «профілактика» походить від грецького слова «попереджувальний».



Профілактикою називають дії, спрямовані на попередження будь-якого негативного явища.

Наприклад, загартовування — це профілактика застуд.

Усі дії, спрямовані на зміцнення організму, теж профілактика хвороб.

Імунітет можна й слід підтримувати в гарній формі. Лікарі радять додержуватись таких простих правил:



1. Частіше бувати на свіжому повітрі, гуляти в лісі або в парку.
2. Стежити за раціоном харчування. Свіжі фрукти та овочі, а також каші мають постійно бути в меню. Не варто переїдати. Бажано їсти менше жирного та смаженого. Їсти слід 3–5 разів на день, невеликими порціями, обов'язково снідати.
3. Займатися фізкультурою. Корисні, наприклад, ранкові пробіжки на свіжому повітрі, плавання.
4. Слід уникати стресів, намагатися бути в позитивному настрої, частіше всміхатися.
5. Хороший сон. Постійне недосипання шкідливе для здоров'я. Варто менше сидіти перед телевізором і комп'ютером і вчасно лягти спати.



П'ятикласниця Олена прокинулася вранці й відчула, що в неї підвищена температура, закладений ніс, паморочиться голова. Але їй дуже хочеться піти в школу. Що порадите дівчинці: викликати лікаря й залишитися вдома чи піти до школи?



Хвороба. Неінфекційне захворювання. Інфекційне захворювання. Імунна система. Імунітет. Профілактика. Вакцинація.



1. Для чого потрібна профілактика захворювань?
2. Які інфекційні хвороби ти знаєш?
3. Які способи попередження інфекційних захворювань ти знаєш?
4. Що потрібно робити, коли в тебе з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?
5. Чим відрізняється вроджений імунітет від набутого?
6. Коли в школі оголосили карантин, один з учнів зателефонував однокласникам і запропонував усім разом сходити в кіно. Чи правильно він учинив? Чому?
7. Переглянь відео за посиланням. Розроби дослідницький проект «Як підвищити власний імунітет».



§ 14

Моє дозвілля

ВИВЧАЄМО:

- яке буває дозвілля;
- що таке пасивний і активний відпочинок;
- як слід одягатися для активного відпочинку;
- правила активного відпочинку.



Рухайся більше — проживеш довше.

Народна мудрість

Вільний від навчання і роботи час, або дозвілля, кожен проводить по-своєму. Хтось відпочиває серед природи, хтось читає чи дивиться кіно, хтось займається фізкультурою чи грає в спортивні ігри, а хтось спілкується з рідними чи друзями.

Одне і те саме заняття може сприйматись і як робота, і як розвага. Наприклад, читати можна не тільки для того, щоб дізнатися щось, а й щоб відпочити, розважитися.



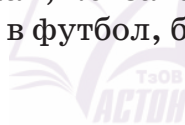
Дозвілля — заняття для задоволення потреб людини, які виконуються у вільний час.

Розрізняють два види дозвілля, або проведення вільного часу: активне і пасивне.



Активне дозвілля — це активний відпочинок, який потребує фізичної активності.

Наприклад: рухливі ігри на свіжому повітрі, велопогулянки, катання на лижах, ковзанах, скейтборді чи роликах, туристичні походи, гра в футбол, баскетбол, пейтбол, сучасні та спортивні танці...





Пасивне дозвілля — це проведення вільного часу без фізичних навантажень.

Це може бути читання книжок, вишивання, малювання, гра в настільні чи комп'ютерні ігри тощо.



Види відпочинку мають чергуватися, тому що для організму корисне і те, й інше. Добре, якщо рухова активність людини змінюється впродовж дня.



Розрізняють такі види рухової активності:

Низька	повільна ходьба, сидіння за партою, робота за комп'ютером, перегляд телепередач
Помірна	швидка ходьба, гра на музичних інструментах
Інтенсивна	біг, заняття спортом, танці, рухливі ігри



Визнач свою рухову активність протягом дня. Скільки часу вона триває?

У твоєму віці, коли ти ростеш, розвиваєшся, перевагу бажано надавати активному відпочинку. Він сприяє кращій роботі мозку і всього організму, поліпшується настрій і самопочуття.

Під час активного відпочинку формуються і розвиваються такі якості:

1. Під час бігу — витривалість та швидкість.
2. Під час гімнастичних вправ і танців — гнучкість, координація рухів.
3. Під час атлетичних вправ — сила.
4. Під час рухливих ігор — спритність.
5. Під час походів — розширюється кругозір.

А під час перебування на свіжому повітрі завжди зміцнюється імунітет.

Рухова активність змінюється впродовж дня, а також залежить від пори року. Влітку ми більше рухаємось, більше перебуваємо на свіжому повітрі. А взимку навпаки. Проте кожної пори року підліткам обов'язково слід гуляти чи грати в рухливі ігри надворі.



1. Як ти проводиш дозвілля влітку?
2. Як відпочиваєш узимку?

Відпочинок має приносити задоволення, зміцнювати організм. Тому слід враховувати не тільки вид відпочинку, а й пору року. Що більше ти рухаєшся, то більше виділяється енергії, тепла. Отож і вдягатись треба так, щоб не замерзнути і не перегрітись.

Влітку так приємно купатися і засмагати, але варто не забувати, що можна перегрітись. Ти вже знаєш, як уникнути

теплового і сонячного удару. Тобі має бути зручно, не жарко і не холодно.

Як правильно добирати одяг.



У холодну погоду:

1. Головний убір.
2. Зручне взуття з товстою рифленою підошвою.
3. На мороз одягатися за принципом «цибулі».

У спекотну погоду:

1. Близька з бавовняної тканини.
2. Легкий вільний одяг із натуральних тканин.
3. Світлий одяг добре відбиває сонячні промені.
4. Одяг із синтетичних тканин не варто носити.
5. Перегрівання організму так само шкідливе, як і переохолодження.

Навесні, восени чи на дощ:

1. Куртка чи плащ з цупкої водонепроникної тканини.
2. Зручне водонепроникне взуття.
3. Якщо вітряно, під куртку одягнути щось із тонкої вовняної тканини.



Добери одяг для таких видів відпочинку:

1. Лижна прогулянка.
2. Рухливі ігри надворі влітку.

Під час активного відпочинку людина більше витрачає сили та енергії. Тому обов'язково треба поспідати. У меню мають бути, наприклад, м'ясо чи риба, каша, хліб з борошна грубого помолу, масло і сир. Слід вибирати продукти, які швидко відновлюють витрачену енергію, забезпечують організм усіма необхідними поживними речовинами. На прогулянку можна взяти щось перекусити.

Під час інтенсивного руху людина з потом витрачає більше рідини. Тому потрібно пити більше води, отож варто прихопити з собою пляшку з негазованою водою. Пити слід невеликими ковтками, не поспішаючи.

Активний відпочинок у будь-яку пору року може бути захопливим і різноманітним. Як весело погуляти разом з рід-

ними в парку чи в лісі, пограти в рухливі ігри на свіжому повітрі з друзями! Такий відпочинок сприяє гарному настрою та зміцнює здоров'я.



Під час активного відпочинку можна травмуватися, тому завжди для відпочинку вибирай безпечні місця, наприклад:



1. Для спуску на санчатах чи лижах обирай некруті безпечні схили подалі від проїзної частини;
2. Катайся на ковзанах на залитих катках, а на річці чи ставку тільки там, де товстий лід;
3. Катайся на велосипеді тільки по велодоріжці чи на майданчику;
4. Будь-які рухливі ігри — подалі від дороги і небезпек!

На дозвіллі завжди додержуйся правил активного відпочинку:



1. Не варто обирати дозвілля, яке може погіршити стан здоров'я.
2. Небезпечно займатись екстремальними видами спорту без підготовки.
3. Для активного відпочинку серед природи добирай зручний одяг і зручне взуття.



Дозвілля. Активний відпочинок. Пасивний відпочинок. Поживні речовини.



1. Які є види відпочинку?
2. Назви переваги активного відпочинку.
3. Якому виду відпочинку надають перевагу в твоїй сім'ї?
4. Назви найпопулярніші рухливі ігри твоїх однокласників і друзів?
5. Яких правил безпеки потрібно дотримуватись під час рухливих ігор?
6. Твої однокласники збираються на озеро грати в хокей. Ти вагаєшся, бо не знаєш, який завтовшки лід. Які можуть бути наслідки такої гри?
7. Напиши оповідання «Я правильно відпочиваю від навчання. А ви?».



УЗАГАЛЬНЮЄМО ЗНАННЯ

1. Назви складники здоров'я. Розкажи, як вони пов'язані між собою.
2. Чому необхідно берегти власне здоров'я та здоров'я оточуючих?
3. Назви основні чинники, що впливають на здоров'я людини.
4. Назви особливості підліткового віку людини.
5. Чи можна, на твою думку, нехтувати дотриманням особистої гігієни? Чому?
6. Чому підліткам слід ретельно дотримуватися правил особистої гігієни?
7. Поясни, чому предмети особистої гігієни слід добирати індивідуально.
8. Назви 7—10 основних правил особистої гігієни.
9. Розроби план покращення свого фізичного розвитку.
10. Як, на твою думку, можна уникнути хвороб?
11. Що ти та твоя родина можете зробити для зміцнення імунітету?
12. Як ти діятимеш, відчувши втоми?
13. Для чого потрібно відпочивати?
14. Як відпочивати правильно?
15. Який відпочинок швидше та краще врятує від перевтоми: активний чи пасивний? Чому?
16. Переглянь відео за посиланням. Визнач, що слід робити, щоб бути здоровим.



Мій добробут

Особистий добробут

§ 15

ВИВЧАЄМО:

- що таке потреби, види потреб;
- класифікацію потреб за Маслоу;
- чим різняться потреби і бажання;
- твої інтереси;
- як навчитися відрізняти цілі від мрій;
- здорові способи задоволення потреб підлітка.



