



видавництво
АТЛАНТ



видавництво
АТЛАНТ

Олена БОНДАРЕНКО, Крістіна ТОРОП,
Юлія ШПИЛЄВА, Богдана ВАСИЛЕНКО

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

підручник інтегрованого курсу
для осіб з особливими
освітніми потребами (F70)

5
клас



клас

Бондаренко О. Ю., Тороп К. С., Шпилєва Ю. І., Василенко Б. В.

Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу
для осіб з особливими освітніми потребами (F 70)

5 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ
Київ 2024

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 29.03.2024р, №422)

**Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено**

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ:

	Практична робота		Оціни свою роботу
	Робота в групах		Зверни увагу!
	Обговоримо разом		Виконай письмово вправу
	Самостійна робота		Правила поведінки
	Робота в парі		Моделювання ситуацій
	Запам'ятай!		Важливо!
	Перемалюй у зошит		Поміркуй
	Відгадай загадки		Лабіринт

Б81

Бондаренко О.Ю., Тороп К.С., Шпилева Ю.І., Василенко Б.В.)
Здоров'я безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу
для осіб з особливими освітніми потребами (F70) 5 клас —
Київ : ТОВ «ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ»,
2024. — 208 с: іл.

ISBN 978-617-8159-83-2

© Бондаренко О.Ю., Тороп К.С.,
Шпилева Ю.І., Василенко Б.В., 2024
© ТОВ «ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ», 2024
оригінал-макет,
художнє оформлення, 2024

ЛЮБИЙ ДРУЖЕ ТА ПОДРУГО!

Ти ростеш і дорослішаєш, а отже, тобі потрібно відповідальніше ставитися до свого здоров'я. Здорові звички, як-от заняття спортом, правильне харчування, збереження психічного здоров'я, дотримання розпорядку дня та обережність під час поводження з різною побутовою технікою, допоможуть тобі бути впевненим, енергійним та організованим у дорослому житті.



Ознайомившись із розділом «Людина і здоров'я», ти опануєш важливі життєві навички правильного харчування та поведінки за столом, навчишся складати правильний розпорядок дня школяра та пригадаєш, як саме треба підтримувати своє тіло чистим для профілактики різних хвороб.

Мандруючи сторінками підручника, ти будеш учитися спостерігати, ставити запитання і шукати відповіді, розшириш світогляд, пізнаєш себе та світ навколо. Виконуючи цікаві завдання, ти навчишся працювати в команді, спілкуватися та висловлювати свою думку.

У розділі «Людина і безпека» на тебе чекають практичні поради щодо власної безпеки та безпеки інших. Небезпека може чатувати на тебе будь-де: на вулиці, удома, у транспорті та навіть під час прогулянки парком. Тому варто добре запам'ятати правила безпечної поведінки, щоб залишатися впевненим у будь-якій ситуації.

Розділ «Людина і добробут» допоможе тобі і твоїм однокласникам сформувати належне ставлення, сприятливі для твого здоров'я знання й навички, які своєю чергою допоможуть швидко адаптуватися до змін, долати життєві труднощі й досягати успіху. Дізнаєшся, як рятувати

життя – своє та інших людей, умітимеш дотримуватися правил поведінки в разі виникнення незвичайних ситуацій.

У практичних завданнях розділу ти знайдеш безліч порад та вказівок, які максимально допоможуть точно дати відповіді на всі запитання. А щоб ліпше розвивати свою уяву, пропонуємо тобі переглядати ілюстрації до кожного параграфа. Опрацювання нового матеріалу буде для тебе цікавим і захопливим, адже ти зможеш ознайомитися з думками інших людей, обговорити різні життєві ситуації та складні питання.

Щоб легше орієнтуватися на сторінках підручника, тобі в пригоді стануть маленькі помічники – умовні позначки. Вивчай, плануй, розвивайся. Дотримуйся певних правил розвитку особистості для поліпшення якості свого життя. Практикуй разом з друзями набуті знання в повсякденному житті.

Не бійся ставити запитання. Будь допитливим. Що більше ти будеш запитувати – то більше ти будеш знати і вміти.

Цей підручник допоможе тобі краще розуміти світ, уберегтися від небезпечних ситуацій та бути здоровим і щасливим.

Бажаємо успіхів!

ЗМІСТ

Розділ 1. ЛЮДИНА І ЗДОРОВ'Я	7
§ 1. Поняття «Здорова людина».....	7
§ 2. Поняття про фізичне здоров'я	10
§ 3. Значення сонця, повітря та води для зміцнення здоров'я людини.....	15
§ 4. Правила загартОВУвання організму.....	20
§ 5. Режим дня школяра.....	26
§ 6. Режим раціонального харчування	32
§ 7. Режим сну.....	36
§ 8. Охорона зору та слуху.....	40
§ 9. Основні складники здорового способу життя людини.....	46
§ 10. Шкідливі звички	50
§ 11. Поняття «токсичні речовини».....	55
§ 12. Роль їжі для організму людини	61
§ 13. Правила поведінки за столом під час їДИ	65
§ 14. Корисні та шкідливі продукти.....	70
§ 15. Ознаки та причини харчових отруень.....	75
§ 16. Отруйні рослини. заходи безпеки. Причини отруєння. Перша медична допомога	80
§ 17. Холодильник. Правила зберігання продуктів. Терміни реалізації за позначенням на упаковці	87
§ 18. Роль води в житті людини. Види води: чиста, брудна, питна, не питна, кип'ячена.....	94
§ 19. Психічне здоров'я – основа щасливого життя людини	100
§ 20. Основні складники психічного здоров'я і добробуту. Емоції, настрої, пам'ять, здібності людини.....	104
Розділ 2. ЛЮДИНА І БЕЗПЕКА	109
§ 21. Безпека довкілля. Можливі аварійні та небезпечні ситуації. Типові причини їх виникнення	109