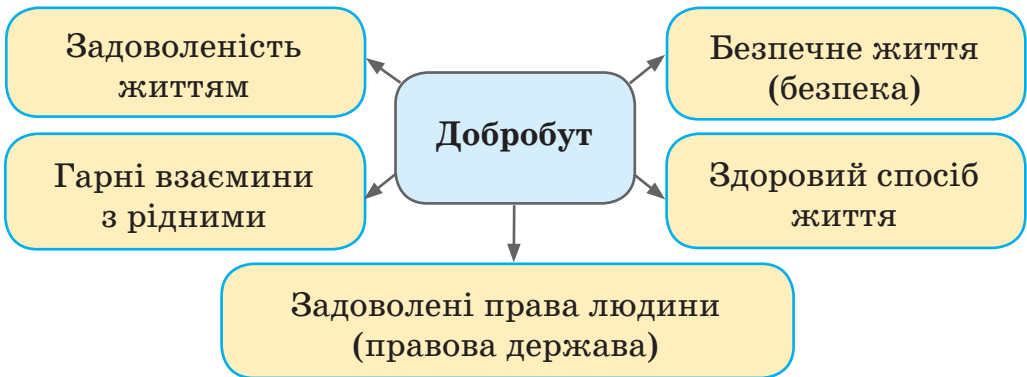
Дайте людині все, що вона бажає, і тиєї самої миті вона відчує, що все це не є все.

Іммануїл Кант, німецький філософ



Що таке добробут людини?

Усі люди хочуть жити в мирі та достатку. Рідні прагнуть створити гарні умови для життя усіх членів родини, а тому дбають про твій добробут.

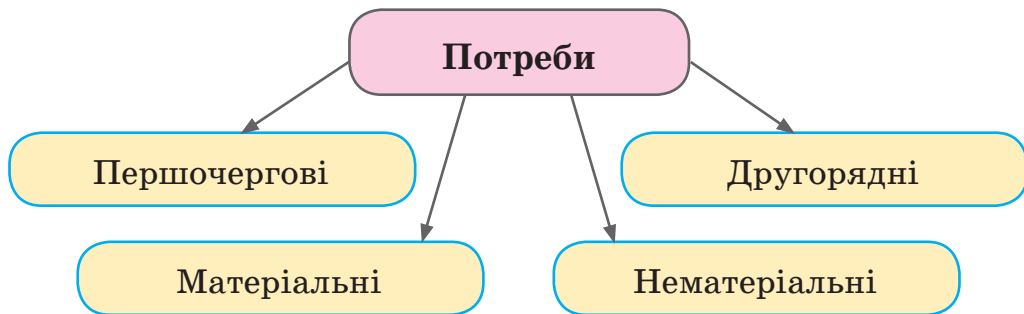


Потреби — це те необхідне, без чого людина не може жити.

Що різноманітніші потреби людини, то багатший її внутрішній світ.

Незважаючи на багатство і різноманітність людських потреб, усі їх можна згрупувати, тобто класифікувати.

Так, потреби можна розділити на два різновиди — першочергові та другорядні. До першочергових належать ті потреби, задоволення яких украй необхідне для життя людини. Це їжа, одяг, дім тощо. Другорядні потреби — автомобіль, прикраси, яхта тощо.



Можна виділити також потреби матеріальні (їжа, одяг, житло, предмети побуту) і нематеріальні (освіта, відпочинок, спілкування тощо).



Прочитай казку. Яку потребу задовольняв лис? Ця потреба першочергова чи другорядна? Вона матеріальна чи нематеріальна? Яку потребу мала ворона? Що здивувало ворону?

Якось лис спіймав курку. Сів під деревом та й обідає. А коли лис відвернувся на мить, то ворона, яка вже підстерігала його, хап ту курку та на дерево. Зажурився лис. Глянув на дерево й каже: «Вороночко, панночко, віддай мені курку!» Ворона здивувалася, бо ще ніхто не звертався до неї так. Роззявила дзьоба і каркнула! Курка впала, і лис щасливо дообідав.



Потреби бувають ще й раціональні (потреба в їжі сні, спілкуванні) та нераціональні (потреба в палінні, у наркотиках, в алкоголі). Часто раціональна потреба може перетворитися на нераціональну. Наприклад, дітям можна їсти шоколад, бо він поживний. Але якщо дитина з'їсть забагато шоколаду, то в неї може заболіти живіт чи їй занудить. Або такий приклад: потреба в грі на комп'ютері може перетворитися на нераціональну, якщо за комп'ютером просиджувати цілі дні.

Відома ієрархічна класифікація потреб за Абрахамом Маслоу. Цей американський психолог виділив п'ять груп потреб:

Фізіологічні потреби	потреби, які забезпечують виживання людини як біологічної істоти (потреба в їжі, одязі, житлі, теплі, повітрі, воді тощо)
Потреби в безпеці	потреби в соціальній захищеності: одержанні медичної допомоги, освіти, у пенсійному забезпеченні, захисті від внутрішніх і зовнішніх ворогів та інші
Соціальні потреби	потреба в дружбі, любові, у співпраці. Людина прагне брати участь у суспільних заходах, бути членом суспільства тощо
Потреби у визнанні	потреби в отриманні людиною певного соціального статусу, у повазі та визнанні з оточуючих
Потреби в самореалізації	потреби, пов'язані з прагненням людини до розвитку та розкритті своїх здібностей і талантів

Ієрархію потреб не варто розуміти буквально. Наприклад, хіба людина, не поснідавши, тобто не задовольнивши потребу в їжі, ні з ким не спілкуватиметься? Проте зазвичай коли задоволені потреби більш низького рівня, людина прагне задовольнити потреби більш високого рівня.

Потреби в самореалізації

Потреби у визнанні

Соціальні потреби

Потреби в безпеці

Фізіологічні потреби



Уяви, що ти з друзями під час навколосвітньої подорожі потрапив у шторм. Ви врятувалися на острові. Які потреби і як ти задовольнятимеш на безлюдному острові в першу, другу та наступні черги?

Потреби людей залежать від кліматичних умов, статі та віку, національних особливостей та традицій, стану здоров'я, рівня освіти і виховання, смаків і вподобань.



Розглянь фотоілюстрації. Поясни, чому, на твою думку, підлітки так проводять дозвілля?





Бажання — це те, що людина прагне мати або здійснити.

Іноді людині важко відокремити свої потреби від бажань. Ми часто сприймаємо бажання як потребу через те, що не можемо уявити життя без чогось. Проте насправді багато наших потреб є бажаннями та примхами.



Якось журналіст запитав червоного монстра Елмо, героя дитячого шоу «Вулиця Сезам»: «Якщо Пряничний Монстр дуже голодний і дуже хоче пряників, то це його потреба чи бажання?» — «Він хоче цього, — відповів Елмо, — але якщо ти спитаєш Монстра, то він скаже, що йому це потрібно».

Інколи наші бажання такі сильні, що ми не можемо уявити нашого життя, якщо не отримаємо бажаного. Ми відчуваємося, як той Монстр без пряників. Пробач нас, Пряничний Монстр, але пряник є бажанням, а не потребою.



Усім: і дорослим і дітям — варто навчитися розрізняти **потреби і бажання**. Адже іноді в батьків бракує грошей, щоб задовольнити всі бажання дітей.



Домашній інтернет — це примха чи потреба?

Хтось хоче новий *iPhone*, а хтось — п'яту пару кросівок чи якусь комп'ютерну гру. Усе це — наші примхи, а не потреби. І без цього всього можна жити.



Ситуаційна задача.

Батько приніс із магазину: хліб, чіпси, молоко, цукерки, яйця, яблука, фаст-фуд, кока-колу. Вибери, що з купленого задовольняє потреби, а що — бажання.

Коли вмітимеш відрізняти потреби від бажань, то контролюватимеш свої кишенькові гроші.

Інтереси підлітків різноманітні. Коли людина росте, їй цікаво випробувати себе в усьому. Кожен з нас має улюблене заняття. Комусь подобаються фізичні вправи та рухливі ігри на свіжому повітрі, а хтось любить малювати. Хтось любить подорожувати, а хтось читати. Дехто вже в підлітковому віці обирає навіть майбутню професію.



1. Чим ти цікавишся?
2. Уважно перечитай перелік сфер праці. Що подобається тобі? Що вмієш робити з переліченого?

Технічна сфера.

Інтерес: подобається ремонтувати техніку, щось конструювати.

Навичка: добре вмію користуватись інструментами та механізмами.

Практична сфера (робота руками).

Інтерес: подобається робити щось власноруч.

Навичка: вмію доглядати квіти або робити дерев'яні вироби.

Екосфера.

Інтерес: цікавлять питання екології.

Навичка: умію доглядати за тваринами.

Творча сфера.

Інтерес: подобається шити, виступати на сцені, писати картини, музику...

Навичка: умію малювати, ліпити скульптури, розробляти дизайн.

Соціальна сфера.

Інтерес: подобається спілкуватися з людьми, допомагати їм, учить чогось нового...

Навичка: умію слухати і підтримувати розмову.

Сфера підприємництва.

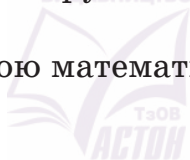
Інтерес: подобається бути лідером, контролювати виконання завдання; готовий/готова ризикувати.

Навичка: умію організувати і зацікавити людей.

Сфера обліку/обчислювальна сфера.

Інтерес: подобається оперувати цифрами, працювати з даними та схемами.

Навичка: легко засвоюю математику та природничо-наукові дисципліни.





Важливо запам'ятати таке: якщо тебе цікавить лише одна сфера, то важко буде знайти професію за інтересом, бо в кожній професії поєднано декілька сфер.

Наприклад, технічна сфера: автослюсар має вміти не тільки ремонтувати машини, а й спілкуватися з їхніми власниками та керівництвом салону.

Часто ми плутаємо цілі з мріями. Хтось хоче справжнього динозавра під ліжком чи навчатися в Гогвортській Школі Чарів і Чаклунства, а хтось — добре грати в шахи чи вирушити в навколосвітню подорож.