§22.	Рятувальні служби.....	114
§ 23.	Прибирання приміщень для збереження здоров'я людини. Заходи безпеки під час користування предметами побутової хімії.....	118
§ 24.	Побутові предмети: телевізор, праска, пілосос, газова плита. Правила безпеки.....	121
§ 25.	Причини і умови виникнення пожеж.....	128
§ 26.	Основні правила пожежної безпеки. Дії під час виникнення пожежі	132
§ 27.	Безпечна поведінка в громадських місцях.....	137
§ 28.	Особливості поведінки з незнайомими людьми	141
§ 29.	Мінна безпека	145
§ 30.	Тварини навколо нас. Заходи безпеки під час спілкування з домашніми і дикими тваринами.....	150
§ 31.	Безпека на воді. Правила купання у водоймах.....	156
§ 32.	Небезпеки природного середовища	161
§ 33.	Безпека руху пішоходів	164
§ 34.	Знайомство з дорожніми знаками. Азбука дорожнього руху.....	167
§ 35.	Місто і його транспорт.....	173
§ 36.	Безпека пасажирів. Безпека руху велосипедиста.....	176
Розділ 3. ЛЮДИНА І ДОБРОБУТ.....		182
§ 37.	Добробут – ступінь задоволення певних потреб людини. Складники добробуту.....	182
§ 38.	Якість твого життя	186
§ 39.	Планування власного часу. Кишенькові гроші	189
§ 40.	Сім'я та її потреби. Добробут сім'ї.....	193
§ 41.	Життя в суспільстві. Уміння поводитись у соціумі.....	197
§ 42.	Допомога іншим, добросусідство. Волонтерство.....	200

Розділ 1

ЛЮДИНА І ЗДОРОВ'Я

§ 1. ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВА ЛЮДИНА»

Здоров'я людини – це найбільший скарб, який потрібно берегти все своє життя. Його легко втратити, а відновити іноді буває досить складно. Міцне здоров'я дає нам можливість жити повноцінно, насолоджуючись кожним моментом.

Здорова людина має збалансований рівень фізичної активності та здорового харчування. Важливо регулярно займатися спортом або фізичними вправами – для зміцнення м'язів та кісток, а також для поліпшення загального здоров'я.

Треба якісно харчуватися та не забувати про питний режим. Також важливо уникати шкідливих звичок, таких як куріння чи зловживання алкоголем, дбати про свою особисту гігієну та вміти доглядати за своїм тілом.



Здорова людина має емоційну стійкість і може добре впоратися зі стресом та труднощами в житті. Підтримувати психічне здоров'я можна регулярним відпочинком та розвагами, спілкуванням з рідними, а також читанням улюблених книжок. Треба вміти будувати здорові стосунки з людьми навколо, виявляти співчуття та підтримувати людей, які цього потребують, а також самим просити про допомогу – якщо це потрібно.



Пам'ятай!

**Здорова людина – це та,
яка має фізичний, психічний та
емоційний добробут**

Піклуючись про своє здоров'я, варто навчитися керувати своїми емоціями – як позитивними, так і негативними. Відчуття радості, задоволення та вдячності допоможуть підтримувати позитивний настрій навіть найсумнішого дня. Особливо важливо контролювати гнів, адже за будь-яких обставин потрібно залишатися спокійними в розгніваному стані.

Важливим для якості здоров'я людини є доброзичливе соціальне середовище, де можна відчувати підтримку, заохочення та взаємодіяти з іншими. Цінними є близькі друзі та родина, з якими можна ділитися радістю та турботами, корисно бувати разом та мати емоційну безпеку. Намагайтеся завжди знаходити час пообідати з рідними, а також грати, читати разом книги або готувати їжу. Проводьте час із родиною якісно.



Рис. 1. Здорові звички для дітей

Здорова людина завжди активна, весела, має гарний апетит та не має жодної інфекції в організмі. Рівень фізичної активності й здорового харчування позитивно впливають на самопочуття. Якщо не піклуватися про своє здоров'я – можуть розвинутиись серйозні захворювання. Тому завжди треба бути обачливими й попереджати своїх рідних про різні стани свого самопочуття.

ПОРАДИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

- Добре висипайтесь;
- Виконуйте фізичні вправи щодня;
- Їжте корисну їжу;
- Керуйте своїм часом навчання, ігор, дозвілля тощо;
- Тримайте руки й тіло чистими, щоб уникнути мікробів;
- Не нервуйтеся;
- Вживайте менше солі й цукру;
- Будьте завжди активними



Рис. 2. Поради для збереження власного здоров'я



Оберіть із запропонованих варіантів те, що допомагає нам бути здоровими. Запропонуйте свої приклади здорових звичок.