Отож варто навчитися відрізняти цілі від мрій.



Реальні цілі укріплюють віру людини в себе.



Об'єднайтеся в групи. Обговоріть чиясь мету.

1. Ця мета реальна чи ні? 2. Як її досягти? 3. Чи готовий/готова ти діяти, щоб її втілити?

Потреби людини поступово змінюються впродовж життя. Порівняйте потреби немовляти і свої. У підлітковому віці важливо розуміти власні потреби і навчитися їх задовольняти. Підлітки прагнуть, наприклад, досягти успіху, отримати гарну оцінку чи похвалу батьків. І хоча для них навчання і важливе, проте з'являється ще одна потреба — мати друзів, спілкуватися з ними, заслужити їхню повагу і визнання. Щоб задовольняти цю потребу, слід навчатися спілкуватися, розуміти себе та інших.

Виявляється, що, задовольняючи потреби, можна ще й або зміцнити здоров'я, або зашкодити йому. Так, задовольняючи потребу в їжі, можна вживати продукти і напої, в яких забагато жиру, солі, цукру, а можна вибирати корисну їжу.



Об'єднайтеся у три групи. Оберіть по дві потреб. Виберіть серед способів задоволення потреб ті, які не шкодять здоров'ю.

Способи задоволення потреб підлітка у:

1. **Харчуванні:** надавати перевагу свіжим і корисним продуктам; надавати перевагу «швидкій» їжі з різними добавками.

2. Відпочинку: спати достатньо часу; чергувати працю і відпочинок; активно рухатися; надмірно захоплюватися гаджетами та комп'ютером; гратися в небезпечних місцях; курити та вживати алкоголь.

3. Спілкуванні, дружбі: доброзичливо спілкуватися; зацікавлювати інших; пропонувати допомогу; наслідувати негативний приклад (курити, вживати алкоголь за компанію); піддаватися тиску; поводитись агресивно.

4. Самоповазі й повазі з боку дорослих: позитивно ставитися до себе та інших; поводитись зверхньо; дотримувати слова; брати на себе відповідальність; пропонувати допомогу; відстоювати себе, не ображаючи інших; обманювати; курити, щоб здаватися дорослим.

6. Самореалізації: старанно вчитися; займатися спортом; розвивати здібності; вірити у власні сили; гартувати волю; нічого не робити; очікувати дива; сподіватися, що батьки подбають про майбутнє.

7. Творчості: займатися художньою творчістю; розвивати художній смак; заціклюватися на зовнішності; постійно вимагати нового одягу; дружити лише з багатими та модними.

8. Пізнанні: шукати достовірну інформацію; робити зважений вибір; вчитися тільки на власних помилках; ризикувати з цікавості.



Потреби. Бажання, інтереси. Цілі.

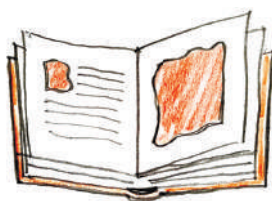
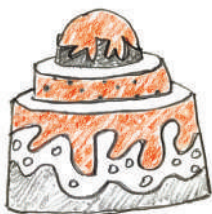


Чому ми маємо не все, про що мріємо?





Миколка намалював свої потреби. Спробуй класифікувати їх на першочергові та другорядні, матеріальні та нематеріальні, корисні та шкідливі. Заповни таблицю.



Першочергові	
Другорядні	
Матеріальні	
Нематеріальні	
Корисні	
Шкідливі	

ВИДАВНИЦТВО



§ 15. Особистий добробут



Пітер Пен збирається вирушити в похід. Допоможи йому вибрати найнеобхідніше. Чому він не може взяти все, що хоче?



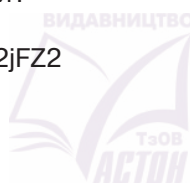
Доповни таблицю.

Мої потреби як члена родини та особисті потреби	Мої потреби як учня школи	Мої потреби як жителя села (міста)
Потреба в чистій квартирі, дружбі, їжі...	Потреба в підручнику, хороших вчителів...	Потреба в нічному освітленні вулиць, в зоопарку...

5. Переглянь відео за посиланням. Поміркуй, чи вмієш ти помічати потреби інших людей?



<https://cutt.ly/YO2jFZ2>



§ 16

Добробут родини

ВИВЧАЄМО:

- сім'я як найважливіша частина суспільства;
- як визначити дохід сім'ї;
- чому потрібно планувати бюджет сім'ї;
- як заощадити сімейний бюджет;
- у чому цінність доброчинності.



Нажити багато грошей — хоробрість, зберегти їх — мудрість, а уміло витратити — мистецтво.

Б. Авербах, німецький письменник

Сім'я — це люди, які живуть разом і об'єднані родинними обов'язками та сімейним бюджетом. Сім'я — найважливіша частина суспільства.

Щоб сім'я була щаслива, щоб був статок, потрібно працювати всім. Навіть діти можуть зробити свій внесок, наприклад, допомагаючи дорослим у домашніх справах. Адже тоді тато й мама більше відпочиватимуть і в них залишиться більше сил, зокрема й для праці. Щастя й добробут у родині створюють усі її члени — і дорослі, і діти.

Господарство сім'ї називають домогосподарством.

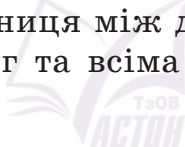
У дружній родині домашню роботу розподілено між усіма.



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

Дохід сім'ї може складатися із заробітної плати батьків, банківських відсотків, прибутку від продажу тощо.

Прибуток — це різниця між доходами від продажу товарів, виробів і послуг та всіма попередніми витратами.



Наприклад, бабуся Віра виростила помідори. Вона поїхала автобусом на базар і продала помідори. Вторгувала бабуся 100 грн. Це — дохід. Вартість проїзду в автобусі становить 26 грн. Це витрати. А прибуток бабусі становить $100 - 26 = 74$ грн.

Основним джерелом доходів більшості сімей є заробітна плата.



Родина Чарлі Бакета, головного героя казки «Чарлі та шоколадна фабрика», складалася із семи осіб: самого Чарлі, двох дідусів, двох бабусь, мами та тата. Із усієї родини працював лише тато Чарлі — містер Бакет. Які види доходів мала велика родина Бакетів?

Якщо покласти гроші в банк, то банк виплачує **відсотки** за користуванням грошми. Розміри відсотків та строк, який гроші перебувають у банку, зазначено в угоді.

Рента — це плата за користування землею чи іншими природними ресурсами. Наприклад, за здану в оренду земельну ділянку.

Люди багатьох творчих професій, наприклад актори, письменники, отримують **гонорар**.

Роялті — плата за користування інтелектуальною власністю.

Наприклад, Петро написав книжку. Книжка — об'єкт інтелектуальної власності. Режисер Сергій вирішив на основі книжки зняти фільм. У цьому разі Петро, як автор книжки, має отримати грошову винагороду — роялті.

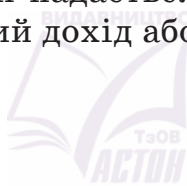
Одним із видів доходів є **спадщина**, яку отримують люди за заповітом.

У деяких випадках грошову допомогу надає держава, адже є люди, які через певні причини не можуть самостійно заробляти гроші на прожиття.

Пенсії — грошова виплата від держави громадянам, які відпрацювали певну кількість років і досягли певного віку.

Стипендії — це грошова підтримка тим, хто навчається.

Допомога від держави надається багатодітним сім'ям і людям, які мають низький дохід або з якими стався нещасний випадок.





Визнач, яку допомогу від держави отримують люди в таких випадках:

1. Олена навчається на «відмінно» в машинобудівному коледжі;
2. Марина Дмитрівна має чотирьох синів: Сергія, Дмитра, Олега та Максима;
3. Марії Степанівні нещодавно виповнилося 70 років;
4. Петро Олександрович зараз не працює, він захворів та перебуває в лікарні;
5. Марії Семенівні лише 50, але вона вже не працює, тому що 25 років пропрацювала вчителем;
6. Костя навчається в університеті, він відмінник;
7. Через сильну зливу на заході України постраждав будинок родини Шкурко;
8. Павло не має тата, його виховує мама;
9. У результаті нещасного випадку на роботі Андрій Юрійович став інвалідом.

Звичайно, основним твоїм доходом, як школяра/школярки, є кишенькові гроші, які дають батьки. Коли дітям пора починати економити? Уже з того моменту, коли в них з'являються кишенькові гроші.



Як правильно витратити кишенькові гроші?



Витрати — це гроші, які витрачає родина на купівлю товарів і послуг.

Частина витрат сім'ї є первинними, тобто першочерговими: це плата за житло та комунальні послуги, продукти харчування, одяг і взуття, ліки тощо. Витрати, які не є першочерговими, називають вторинними. Наприклад, похід у кіно, відпочинок на морі чи закордоном, відвідування кафе тощо.





Розглянь фотоілюстрації. Як гадаєш, чому на них зображено гроші? Якби у тебе з'явилися гроші, на що насамперед їх витратив би/витратила б?



У кожній родині радяться, на що насамперед витратити гроші. Якщо поміркувати, то багато витрат можна скоротити. Економити гроші можна, щоб витратити їх на щось цікаве для всієї родини.



Розглянь малюнок. Хто що робить? Чому хлопчина не ніс велосипед до майстерні, а ремонтує сам? Як скорочують витрати сім'ї інші члени родини? Як ти можеш зменшити витрати родини?



Саме слово бюджет у перекладі з англійської означає «грошова сумка». Отже, сімейний бюджет — це співвідношення доходів і витрат родини. Бюджет може бути трьох видів:

Бюджет	
Збалансований	витрати дорівнюють доходам
Надлишковий	доходи перевищують витрати
Дефіцитний	витрати перевищують доходи



Визнач сімейний бюджет родини, якщо:

доходи: тата — 12 320 грн, мами — 4500 грн., дідуся — 1650 грн.,
витрати: харчування — 4650 грн, одяг — 2500 грн, газ, світло, телефон — 1200 грн, інше — 2190 грн.

То як розподілити бюджет, щоб усі члени родини залишилися задоволеними?

Розглянь поради, як зменшити витрати родини. Якими з них користуються у твоїй сім'ї?



1. У магазині та на ринку купувати продукти лише за складеним списком.
2. Запорука ефективної економії — вибір правильного місця і часу шопінгу. Сезонні взуття і одяг купувати наприкінці сезону. Побутову техніку купувати якісну, але не обов'язково новинки, які швидко подешевшають.
3. Обов'язково записувати доходи і витрати.
4. Позичати гроші чи брати кредит у банку тільки в крайньому разі. Слід підрахувати розмір переплати.
5. Створити свій «страховий фонд», відкладаючи по 10 % з кожного прибутку.



Продукти харчування — це одна з основних статей витрат сімейного бюджету.



Щоб скоротити витрати на їжу в сімейному бюджеті, варто:



1. Не ходити в продуктовий магазин, коли голодний/голодна.
2. Брати гроші тільки на необхідні продукти.
3. Не купувати напівфабрикати. Готувати вдома (наприклад, котлети, вареники чи пельмені) усією родиною.
4. Купувати продукти в магазинах з найменшою націнкою або в оптових магазинах, скооперувавшись з іншими родичами.
5. Користуватися дисконтними картками.
6. Робити якомога більше заготовок на зиму, як-от заморозки.

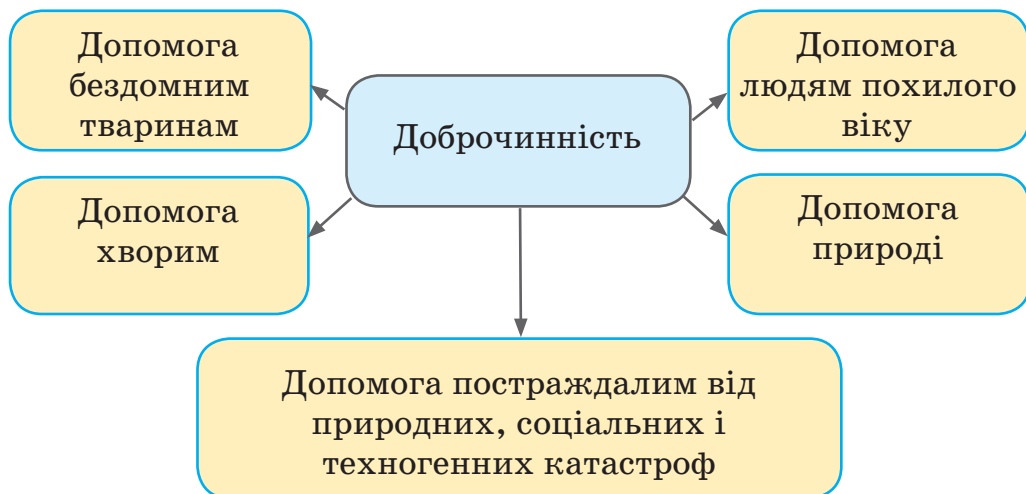


Поміркуй, як діти можуть економити кошти сімейного бюджету. Щоб відповісти на запитання, скористайся малюнками-підказками.





Доброчинність означає добровільну та безкорисливу допомогу тим, хто її потребує.



Чимало відомих людей — бізнесменів, політиків і діячів культури — мають свій добродчинний фонд або співпрацюють з якоюсь добродчинною організацією.



Об'єднайтеся в групи. Обговоріть, як ви можете займатися добродчинністю там, де живете.

Може, хтось займається добродчинністю тільки заради популярності. Проте більшість справді намагаються допомогти тим, хто у біді.



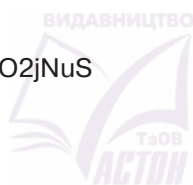
Доходи. Витрати. Сімейний бюджет. Доброчинність.



1. Який вид бюджету, на твою думку, є найкращим?
2. Як домогтися, щоб сімейний бюджет був збалансованим?
3. Хто має стежити за витратами сімейного бюджету?
4. Яку роль відіграєш саме ти у формуванні сімейного бюджету?
5. Поясни девіз родини «Ми не такі багаті, щоб купувати дешеві речі».
6. Скориставшись допомогою батьків, обчисли витрати своєї сім'ї (наприклад, за день).



<https://cutt.ly/TO2jNuS>



§ 17

Культура споживання

ВИВЧАЄМО:

- як з часом змінюються потреби людей;
- як задовольняються потреби людей;
- чи можна задовільнити всі потреби та виконати всі бажання людини.



Економіка — це мистецтво задовольняти безмежні бажання за допомогою обмежених ресурсів.

Пітер Лоуренс, канадський педагог



Що таке потреби?

Людам потрібно багато чого, щоб задовольняти свої потреби. Упродовж століть потреби людей змінювалися. Наприклад, важко уявити сучасну людину, яка живе в печері чи вдягається в шкуру власноруч убитого на полюванні звіра. Або, скажімо, теперішні бабусі та дідусі у свої 11—12 років навіть не чули про персональний комп'ютер.



1. Розглянь ілюстрації. Поміркуй, як із часом змінилися потреби людей.
2. Наведи приклади з розповідей близьких, що змінилося у вашому домашньому господарстві, наприклад, за останні 20 років.



У ХХІ столітті швидко розвиваються наука і техніка, з'являються нові пристрої, удосконалюються технології. Так, наприклад, потяги й автомобілі стали швидшими та комфортнішими, побутова техніка, як-от плити і пилосмоки, — зручнішими у використанні. Відтак люди можуть купити нову техніку чи отримати кращі, ніж раніше, послуги.



Чи можна задовольнити всі людські потреби?

Цікаво, що, коли задоволено одні потреби, виникають інші.



Прокоментуй фразу: «Дайте мені водички, бо так їсти хочеться, що аж переночувати нема де».

Щоб створити товари і послуги, призначені для задоволення потреб, потрібні ресурси.

Ресурси поділяють на:

- 1) матеріальні — сировина і капітал (гроші);
- 2) людські — праця, підприємницькі здібності.

До сировинних ресурсів відносять усі природні ресурси, зокрема: орні землі, ліси, корисні копалини, ріки тощо.

Усі знають, що на планеті кількість орних земель, лісів, корисних копалин, питної води обмежена.

Учені підрахували, що світові запаси нафти, газу, вугілля поступово вичерпуються.



1. Щороку виготовляють 1 000 000 000 000 сірників.
2. Щороку у світі видобувають 10—12 тонн діамантів на загальну суму 6—6,5 млрд дол.
3. Щороку продають більш ніж 150 000 кг золота.



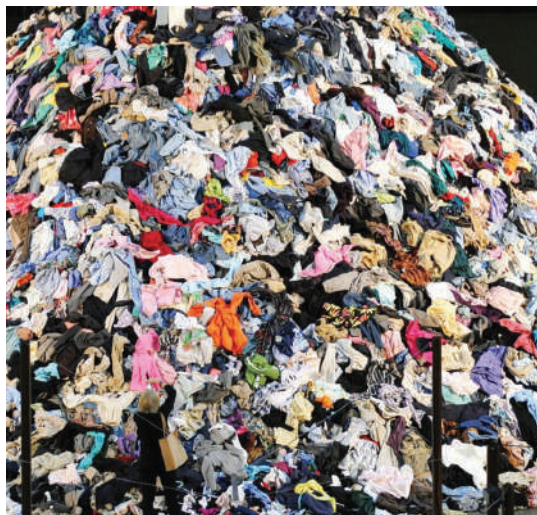
Об'єднайтеся в три групи. Обговоріть питання:

1. Чи шкодить природі виробництво сірників?
2. А видобуток діамантів і золота?

Проте обмежені не лише корисні копалини. Обмежені також усі природні ресурси. Кожен з нас живе у світі обмежених можливостей. Обмежені фізичні та інтелектуальні можливості людини. Обмежений час, який вона може приділити улюбленій справі. Обмежені засоби, які людина могла б використати для досягнення певної мети.

І не тільки окрема людина, а й усе суспільство загалом обмежене у своєму прагненні свободи, щастя та добробуту.

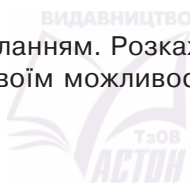
Біда в тому, що на планеті досі є країни, в яких люди не можуть задовольнити потреб у їжі, житлі й медичному обслуговуванні. А в інших країнах, навпаки, існує перевиробництво продуктів харчування і товарів.



Благо. Обмеженість. Виробничі ресурси. Побутові відходи. Природні ресурси.



1. Як ти розумієш поняття «безмежність людських бажань»? Наведи приклади.
2. Чому неможливо задовольнити всі потреби та виконати всі бажання людини?
3. Переглянь відео за посиланням. Розкажи, чи відповідають твої потреби та бажання твоїм можливостям.



§ 18

Вчусь бути ощадливим/ощадливою

ВИВЧАЄМО:

- як ощадливо використовувати природні ресурси;
- види вторинної сировини;
- що виготовляють з вторинної сировини;
- як правильно сортувати сміття.



Вода і ґрунт, дві важливі речовини, від яких залежить життя, стали сміттєвими баками.

Жак-Ів Кусто, французький дослідник
Світового океану

З давніх-давен людина використовує природні ресурси. З розвитком техніки та технологій люди почали використовувати їх більше. Тепер перед людством стоїть питання, як ощадливо використовувати природні ресурси. Адже деякі з них, наприклад, корисні копалини, не відновлюються.



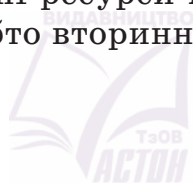
Які природні ресурси відновлюються? А які — ні?