Активно відпочиває



Їсть забагато цукру



Пізно лягає спати



Миє руки з милом





Зіставте слова з відповідним зображенням хворої або здорової людини.

весела

батьора

щаслива

сумна

радісна

стомлена

квола

енергійна



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що означає вислів «Здоров'я – це багатство»?*
2. *Чи впливає рівень фізичної активності та здорове харчування на самопочуття?*
3. *Яких корисних звичок ви дотримуєтесь?*
4. *Чи потрібно керувати своїми емоціями? Чому?*
5. *Як ви проводите дозвілля зі своїми рідними?*

§ 2. ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Усім відомо, що наше здоров'я дуже важливе. Нам треба дбати про своє здоров'я кожного дня. Добре харчуйтесь, займаючись спортом, дотримуючись правил особистої гігієни та режиму сну, ми почуватимемося здоровими та щасливими. Підтримання хорошого фізичного здоров'я знижує ризик розвитку різних захворювань. Фізичне здоров'я також допомагає

справлятися з життєвими проблемами, захищаючи нас від втоми, травм і хвороб.

Для збереження фізичного здоров'я важлива регулярна фізична активність. Це можуть бути різноманітні фізичні вправи, заняття спортом або проста прогулянка. Рух поліпшує кровообіг в організмі, зміцнює м'язи та кістки, а також підтримує здоровий рівень ваги.



Рис. 3. Складники здорового життя

Бути активним не тільки весело, а й дуже корисно для здоров'я. Люди, які щотижня виконують фізичні вправи, живуть довше. Вони щасливіші та здоровіші, ніж ті, хто цього не робить. Є безліч способів бути у формі та активними: бігати з друзями, кататися на велосипеді чи на самокаті, танцювати тощо.



Рис. 4. Приклади активного проведення вільного часу

Плавання, танці, футбол, катання на роликах, бойові мистецтва, гра в хованки, гімнастика – робіть те, що вам до вподоби!

Займаючись різною фізичною активністю, ви допомагаєте своєму серцю, м'язам і кісткам рости здоровими та сильними.

ПОРАДИ, ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ТІЛО ЗДОРОВИМ:

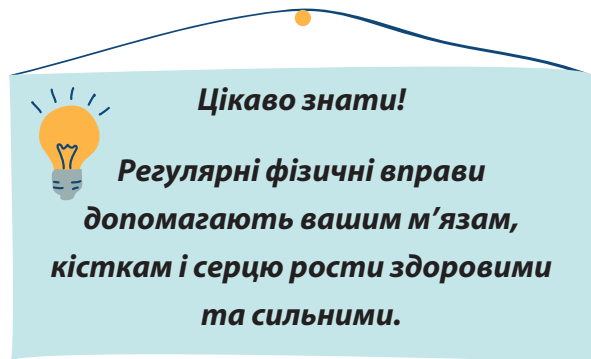
- Чистьте зуби протягом 2 хвилин, переконайтеся, що ви почистили всі зуби (навіть кутні в самій глибині рота);
- Змінюйте свою зубну щітку раз на три місяці;
- З'їжте здоровий сніданок перед тим, як підете до школи – це забезпечить вас енергією на день і допоможе вам зосередитись;
- Обід також має бути здоровим. Здорова їжа дає вам енергію, щоб грати з друзями та бути активним;
- Вечеряйте збалансовано з великою кількістю овочів;
- Відмовтесь від телевізора, телефона чи планшета перед сном. Ваш мозок відпочине і швидше засне.

Щоб бути здоровим, потрібно правильно харчуватися. Коли ти правильно харчуєшся, твій організм отримує поживні речовини, як-от білки, вуглеводи, жири, вітаміни та мінерали. Це забезпечує тебе енергією та зменшує ризик розвитку хвороб.

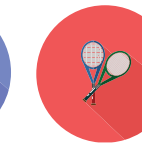
Поживні речовини містяться в овочах, фруктах та інших натуральних продуктах. Уникайте штучних та занадто жирних харчів у своєму раціоні!

Важливим для здоров'я людини є нормальний сон і регулярний відпочинок. Це допомагає відновлювати енергію та підтримує здоровий імунітет.

Дотримання особистої гігієни, як-от регулярне миття рук, догляд за зубами, приймання душу й таке інше, допомагає запобігати захворюванням та поліпшує загальний стан здоров'я.



**Поміркуйте, який вид спорту вам подобається найбільше? Чому?
Як часто ви фізично активні?**



Дайте правильне твердження, відповівши ТАК або НІ.

Їсти занадто багато солодкого. Так чи Ні

Чистити зуби принаймні дві хвилини двічі на день, використовуючи порцію зубної пасти. Так чи Ні



Зміна зубної щіт з на рік. Так чи Ні

Не відвідувати стоматолога хоча б раз на рік. Так чи Ні

Вашою зубною щіткою може користуватися будь-хто. Так чи Ні



Поміркуйте, які поради лікаря допоможуть хворому хлопчику швидше одужати від застуди.



- *Забинтувати руку;*
- *Полоскати горло;*
- *Приймати лише солодкі таблетки, а гіркі – ні;*
- *Можна трохи поспівати, якщо захрип;*
- *Пити багато теплого чаю;*
- *Накласти на ногу тугу пов'язку;*
- *Температуру міряти щогодини;*
- *Не їсти солоного й кислого;*
- *Щоб швидше одужати, приймати всі ліки, що є в аптечці.*



Моделювання ситуації. Прочитайте розповідь про Кирила й Марію та визначте, хто з дітей дотримується правил здорового життя.

Кирило починає день із чищення зубів протягом 2 хвилин, очищаючи всі зуби, навіть кутні. Марія пізно встає і забуває почистити зуби.

Час снідати.

Кирило вибирає корисну кашу з молоком і фруктами, а Марія вирішує пропустити сніданок і йде до школи голодна. У школі в Марії бурчить животик, а от Кирило добре зосереджений на уроках.

Настав час обіду. Марія їсть чипси та плитку шоколаду. Кирило їсть м'ясо, кашу та овочі.

Протягом дня він п'є воду, а Марія лише газовані напої. Кирило багато тренується, граючи у футбол.

Марія весь час сидить. У неї весь день боліла голова, тому що вона не пила води, а її солодкий обід не допоміг їй зосередитися на уроці. А в Кирила ще багато енергії – він пив воду, і його обід був збалансований.

Час вечері. Марія їсть чипси та нагетси, а от овочі залишає на тарілці. Кирило готує пасту з овочами. Хлопчик бере ванну, чистить зуби й готується спати. Марія на планшеті дивиться мультики до півночі. Кирило читає книгу перед сном. Він чудово виспався, а Марія насилу встала з ліжка й відчувається розбитою.



Обговорімо разом. Дайте відповіді на запитання.

1. Чи важлива регулярна фізична активність для збереження фізичного здоров'я?
2. Як треба харчуватися, щоб бути здоровим та енергійним щодня?
3. Які способи ви використовуєте, щоб бути у формі та активними?
4. Як правильно доглядати за зубами?
5. Чи важливо вчасно лягати спати?
6. Що таке збалансоване харчування? Свою відповідь обґрунтуйте.

§ 3. ЗНАЧЕННЯ СОНЦЯ, ПОВІТРЯ ТА ВОДИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сонце, повітря та вода мають велике значення для зміцнення здоров'я людини. Їх правильне використання може поліпшити загальний стан організму та підвищити якість життя. Сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі, вода дає життя, а без повітря ми не зможемо існувати навіть кілька

хвилин. Ці природні чинники позитивно впливають на стан нашого організму, але іноді можуть нашкодити, якщо не дотримуватися певних правил.



Засмагання



Повітряні ванни



Плавання

Рис. 5. Приклади зміцнення здоров'я людини

Дихання свіжим повітрям зменшує ризик захворювань дихальних шляхів та підвищує відчуття енергії та бадьорості. Час, проведений на свіжому повітрі, допомагає поліпшити роботу легень та дихальних шляхів. Це особливо корисно для людей, які страждають на астми чи алергії. Чисте повітря сприяє зміцненню імунітету й допомагає захиститися від хвороб.

Повітряні ванни – це процедура, під час якої людина проводить час на свіжому повітрі в комфортних для неї умовах і насичує організм киснем. Важливо заздалегідь продумати відповідний одяг для забезпечення комфорту та безпеки під час прогулянок. Крім того, треба уникати тривалого перебування на відкритому сонці в спекотну погоду, особливо в години, коли сонце максимально активне, у сильній мороз та взагалі за будь-яких несприятливих погодних умов.

Зимові ігри й розваги на свіжому повітрі – це корисні процедури для зміцнення здоров'я. Але варто пам'ятати про небезпечність зимових розваг і бути завжди обачними. Тому що підвищується ризик травматизму та обмороження. Пильнуйте за часом перебування на вулиці взимку та ретельно обирайте одяг перед виходом.



Рис. 6. Зимові розваги

Прогулянки на свіжому повітрі допомагають заспокоїтися й поліпшити якість сну. Рух на свіжому повітрі сприяє зміцненню м'язів і кісток, поліпшує координацію, спричиняє почуття радості, позитивні емоції та знижує рівень стресу.



Обгоріла на сонці шкіра яскраво-червона, дуже болить, на дотик відчувається гарячою. Якщо у вас сильний сонячний опік, на шкірі можуть навіть з'явитися пухирі.

Занадто багато часу на сонці також може призвести до сонячного удару – це коли ваше тіло перегрівається, ви відчуваєте нудоту та запаморочення.



Зміцнити здоров'я ще можна за допомогою сонячних променів. Грати в сонячну погоду з друзями на подвір'ї, засмагати на пляжі, кататися на велосипеді – це прекрасна можливість отримати від сонця користь. Але не забувайте, що іноді сонце може бути небезпечним, тому одягайте капелюха між 10:00 і 16:00 годинами.