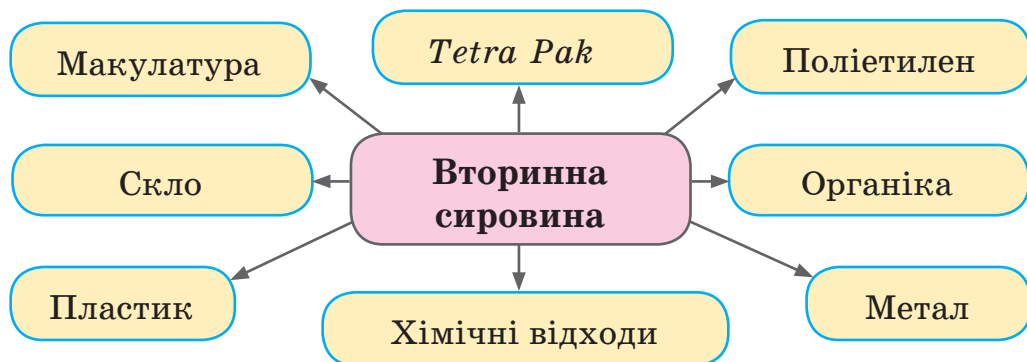
Ощадливо використовуючи воду й електроенергію у побуті, ти зберігаєш природні ресурси планети. Запаси прісної води на планеті обмежені; електроенергію виробляють гідро- і теплоелектростанції, а останні працюють на вугіллі, запаси якого обмежені. Заощаджуючи природні ресурси, ти зберігаєш природу для майбутніх поколінь.



Склади пам'ятку ощадливого використання в побуті води та електроенергії.

Заощадити природні ресурси можна, наприклад, переробляючи відходи, тобто вторинну сировину.





Вторинна сировина

1. Макулатура. Сюди відносять книжки, часописи з газетами, паперове пакування та ін.

2. *Tetra Pak* — це багатошарові упакування з поліетилену, картону чи фольги.

3. Поліетилен: пакети для продуктів, рукавички, стрейч плівка.

4. Пластик. Вироби з пластмаси з маркуванням: у трикутнику цифри 1, 2, 3, 4, 5, 6.

5. Метал: консервні банки, кришечки, інші предмети з металу.

6. Скло: пляшечки від лікарських та косметичних засобів, питва і т.д. Бите скло також можна віддати на переробку. Не переробляють порцеляну, а також надміцне скло.

7. Відходи, що містять у своїй хімічній структурі токсичні речовини: енергозберігаючі лампи, термометри із ртуттю, акумулятори, розчинники, фарби, ABS. Таке сміття збирають окремо.

8. Органіка: дерево, рослини, харчові залишки. Якщо ти проживаєш у приватному будинку, такі відходи можна компостувати, якщо у квартирі — викидати у спеціальний або загальний бак.

Залишкове сміття — те, що залишилось після сортування відходів (скоп, «шуршик», гігієнічні прокладки та серветки, обгортки та пластик без маркування) відправляють на сміттєзвалище, або сміттєвий полігон.

На сьогодні, на жаль, 96 % від усього сміття в Україні не переробляється, а вивозиться на сміттєві полігони (їх уже 5,5 тисяч), хоча може ставати вторинною сировиною для перероблювання і повторного використання.



Щороку 15 листопада у світі відзначають Всесвітній день рециклінгу, або Всесвітній день вторинної переробки.

Сміттєві звалища збільшуються щороку. Через них відбувається зараження підземних вод високотоксичними отруйними речовинами. Під час розкладання органічних відходів утворюється метан. Цей гарячий біогаз загоряється — горять смітники, а метан у 20 разів шкідливіший для природи за вуглекислий газ.

Як же у світі перероблюють і використовують вторинну сировину? Деякі технології використовують і в Україні.

Завдяки сучасним технологіям макулатуру переробляють не тільки на туалетний папір, й на тканину, газетний папір, технічний і покрівельний картон (рубероїд). Макулатуру, як і пластик, можна переробляти 6—8 разів.

Паперове сміття розкладається впродовж двох років, а пластикова пляшка розкладається понад 100 років.

Із переробленого пластику виготовляють: полімерну тару, труби, іграшки, посуд, обмотки кабелів, корпуси побутової техніки. Промислові відходи плівки та інші вироби подрібнюють на гранули. Отриману сировину використовують для виготовлення товарів: одяг, тканини (синтепон, який зігріває нас узимку), іграшки, нитки, нові пластикові пляшки. З решти пластикових відходів виробляють труби, меблі, технічні та господарські вироби.



Існує унікальна технологія виготовлення тротуарної плитки з подрібнених поліетиленових пакетів і суміші піску.

Крихту зі старих автомобільних шин використовують для виготовлення килимків для підлоги, підшов для взуття і покриття для тенісних кортів. Цікаво, асфальт з додаванням крихти стає більш стійким до перепадів температур і опадів, поліпшується також зчеплення з колесами авто.

45 % одягу (секонд-хенд) придатні для подальшого носіння чи переробки на новий, а дрантя переробляють на основу під лінолеум.

За даними попередніх розрахунків, біогазу на всіх українських смітниках і фермах вистачить, щоб покрити 10 % річної потреби країни в газі.

Органічні відходи — чудове добриво. З органічних відходів (із соломи, лузги, рисової лушпайки, торфу) виробляють ще й паливні пелети.

Завдяки повторному використанню матеріалів менше вирубують лісів і видобувають корисних копалин, а природа не забруднюється сміттям.

Предмети, виготовлені з паперу, скла, пластику, металів, збирають роздільно та переробляють. Із отриманих матеріалів роблять нові товари.

Кожен, хто дбає про збереження природи, намагається ощадливо використовувати природні ресурси. Найлегший шлях — сортувати відходи, які підуть на переробку. П'ятикласники також можуть долучитися до збереження природи.



Розгляньте фотоілюстрацію. Обговоріть, як правильно сортувати сміття.



Сортування сміття, уважне ощадливе споживання ресурсів та перехід на екологічні товари — це той мінімум, на який здатна кожна людина.

Довгий шлях починається з маленького кроку.



Побутові відходи. Природні ресурси.



1. Як ти можеш економити природні ресурси?
2. Досліди спільно з батьками споживання електроенергії та води родиною. Визнач шляхи економії.
3. Переглянь відео за посиланням. Зроби висновок, що ще, на твою думку, можна виготовляти з макулатури. Як правильно скласти упаковку, щоб вона займала менше місця? Які види упаковки можна переробляти?
4. Розроби проєкт «Моя родина економить природні ресурси».



§ 19

Моє майбутнє

ВИВЧАЄМО:

- що таке мрія;
- що допоможе тобі здійснити свої мрії;
- яка різниця між метою та мрією;
- як перетворити мрію на мету.



Довгий шлях починається з першого кроку.

Лао-цзи, китайський філософ

Багато хто з нас ставить собі запитання: як досягти своєї мрії? Як здійснити бажання? Як ставити цілі та добиватися їх?



Яка мрія в тебе?

Є три типи людей:

1. Ті, хто тільки фантазує.
2. Ті, хто живе без мрій.
3. І ті, хто ставить цілі й досягає їх.

Десь у маленькому селі живе хлопець. У нього на подвір'ї стоїть старий поламаний автомобіль. Проте хлопець переконаний, що настане час — і машина поїде. І він усе робить, щоб досягти мети. А мріє хлопець стати провідним пілотом у команді Формули-1 «Макларен».



1. Як ти думаєш, до якого типу людей належить цей хлопчик?
2. Він зможе втілити мрію в життя?
3. Що для цього йому потрібно?
4. Можна жити без мрії?
5. А про мрієш ти?

Хтось якось сказав: «Не плутайте бажання з мрією. Бажанням може бути покупка телефону. А ось телефон може допомогти втілити дитячу мрію — стати блогером».



1. Яка різниця між мрією і бажаннями?
2. Що, на твою думку, слід робити, щоб здійснити свою мрію?

Наші мрії дуже різні, але всі вони яскраві, різнокольорові, легкі, як повітряні кульки. Кульки, як і мрії, можуть злетіти в небо й здійснитися, а можуть і луснути, залишивши тільки спогад.

Як же здійснити свої мрії? Що може перешкодити?

Як і для будь-якої подорожі, для вдалої подорожі життям тобі знадобиться багаж. Найважливіше в ньому — твої здоров'я, безпека та добробут.



Які складники здоров'я ти знаєш?

Відомо, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан фізичного, психічного, соціального благополуччя.

Усі п'ять складників здоров'я — фізичне, психічне, духовне, соціальне та інтелектуальне здоров'я — взаємопов'язані й залежать від поведінки людини.

На життєвому шляху кожного з нас постають виклики та перепони, які можуть негативно вплинути на здоров'я. Уміння, що допомагають людині подолати труднощі та підтримувати високий рівень благополуччя, називають сприятливими для здоров'я життєвими навичками.

Серед основних це загартовування, повноцінне харчування, додержання розпорядку дня.

Щоб підлітки росли здоровими, гармонійно розвивались, лікарі радять:



1. Більше рухатися, робити ранкову гімнастику, загартовуватися.
2. Додержуватися правил догляду за тілом, вранці та ввечері чистити зуби.
3. Харчуватися різноманітно.
4. Додержуватися розпорядку дня, спати не менше 10 годин.
5. Не вживати алкоголю, не курити, у жодному разі не пробувати наркотичних речовин.



Пригадай, що таке безпека і небезпека?

За безпеку дітей відповідають дорослі. Проте буває, що учні, почувавшись дорослими, приймають ризиковане рішення самостійно.

Якщо людина розуміє, що таке ризик, вона може його оцінити. Наприклад: безпечно тут переходити дорогу чи ні. Якщо, на її думку, існує ризик потрапити під авто, людина вибирає інше місце. Та іноді трапляються ситуації, коли ми залежимо від інших людей і не можемо впливати на ситуацію.

Проте з будь-якої ситуації завжди є вихід. Хай там що, а ніхто й ніколи не зможе заборонити людині мріяти. І не тільки мріяти, а й втілювати мрію в життя.



Продовжи фразу: «Я мрію...»