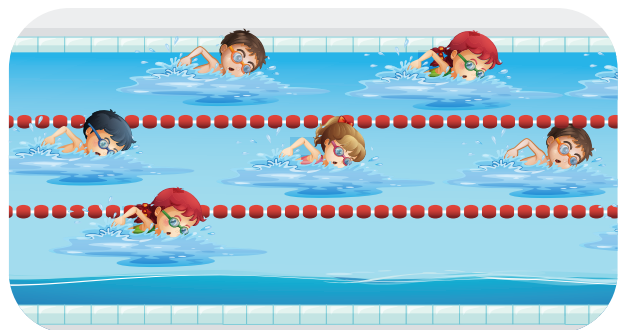
Для безпечного знаходження під сонцем:

- *Користуйтеся дитячим сонцезахисним кремом. Опівдні сонце занадто активне. Є ризик отримати сонячний опік чи удар.*
- *Завжди носіть капелюх від сонця та сонцезахисні окуляри – це захистить вашу голову та очі (і надасть вам надзвичайно крутого вигляду!)*
- *Неграйтеся на сонці весь день – навіть якщо у вас сонцезахисний крем, сонцезахисний капелюх і сонцезахисні окуляри. Міняйте місце перебування, переходячи в тінь або в приміщення. А надто коли сонце припікає найбільше – в середині дня.*



Людина може обгоріти навіть у похмурий день! Щоб уникнути сонячних опіків, попросіть дорослого допомогти вам нанести сонцезахисний крем принаймні за 20 хвилин до виходу на сонце.

Водні процедури знімають втому та підносять настрій. Плавання – один з найкорисніших способів зміцнення здоров'я людини. Також плавання допомагає формувати правильну поставу. Плавати можна





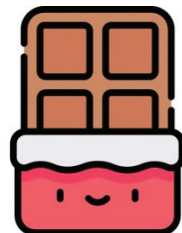
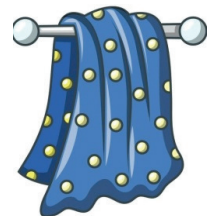
Басейн – спільна ванна для багатьох людей. Потрібно дотримуватись правил відвідування басейну, та прави щодо особистої гігієни.

у відкритих водоймах і басейні. Влітку – це річка та море, а взимку – лише басейн. Запитай у своїх рідних, чи є поруч із твоїм домом басейн, – так ти зможеш займатися плаванням навіть взимку.

Для того, щоб відпочинок біля водойм, озер і на морі приносив тільки користь і позитивні емоції, треба обов'язково знати правила поведінки на воді. Нехтування цими правилами може призвести до жахливих наслідків. Якщо ти не вмієш плавати – то вкрай небезпечно перебувати в воді самому, а особливо у відкритих водоймах. Течія та зміна температури води можуть тебе налякати. Попроси своїх рідних допомогти тобі навчитися плавати.



Які речі треба взяти із собою, коли йдеш до басейну? Для чого вони потрібні? А які речі не варто брати? Чому?



Складіть прислів'я з поданих слів. Запишіть у зошит.

найкращі, повітря, друзі, Сонечко, мої, вода.



Розгляньте зображення. Чи можуть сонце, повітря, вода бути шкідливими?



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Які природні чинники впливають на здоров'я людини? Чи можуть вони бути шкідливими?*
- 2. Яку користь людському організмові приносить сонце, повітря та вода?*
- 3. Яким чином ми можемо поліпшувати або погіршувати своє здоров'я?*
- 4. Які правила треба пам'ятати під час зміцнення здоров'я за допомогою сонячного проміння?*
- 5. Як потрібно дотримуватись правил особистої гігієни в басейні? Чому?*

§ 4. ПРАВИЛА ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Можливо, ви чули від своїх рідних: «Хочеш бути здоровим – загартовуйся!».

Загартовування є одним з найефективніших засобів профілактики захворювань. Воно поліпшує можливість людини пристосовуватись до холоду та спеки, послаблює негативні реакції нашого організму на зміни погоди.



Рис. 7. Види загартування організму

Сонячні ванни добре впливають на м'язи й кістки. Ігри на свіжому повітрі, спорт, прогулянки з друзями в парку, екскурсії зміцнюють здоров'я та підносять наш настрій. Обтирання, обливання, прохолодний душ, купання у відкритих водоймах – усе це зміцнює наш організм. Загартований організм не боїться вірусних хвороб і холоду. Загартовування підвищує стійкість до вірусів і бактерій, допомагає протистояти простудним захворюванням і тим значно подовжує наше життя. Адже здорова людина активна, творча та цілеспрямована.

Загальні правила загартовування організму

- *Загартовування має бути поступовим і систематичним процесом. Починайте з легких процедур і поступово збільшуйте їх інтенсивність.*
- *Практикуйте загартовування регулярно, щоб підтримувати ефект. Ідеально, якщо це стане для вас щоденною частиною режиму дня.*
- *Під час водних процедур починайте з приємної температури, а потім поступово знижуйте або підвищуйте її, залежно від вашого сприйняття.*

Повітря, вода й сонце – головні чинники загартовування. Гартувати свій організм неодмінно мають усі. І починати це можна в будь-якому віці, але завжди ретельно контролюючи своє самопочуття.



Одна з причин зростання застудних захворювань – постійне вмивання теплою водою, а особливо гарячою. Пам'ятайте, що постійне користування теплою водою не допомагає організмові загартовуватись.

Свіже повітря потрібне нам для нормального росту й розвитку. Перебування на свіжому повітрі (повітряні ванни) поліпшує роботу всього організму, а також самопочуття й працездатність.

Особливо цінні для здоров'я прогулянки в лісі, парку. Деревя, особливо навесні під час цвітіння, виділяють багато спеціальних активних речовин (фітонцидів), які знищують деякі бактерії та хвороботворні грибки. Такі повітряні ванни сприяють зміцненню здоров'я. Дуже корисним є ходіння босоніж.



Скористайтесь при нагоді можливістю походити без взуття по споришу або газонній травичці.



Використання контрастних процедур (наприклад, зміна температури води під час душу – від гарячої до холодної) підвищить ефективність загартовування.

Легкий і дієвий спосіб загартовуватись – це щодня провітрювати свою кімнату. Свіже повітря позитивно впливає на дитячий організм. Особливо корисно відчиняти кватирку взимку, коли на вулиці мороз. Дихати морозним повітрям корисно, але не забувайте про обережність. Коли на вулиці мінусова

температура, потрібно тепло одягатись. Одяг завжди добирайте по погоді. Якщо на вулиці спека – одягайте легкий одяг з натуральних тканин. Взимку потрібно одягатись тепленько, не забувати про шапку та рукавиці. Головне в одязі – дотримуватися температурного режиму й не одягати зайвого.



Рис. 8. Загартовування організму на свіжому повітрі

Сонячні промені сприятливо впливають на організм, що є одним із найважливіших способів загартовування організму. Ультрафіолетові промені знищують хвороботворні бактерії вірусів, допомагають організмові чинити опір такій страшній недужі, як туберкульоз, позитивно впливають на обмін речовин.



Загартовування – це процедури оздоровлення за допомогою сонця, повітря і води.

Загартовування організму – це індивідуальний процес, тому важливо слухати свій організм і виконувати процедури, урахувавши ваше власне самопочуття. Якщо у вас є сумніви або медичні проблеми, краще

консультуйтеся з лікарем перед початком загартовування або запитайте в дорослих. У деяких людей може бути алергія на сонце або мороз.

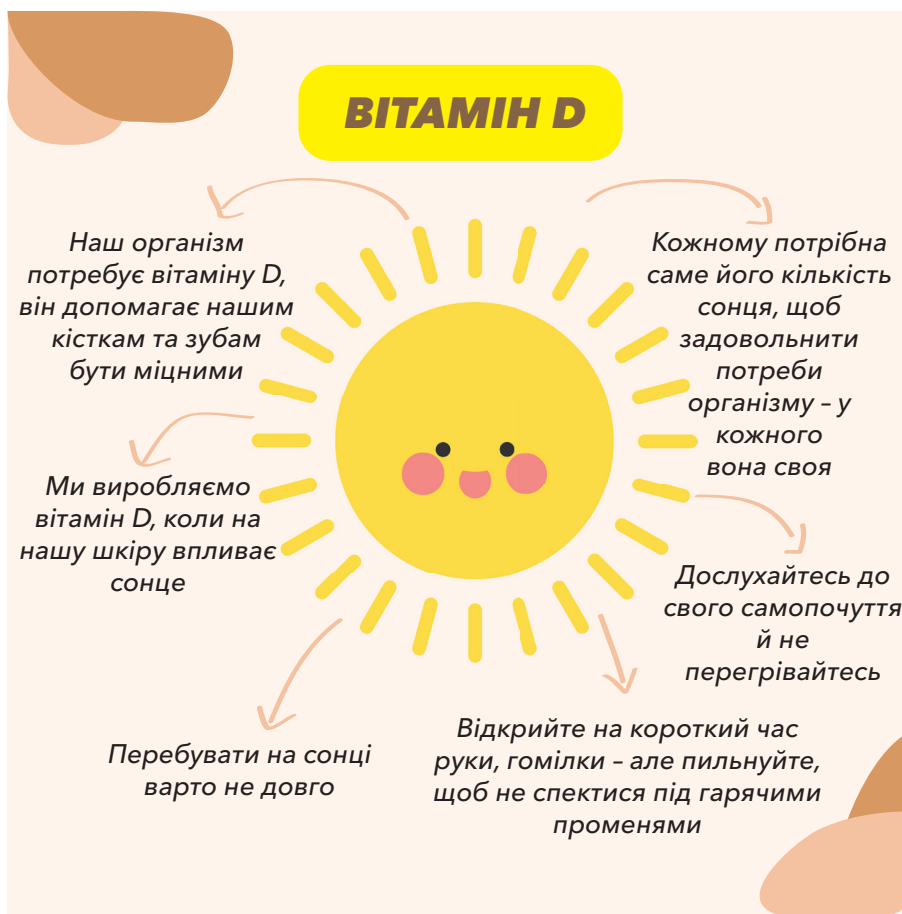


Рис. 9. Коротка довідка про вітамін D



Дайте правильне твердження, відповівши ТАК або НІ.

Сонце дає життя всьому живому на Землі. Так чи ні?

Без повітря людина може прожити кілька годин.

Так чи ні?

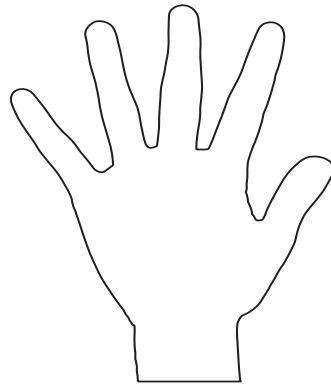
Чиста вода потрібна кожному з нас. Так чи ні?