Для цього потрібно:



1. Усвідомити, чого ти прагнеш.
2. Дізнатися, у чому ти сильний/сильна і чого справді хочеш.
3. Чітко сформулювати мрію.
4. Вірити, що мрію завжди можна втілити в життя.
5. Скласти план дій і виконувати його. Так поступово мрія стає метою.



Що розумієш під поняттям «мрія», дивлячись на малюнок?



Щоб мрія стала метою, спробуй описати чи намалювати її конкретно.



Намалюй свою мету так, як ти її розумієш.

Скористайся порадами, як перетворити мрію на мету:



1. Мета має бути твоя: не друзів, не знайомих чи родичів.
2. Постав собі точну дату, коли твоя мета буде досягнута. Це обов'язкова умова. Але пам'ятай, мета має бути реальною.
3. Мета має бути позитивною та конкретною. Наприклад, мало сказати: «Не хочу бути бідним». Слід конкретизувати: «Хочу бути фінансово незалежним».
4. Спробуй чесно відповісти собі на запитання: що ти ладен/ладна зробити заради досягнення мети? Чи не доведеться порушувати закон?
5. Напиши перелік можливих перешкод для досягнення мети.
6. Напиши план з точними датами, записуй на папері результати дій. Заохочуй себе і хвали.
7. Напиши собі нагадування про свою мету, перечитай план досягнення щодня, щоб запрограмувати себе на успіх і не відступати від плану дій.
8. Спробуй поєднати в собі три ролі: мрійника/мрійниці — для створення нових цілей та ідей; реаліста/реалістки — для надання ідеям конкретної форми і критика — для корегування плану втілення ідей у життя. Нехай усі вони доповнюють один одного.



Спробуй накреслити карту своєї мети. Свою мету познач як пункт місцевості, де ти хотів би/хотіла б опинитися. Познач також великі і маленькі проміжні цілі на шляху до неї, придумай назви для них. Намалюй також вулиці і дороги, якими йтимеш.



1. Як прямуватимеш до мети? Найкоротшим чи обхідним шляхом?
2. Які перешкоди тобі належить подолати?
3. На яку допомогу можеш розраховувати?

4. Які краї тобі доведеться перетнути: квітучі й родючі краї чи пустелі, глухі та занедбані місця?
5. Прокладати дороги та стежки сам/сама чи з кимось?



Мета. Мрія.



1. Що таке сприятливі для здоров'я життєві навички?
2. Що потрібно, щоб втілити мрію в життя?
3. Поясни, чим мета відрізняється від мрії.
4. Які умови перетворення мрії на мету?



УЗАГАЛЬНЮЄМО ЗНАННЯ

1. Чому ми маємо не все, що бажаємо?
2. Визнач свої особисті потреби. Класифікуй їх на першочергові та другорядні, матеріальні та нематеріальні, корисні та шкідливі.
3. Спільно з однокласниками визнач свої потреби як члена класного колективу.
4. З чого складається дохід твоєї сім'ї?
5. Поясни, чому варто вести сімейний бюджет. Аргументуй свою думку.
6. Що порадиш однокласникам щодо планування бюджету?
7. Чи раціонально ти витрачаєш гроші, які батьки дають тобі на кишенькові витрати?
8. Чи стежать у твоїй родині за витратами з сімейного бюджету? Хто і як?
9. Як можна зменшити витрати на харчування? Чи роблять це у твоїй сім'ї?
10. Чи можуть твої рідні виконати твої бажання?
11. Доведи, що сміття варто сортувати.
12. Як думаєш, чому наші звички шкодять довкіллю?
13. Наведи приклади, що можна виготовити з того, що викидається у твоїй сім'ї.
14. Поясни, як можна економити воду та електроенергію в домашніх умовах.
15. Склади план дій щодо досягнення своєї мрії.



<https://cutt.ly/KO2j5t8>



Я серед людей

§ 20

Моє коло спілкування

ВИВЧАЄМО:

- що таке спілкування;
- як спілкуватися вербально та невербально;
- як спілкуватися з дорослими;
- що таке родинні цінності;
- значення родини у твоєму житті;
- як конструктивно спілкуватися.



Спілкування — найбільша розкіш у житті.

Антуан де Сент-Екзюпері, французький письменник і професійний льотчик



1. Навіщо людина спілкується?
2. Чи впливає спілкування на здоров'я людини?

Щодня ми оточені людьми, спілкуємося з ними в різних ситуаціях і багато чого робимо разом. Тому важливо, щоб люди розуміли один одного.



Спілкування (комунікації) — це обмін думками, почуттями, враженнями, інформацією, тобто повідомленнями.



Об'єднайтесь у групи. Розкажіть про засоби комунікації: група 1 — у давні часи; група 2 — коли були дітьми їхні дідусі й бабусі; група 3 — у дитинстві їхніх батьків; група 4 — сучасні засоби комунікації.

Спілкуючись, люди пізнають світ, один одного і самих себе. А як цікаво поговорити з другом, якого давно не бачив/не бачила!

Ми зустрічаємося з різними людьми, і поводитися вони можуть по-різному. З кимось нам приємно спілкуватися, а з кимось — ні. Отож спілкування буває позитивним або негативним.

Позитивне спілкування сприяє збереженню здоров'я. У цьому разі у співрозмовників гарний настрій, у них зростає

впевненість у собі. Негативне спілкування призводить до непорозумінь, сварок, суперечок і навіть шкодить здоров'ю.

Твоє спілкування впливає на здоров'я, навчання, розвиток інтелекту, поведінку, і, навпаки, спілкування залежить від твого настрою і самопочуття. Шануй своїх справжніх друзів, адже саме вони уважно вислухають, допоможуть у скрутну хвилину, щиро порадіють твоїм успіхам. Виказуй їм не гнів, а увагу та вдячність!



Чи додержуєшся ти правил ввічливого спілкування?

Спілкуються не тільки «вживу», а й по телефону, за допомогою пошти, інтернету — засобів комунікації, які постійно удосконалюються.

Отож усім необхідно спілкуватися конструктивно.



Конструктивне спілкування — це вміння говорити, слухати, а головне — чути того, з ким спілкуєшся.

Успішне спілкування — це таке спілкування, коли нам вдається досягати очікуваного результату. Наприклад, отримати потрібну інформацію, допомогу, підтримку або задоволення від разом проведеного часу.

Ось поради тим, хто хоче спілкуватися конструктивно.



1. Поважай співрозмовника/співрозмовницю.
2. Підтримуй розмову, чемно вставляючи репліки: «так», «знаю», «і що було далі?».
3. Дивись в очі співрозмовнику/співрозмовниці, усміхайся.

Під час спілкування намагайся уникати таких дій:



1. Перебивати співрозмовника/співрозмовницю.
2. Демонструвати рухами або виразом обличчя, що ти не готовий/не готова слухати.
3. Давати поради.
4. Змінювати тему або переводити розмову на себе.
5. Сварити співрозмовника/співрозмовницю.

Під час розмови намагайся:



1. Говорити чітко, зрозумілою мовою.
2. Говори від себе: «я так думаю», «я вважаю», «я відчуваю».
3. Будь конкретним/конкретною.
4. Намагайся зацікавити людину.

Люди передають свої повідомлення словами, тобто вербально (усно чи письмово), і без слів — невербально (за допомогою інтонації, сили голосу, темпу мовлення, а також міміки, жестів, положення тіла).



Розглянь фотоілюстрації. З'ясує, де вербальне спілкування, а де — невербальне.



Людина зі слів співрозмовника здобуває третину інформації, решту — невербально, сприймаючи мову тіла. Наприклад, німе кіно — красномовне свідчення того, що за допомогою жести, пози, міміки можна передати різні почуття: образу, радість, смуток, здивування, тривогу тощо. Розкажи про настрій героя Чарлі Чапліна.



Розглянь світлини.



Виявляється, що на людину найбільше впливають інтонація, паузи та жести співрозмовника/співрозмовниці. Цими прийомами вміло користуються вчителі, доповідачі й артисти, щоб зацікавити учнів, слухачів і глядачів. На уроках з літератури під час виразного читання і декламації ти також можеш використати ці прийоми.

Усі ми часто супроводжуємо розповідь відповідними мімікою та пантомімікою.



Розглянь фотоілюстрації. Як думаєш, яка різниця між мімікою та пантомімікою?





Об'єднавшись у три групи, продемонструйте невербальні спілкування:
 I група: скажіть «до побачення» з різною інтонацією;
 II група: скажіть «до побачення» в різному темпі;
 III група: попрощайтесь без слів лише мімікою і жестами.

Значення деяких жестів і поз

Жести, пози	Значення
Руки схрещені на грудях	Захист, оборона
Розкриті руки долонями вгору	Відвертість, щирість
Руки за спиною або в кишенях	Напруження
Людина спирається підборід- дям на долоні	Критичне ставлення
Людина ходить по кімнаті	Обмірковування важливого рішення
Людина не дивиться на спів- розмовника/співрозмовницю	Потайливість

Школярі спілкуються не лише з однолітками, а й з дорослими. Наприклад, з родичами, опікунами, вчителями. Доросла людина може порадити чи допомогти у складній ситуації. Головне поважати, толерантно ставитися до співрозмовника/співрозмовниці.

Щоб досягти успіху в спілкуванні з дорослими та членами родини, слід знати правила спілкування та дотримуватися їх.



Як, на твою думку, слід спілкуватися з дорослими, щоб добре з ними порозумітися?

До дорослих слід звертатися на «Ви», а при зустрічі слід привітатися першому/першій.

Коли йдете з дорослими, то слід вітатися з усіма, з ким вітаються вони, навіть якщо ви їх не знаєте. Коли дорослі розмовляють між собою, дітям не можна втручатися в їхню розмову. Якщо ж потрібно терміново щось запитати, слід вибачитися і попросити дозволу звернутися.



Чому необхідно виявляти повагу до батьків?

В Україні здавен шанують старших. Мир у домі панує лише тоді, коли стосунки батьків і дітей гармонійні. Старші члени родини дбають про молодших, з любов'ю виховують їх, а ті поважають старших. Поважати старших за віком потрібно, адже вони мудріші, передають молодшим свій досвід і знання.