Вмиватися треба тільки гарячою водою. Так чи ні?





Практична робота «Як зберегти своє здоров'я». Обведіть на кольоровому папері свою долоню і на ній (на кожному пальці) напишіть правила «Як зберегти своє здоров'я».



Розгляньте малюнки та порівняйте поведінку Катерини і Микити у воді й на пляжі. Дайте відповідь: чому так сталося, що хлопчик захворів, а дівчинка почувається добре?





Дайте відповіді на запитання.

1. Для чого потрібно загартовуватися?
2. Коли варто починати загартовуватися?
3. Чим корисне свіже повітря?
4. Чи потрібно одягатися відповідно до погоди?
5. Виберіть слова, щоб описати здорову людину: красива, спритна, ставна, міцна, згорблена, бліда, струнка, незграбна, сильна, рум'яна, підтягнута.
6. Розкажіть, як саме ви загартовуєтесь.

§ 5. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЯРА

А ви знали, що секрет вашого майбутнього прихований у кожному вашому дні? Цей секрет усім вам добре відомий – це режим дня.



Рис. 10. Режим дня

Режим дня має велике значення для здоров'я, успішного навчання та загального розвитку школярів та школярок.

Організований режим дня допомагає розвиватися фізично, емоційно, соціально і розумово, створює відчуття стабільності й безпеки, бо тоді ви знаєте, чого очікувати, – це зменшує стрес і знижує втомленість.

Основними складниками режиму дня є навчальні заняття в школі, правильне харчування, активний відпочинок з перебуванням на свіжому повітрі, повноцінний сон, відвідування гуртків та секцій, допомога батькам та рідним. Наявність постійних фізичних вправ, їжа та сон допомагають рости й розвиватися здоровими, сприяють здоров'ю серця та допомагають контролювати вагу.

Також правильна організація часу дає змогу ефективніше використовувати відведені години для домашніх завдань та самостійного навчання. Систематичний розпорядок дня допомагає краще розуміти свої емоції та вміти керувати ними. Послідовний режим забезпечує достатню кількість сну, що є критично важливим для фізичного та психічного відновлення!

Основні складники режиму дня для школярів містять таке

Сон



Школярам належить забезпечити достатню кількість сну відповідно до їхнього віку. Зазвичай діти віком від 6 до 13 років потребують від 9 до 11 годин сну. Якщо ви будете дуже пізно лягати, ви не встигнете відпочити й весь день будете в поганому гуморі, з відчуттям втоми та слабкості.



Ранкові процедури

До школи треба готуватися заздалегідь – це особиста гігієна, сніданок та підготовка шкільних речей.



Навчання

Відвідування школи та виконання домашніх завдань. Цей період передбачає уроки, фізичну активність та час для відпочинку.



Фізична активність

Важливо щодня виокремлювати час на заняття спортом або рухливі ігри на свіжому повітрі, оскільки це сприяє фізичному та емоційному здоров'ю.



Час для їжі

Регулярне приймання їжі – сніданок, обід, вечеря та перекуси! – допомагає підтримувати енергію, бадьорість та концентрацію протягом дня.



Час для відпочинку та розваг

Кожного дня важливо мати можливість відпочити, побути з родиною та друзями, а також зайнятися хобі та іншими улюбленими справами.



Підготовка до сну

Важливо створити спокійну атмосферу перед сном, вимкнути електронні пристрої та виконати щоденні вечірні ритуали, щоб ваш сон був міцний та здоровий.

Можливо, вам не подобаються правила, які постійно потрібно виконувати. Можливо, ви мрієте подорослішати й лягати спати та прокидатися, коли заманеться, сидіти в гаджетах досхочу і робити тільки те, що вам хочеться?! Але недотримання режиму дня може призвести до різних проблем, які погано впливають на навчання, здоров'я та загальний розвиток.



Рис. 11. Проблеми недотримання режиму дня



Режим дня – це не просто набір правил, яких треба дотримуватися. Це спосіб організації часу, який сприяє міцному здоров'ю, бадьорості, доброму гумору та успіху. Він допомагає вам бути переможцями щодня! Бо той, хто дотримується режиму, має в собі таємну суперсилу!



Прочитай та поясни прислів'я.

Все добре у свій час.

Згаяного часу і конем не доженеш.

Час минає, а не вертає.



Роздивіться малюнки. Хто, на вашу думку, не дотримується режиму дня? Обґрунтуйте свою відповідь.



Встанови відповідність між прислів'ями.

1

Зробив діло –

А

на завтра не відкладай.

2

Сьогоднішньої роботи

В

гуляй сміло.