Іноді між дітьми і батьками виникають непорозуміння. Буває, дитина ображається на пораду чи зауваження. Дорослі теж можуть помилятися, але, якщо ти ввічливо звернешся, тебе вислухають.



Змодельуй ситуації звернення до батьків, учителів та інших дорослих.

Родину нерідко порівнюють із командою, де всі про всіх піклуються та допомагають один одному.



1. Розглянь фотоілюстрацію. Скільки поколінь на ній зображено?
2. Розкажи про свою родину.



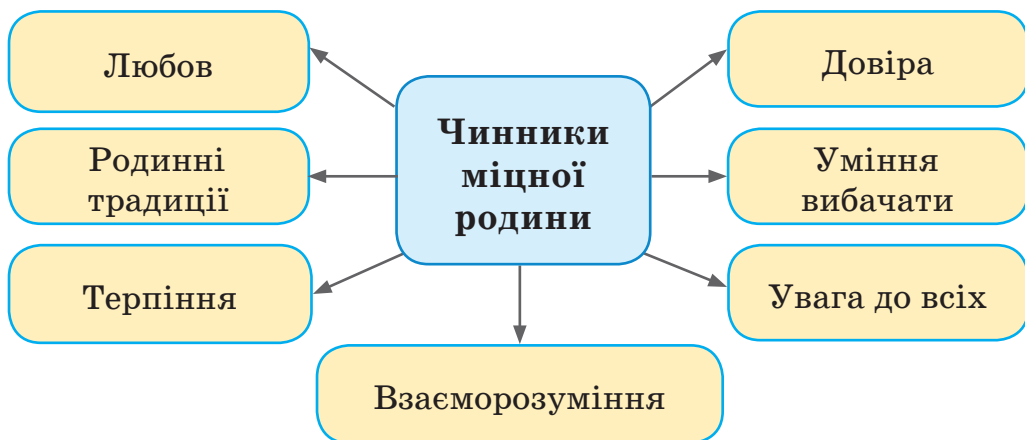


Родинні цінності — це культурні або традиційні цінності, що стосуються структури, функції, ролі, поглядів та ідеалів родини.

У щасливій згуртованій родині виростають діти, які вміють долати проблеми. Добре, якщо в сім'ї є традиції. Важливо, коли дитина від раннього дитинства починає усвідомлювати: це — її дім, її родина, її маленький світ, не схожий на інші.



Розгляньте схему. Обговоріть, які чинники міцної родини можна ще додати.



Родина — одна з найважливіших життєвих цінностей. У сім'ї забезпечуються:



1. **Фізіологічні потреби.** Сім'я спільно дбає про свій дім, в якому створено умови для здорового харчування та повноцінного відпочинку.
2. **Потреби в безпеці.** Оселя — це місце, де люди почувуються безпечно.
3. **Соціальні потреби.** Члени родини відчують, що їх люблять, поважають, завжди підтримають.
4. **Духовні потреби.** Дружна родина надихає, підтримує, допомагає здолати лихо і втілити найсміливіші плани.



1. Чи можливе однакове спілкування з однолітками й дорослими?
2. Чому до дорослих звертаються на ім'я та по батькові, а до учнів — тільки на ім'я?

Навіть зростаючи в дружній сім'ї, будь-який підліток мріє про відданого друга поруч, з яким/якою було б завжди цікаво, на якого/яку можна покластися, який/яка ніколи не зрадить. А такого/таку вірного друга/вірну подругу знайти нелегко. Саме тому ви часто міняєте їх. Але не переймайтеся, кожен обов'язково знайде вірного друга/вірну подругу до душі.



Спілкування (комунікації). Родинні цінності. Конструктивне спілкування.



1. Чому позитивне спілкування важливе для збереження здоров'я?
2. Як люди обмінюються різноманітною інформацією, думками, особистими враженнями та емоціями?
3. Як потрібно спілкуватися з дорослими?
4. Спільно з батьками визнач, які родинні цінності характерні для твоєї родини.
5. Які якості, вміння допомагають краще зрозуміти іншу людину?
6. Що ти порадив би/порадила б своїм друзям для ведення конструктивного спілкування?



<https://cutt.ly/AO2kics>



§ 21

Вчусь казати «Ні!»

ВИВЧАЄМО:

- чим булінг відрізняється від звичайної сварки;
- у чому небезпека маніпуляції;
- як правильно сказати «Ні!» у різних ситуаціях.



Вміння відмовляти з'явиться тоді, коли ми насамперед навчимося відмовляти собі: у шкідливих звичках, лінощах, спілкуванні з неприємними людьми.

Оксана Зінько, психологиня

На жаль, підлітки не завжди вміють мирно розв'язувати свої проблеми. Тому в школі трапляються сварки, і навіть бійки. Буває, що комусь дають глузливе прізвисько, над іншим/іншою насміхаються і знущаються. Хіба не прикро, коли тебе не кличуть пограти в рухливу гру чи псують твої речі? Усе це — вияви агресії та насилля, які ще називаються булінгом (цькуванням). Проте слід розрізняти звичайну сварку і булінг (цькування).

Булінг — це коли:

1. Систематично ображають чи ігнорують.
2. Ображають умисно.
3. Кривдник/кривдниця принижує потерпілого/потерпілу.
4. Кривдник/кривдниця не вибачається за образу.





Розглянь ситуації. Визнач, яка з них — приклад сварки, а яка — булінгу (цькування). Поясни свою думку.

1. Микиту, учня 2 класу, уже майже місяць ображає однокласника, обзиваючи бовдуром. Хлопцеві дуже прикро це чути. Спочатку він намагався не звертати уваги, але потім почав і сам обзивати дівчинку. Іноді діти навіть билися.

2. Коли Денис, учень 7 класу, повернувся до класу з їдальні, то побачив, що Віталій і Артем кидаються його пеналом. Денис обізвав хлопців по-кидьками і сказав негайно віддати пенал. Віталій, замість віддати пенал Денису, кинув його в сміттєвий кошик. Денис знову обізвав Віталія. Між хлопцями зчинилася сварка.

Іноді нас змушують робити те, чого ми не хочемо, тобто опиняємося в ситуації, коли на нас «тиснуть». А як опиратися тиску й не дозволити маніпулювати собою?



Маніпуляція — це прихований психологічний вплив на людину, щоб змусити її чинити всупереч її власним бажанням, так, як хоче маніпулятор.

Тиснути на людину можуть за допомогою слів (умовляти, обіцяти, шантажувати) — і тоді це називають вербальним тиском. А можуть використовувати фізичну силу або намовляти друзів і виключати з компанії, бойкотувати, ігнорувати тощо.

Буває, підлітки бояться, що втратять друзів чи що з них глузуватимуть, тому погоджуються з більшістю у групі. Наприклад, прогулюють уроки «за компанію». Та слід пам'ятати, що ніхто не має права примушувати тебе робити те, чого ти не хочеш.

Ефективні дії в разі тиску — усвідомлене рішення та здоровий вибір.



Впевнена поведінка — це поведінка, при якій ти відстоюєш свої інтереси та захищаєш свої права.

Невпевнена поведінка — це невміння наполягати на своєму, говорити «Ні!».

Асертивна поведінка — це відстоювання власних інтересів, не порушуючи прав та інтересів інших людей.

Якщо володієш достовірною інформацією, нескладно відмовити незнайомій людині в небезпечній пропозиції. Набагато складніше відмовити другові чи компанії друзів, які пропонують, наприклад, закурити. А ти знаєш, що це шкідливо для здоров'я. В ситуації тиску друзі можуть умовляти чи щось обіцяти. Важливо вчасно помітити тиск і категорично відмовитися.

Уміння відмовитися рішуче та без агресивності — це якраз вияв асертивної поведінки. У її основі лежить повага до себе та до іншої людини.

Щоб відмова була переконливою, слід:



1. Говорити ввічливо, але переконливо.
2. Не виправдовуватися.
3. Пам'ятати, що маєш право сказати «Ні!».

Інколи сказати «Ні!» буває дуже складно. Щоб трохи полегшити завдання, наведемо кілька прикладів чемної відмови.

Слід:



1. Послатися на справи: «Без образ, я піду, у мене завтра тренування (виступ, тест)» або «На жаль, у мене інші плани».
2. Знайти поважну причину: «Уживаю ліки».
3. «Звалити» все на батьків і домашні справи: «Я вже й так запізнився/запізнилася, побіжу додому, а то батьки сваритимуть».
4. Відмовити з гумором: «Мені час іти. Мій собака мене не зрозуміє».
5. Послатися на настрій: «Немає настрою», «Не в кайф».
6. На «Якщо ти мій друг, то зробиш це» відповісти так: «Якщо ти мій друг, припини мене діставати».
7. Спокійно та впевнено сказати: «Я просто цього не хочу».

У деяких ситуаціях краще одразу сказати «Ні!» без жодних виправдань і пояснень. Або просто відмовитися продовжувати розмову: «Усе, тему закрито, я двічі не повторюю».

Найголовніше в таких випадках — поводитися спокійно й упевнено. Людей, які уміють наполягати на своєму, завжди поважають. Відмовившись, демонструєш незалежність і силу.

У ситуаціях, коли тобі пропонують щось небезпечне, відповідай:

Ні! Я не буду цього робити!
Ні! Я не хочу цього!
Ні! Це небезпечно!
Ні! Мене це не цікавить!

Всі твої «Ні!» мають звучати переконливо, чітко, при цьому важливо дивитися в очі співрозмовнику/співрозмовниці. Поспостерігай, як поведуться впевнені в собі люди, і спробуй теж цьому навчитися.

Уникнути небезпеки в складних ситуаціях тобі допоможуть п'ять кроків прийняття рішення.

Сказати «Ні!» буває важко вперше. Але з кожною новою відмовою від того, що тобі нав'язують, ти будеш почуватися впевненіше.

Перш ніж прийняти рішення — обміркуй наслідки!
В небезпечних ситуаціях — це вкрай важливо!

Кроки прийняття рішення

- 1 Зупинись, обдумай ситуацію.
- 2 Уяви різні варіанти своїх дій, способи поведінки.
- 3 Обери з кількох варіантів один.
- 4 Подумай про наслідки твого вибору.
- 5 Якщо все гаразд — дій!



**Булінг (цькування). Маніпуляція. Впевнена поведінка.
Невпевнена поведінка. Асертивна поведінка.**



1. Чим булінг, на твою думку, відрізняється від конфлікту чи сварки?
2. Як правильно сказати «Ні» на пропозицію випити горілки?
3. Продумай фрази та дії, за допомогою яких ти опиратимешся тиску друзів та знайомих:
 - Один разок — не зашкодить!
 - Спробуй, що ти втрачаєш?
 - Не будь «білою вороною», роби як усі...
 - Якщо ти нас поважаєш, то зробиш це...



<https://cutt.ly/DO2kgW>

ВИВЧАЄМО:

- чим відрізняється команда від групи людей;
- ознаки команди;
- правила роботи в групі;
- як працювати в команді.



Зібратися разом — це початок. Залишатися разом — це прогрес. Працювати разом — це успіх.

Генрі Форд, американський промисловець,
виробник автомобілів



Уяви: корабель, на якому ти з класом мандруєш морями, затонув, а ви опинилися на безлюдному острові. Що ж робити?

Звісно, вижити в екстремальних умовах непросто. Тільки якщо ви діяти-мете як одна команда, зможете дочекати допомоги. Якщо ні — загинете.

Зазвичай люди, які мають схожі цілі, інтереси, професії, об'єднуються в групи.



Групою може бути будь-яке об'єднання людей, незалежно від того, які зв'язки існують між ними.

Ці групи бувають формальними або неформальними. Якщо група дуже згуртована й досягає високих результатів та задовольняє потреби її членів, то її назвають командою.



Команда — група людей, орієнтована на виконання конкретного завдання.

Команда — група людей, що працюють разом для досягнення спільної мети.

Команда — група, у якій члени інтенсивно працюють разом для досягнення спільної мети.



Що є спільного в цих визначеннях?



Золоте правило командної роботи: «Кожен допомагає всім». Саме лише розуміння та сприйняття його вже є добрим знаком.

Ознаки команди:

Згуртованість	члени групи взаємопов'язані й діють спільно, розв'язуючи конкретні завдання
Сумісність	членам групи подобається працювати разом
Спеціалізація	для кожного завдання обирається лідер, інші члени допомагають один одному
Спрацьованість	працюючи разом, члени групи досягають успіху
Спрямованість	меті підпорядковується діяльність як групи загалом, так і кожного її члена окремо

Щоб група людей стала командою, вони мають довіряти один одному. Є вправи, завдяки яким учасники групи згуртовуються.

Вправа «Шикуйся за зростом». Учасники стають у коло, заплющують очі. Завдання: вишикуватися із заплющеними очима за зростом. Коли всі учасники знайдуть своє місце, вони розплющують очі й дивляться, що вийшло.

Можна спробувати вишикуватись — звісно, не заплющуючи очей — за датою народження, за кольором очей, за кольором волосся тощо.

Вправа «Плутанина». Учасники стають у коло та простягають праву руку до центра. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера в рукостисканні». Кількість гравців має бути парною. Потім усі учасники простягають ліву руку і також знаходять собі «партнера в рукостисканні» (важливо, щоб це була не та сама людина). І тепер учасники мають розплутатися, тобто знову стати в коло, не роз'єднуючи рук. Завдання ускладнюється, якщо гравці не спілкуватимуться.

Гра-вправа «Піраміда зі стаканчиків». Команди отримують по кільцю із гумової стрічки. До гумки на рівній відстані прив'язано цупкі нитки, їх кількість дорівнює кількості членів команди. Гравці мають розтягнути гумку так, щоб надягнути її на перевернутий пластиковий чи паперовий стаканчик. Зі стаканчиків кожна команда має збудувати піраміду.

 **Робота в групах** — це спільна діяльність для досягнення загальних цілей. Кожен прагнучиме отримати результат, який буде найкращим для кожного і для всіх членів групи.

Щоб група працювала:

- 
1. У членів групи, має бути бажання працювати разом.
 2. Члени групи повинні вміти разом працювати, обговорюючи етапи завдання.
 3. Члени групи мають різні знання, інтелект, досвід тощо, і для спільної плідної роботи це все потрібно використовувати.

Навчання в групах — це коли всі допомагають один одному й навчають один одного, тобто працюють у команді.

Щоб організувати роботу групи, необхідно:

- 
1. Створити групу з 3—5 чоловік.
 2. Запропонувати членам групи сісти по колу — «пліч-о-пліч, один напроти одного», щоб усі добре бачили одні одних.
 3. Розподілити ролі в групі. Якщо це групова робота на уроці, то визначають, хто буде спікером, секретарем, секундантом, доповідачем.

Спікер: зачитує завдання групи; розподіляє роботу; заохочує учасників групи до обговорення завдання і до роботи; підбиває підсумки роботи.

Секретар: веде коротко й розбірливо записи результатів роботи своєї групи; допомагає доповідачеві.

Секундант: стежить за часом; заохочує групу до роботи.

Доповідач: чітко висловлює думку, якої дійшла група; доповідає про результати групової роботи.

4. Нагадати правила роботи в групі, наприклад:

- Уважно слухати того, хто говорить.
- Не критикувати, не принижувати.
- Мати право промовчати.
- Виказувати повагу до кожного члена групи.
- Додержуватися термінів.

5. Поставити групі конкретне завдання й дати чітку інструкцію щодо організації групової роботи.

Той, хто вміє працювати в групі, вміє працювати в команді, бо вміє слухати й поважає інших.



Щоб налаштуватися на командну роботу, можна проробити спеціальні вправи.

Вправа «Порахувати до...». Учасники групи повинні один за одним порахувати до числа, яке дорівнює числу учасників або більше від нього. Домовлятися, хто що говорить, не можна. Кожна людина має сказати хоча б одне число. Коли якесь число кажуть кілька людей одночасно або всі мовчать, лічба починається спочатку.

Вправа «Подібність і відмінність». Ведучий: «Люди спілкуються, бо вони схожі або відмінні один від одного. Кожен із вас має сказати, звертаючись до сусіда/сусідки справа: «Ми з тобою схожі тим, що ... (називається будь-яка ознака «схожості»), але, на відміну від тебе, я ...» (називається будь-якої ознака «відмінності»). Наприклад: «Ми з тобою схожі тим, що любимо тварин, а особливо кішок, але, на відміну від тебе, я люблю їсти солоний огірок з медом».



Група. Команда. Командна робота.



1. Що перетворює групу людей на команду?
2. Як організувати роботу групи?
3. Які ознаки характеризують команду?
4. Як виявляється готовність команди до спільної діяльності?
5. Прочитай «Байку про перепелиць». Обговори з друзями, чого вона вчить.

Жила собі зграйка перепелиць. Вони зранку до вечора гудувалися в степу. Якимось туди прийшов птахолов. Він сіткою ловив перепелиць і продавав їх на базарі. Перепелина зграя не на жарт злякалася.

Одного сонячного ранку знайшовся ватажок, який скликав усіх, щоб домовитися, як зарадити біді. Після довгих суперечок вирішили: коли птахолов кине сітку, усі пташки вхопляться дзьобиками за неї, перелетять і накинуть сітку на терновий кущ. Збуджені перепелиці цього вечора лягали спати з маленьким промінчиком надії.

Наступного ранку, коли мисливець прийшов по чергову здобич, подиву його не було меж: сітка «полетіла» до терно-

вого куща і опустилася на гілля. Як не намагався мисливець її зняти, вона ще більше заплутувалася і таки подерлася. День за днем повторювалося те саме. Отож птахолов більше не приходив. Перепели були на сьомому небі і з радістю ширяли довкола, святкуючи перемогу.

Але так тривало недовго. Настала посуха. Води і їжі стало обмаль. Птахи билися за кожную краплю і за кожную крихту. Одного разу хтось сказав: «Пам'ятаєте той випадок з птахоловом? Тоді лише ми махали крильцями, рятуючи зграю. А ті! Ті! Вони нічого не зробили!» «Як? — відгукнулися інші. — Це ви лише спостерігали, навіть ні разу не змахнувши крильми!..» І пташки почали битися одна з одною. Курява стовпом стояла! Раптом усі відчували, що їх притискає до землі якийсь тягар. Це була сітка птахолова. Він упіймав їх усіх разом і щасливий пішов на базар.



УЗАГАЛЬНЮЄМО ЗНАННЯ

1. Як потрібно спілкуватися, щоб спільна робота була виконана якісно і вчасно?
2. Чим вербальне спілкування відрізняється від невербального?
3. Які функції виконує спілкування?
4. Як спілкування впливає на здоров'я?
5. Як потрібно спілкуватися з дорослими?
6. Що таке родинні цінності?
7. Яке значення має родина у твоєму житті?
8. Поясни, що означає «конструктивно спілкуватися».
9. Назви чинники міцної родини.
10. Чим булінг відрізняється від звичайної сварки?
11. У чому полягає небезпека маніпуляції?
12. Як правильно сказати «Ні!» у різних ситуаціях?
13. Наведи приклади ефективної роботи команди.
14. Що допомагає команді досягти цілей?



<https://cutt.ly/hO2kPmy>



Навчальне видання

Оксана Здирок
Людмила Синюк
Микола Фука

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 5 класу
закладів загальної середньої освіти

Підручник відповідає
Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Головний редактор *Іван Білах*
Дизайн *Інни Малявської*
Комп'ютерне верстання *Мар'яни Тераз*

Формат 70x100 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Шкільна.
Друк офсетний.

Умовно-друк. арк. . Облік.-видавн. арк. .
Тираж пр. Зам. № .

ТзОВ «Видавництво Астон»
46006, м. Тернопіль, вул. Гайова, 8
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ТР №28 від 09.06.2005 р.