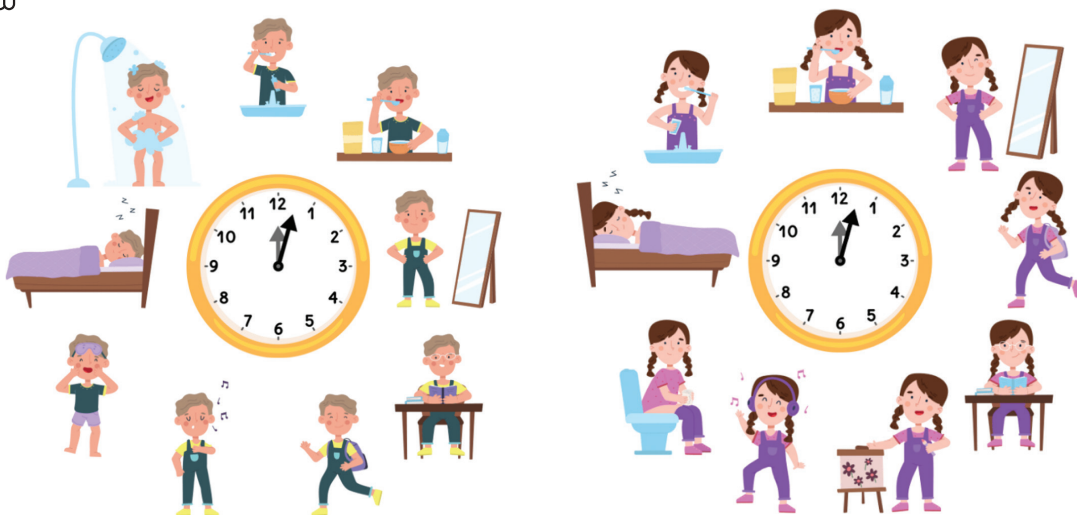


Виконай завдання і склади правильну послідовність щоденних справ.

- 1 Вечеря, спілкування в родинному колі, підготовка до сну, сон.
- 2 Полуденок, домашні завдання і справи.
- 3 Заняття, навчання
- 4 Прогулянка на свіжому повітрі, ігри і спілкування з друзями, заняття спортом і творчістю
- 5 Обід
- 6 Сніданок
- 7 Підйом, зарядка, водні процедури, застилання ліжка



Проаналізуй поданий приклад режиму дня школяра. Спробуй самостійно спланувати свій власний розпорядок дня.



§ 6. РЕЖИМ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Їжа є життєво важливим елементом для всіх живих організмів, зокрема й людей. Вона забезпечує потрібні поживні речовини, енергію та ресурси для правильного функціонування нашого організму. Їжа містить компоненти, які необхідні для росту, розвитку, «ремонт» тканин та підтримки життєво важливих процесів. Аби зростати та розвиватися правильно, і щоб не порушувалася робота внутрішніх органів, наш організм повинен щоденно отримувати важливі речовини – для цього треба раціонально харчуватися.



Дієтолог – це фахівець, який спеціалізується на харчуванні. Надає консультації та розробляє індивідуальне харчування для поліпшення здоров'я.

Для людини раціональне харчування є не лише джерелом енергії, але й ключовим чинником у підтримці здоров'я та запобіганні захворювань. Правильне харчування допомагає підтримувати оптимальну масу тіла, зміцнює імунітет, забезпечує належний розвиток і функціонування органів та систем організму.

Для дітей віком 10–12 років дієтологи рекомендують неодмінно дотримуватися раціонального харчування, оскільки це важливий період для їхнього фізичного та психічного розвитку.

Ось деякі загальні поради щодо раціонального харчування в цьому віці

Збалансоване харчування

Діти мають отримувати достатню кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінералів. Треба вживати різноманітну їжу, зокрема фрукти,

овочі, злаки, молочні продукти та білкові джерела – м'ясо, рибу, яйця або рослинні білки.

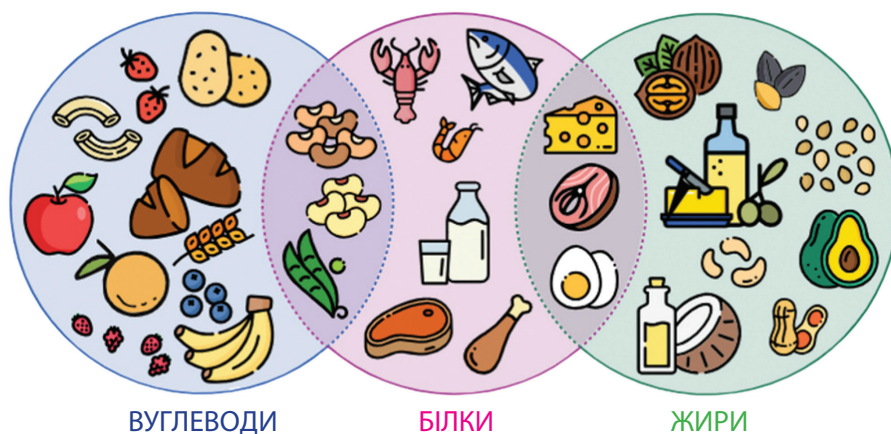


Рис. 12. Складники здорового харчування

Мінімізація оброблених продуктів

Зменште споживання оброблених продуктів, які містять велику кількість цукрів, штучних барвників та консервантів.

Обмеження нездорових перекусів

Обмежте споживання висококалорійних перекусів, таких як чипси, солодощі та безперервне поглинання газованих напоїв.



Регулярні приймання їжі

Важливо, щоб діти регулярно приймали їжу – сніданок, обід, перекус та вечерю. Це допоможе підтримувати стабільний рівень енергії протягом усього дня та сприятиме нормальному фізичному та психічному розвитку.



Водний баланс

Достатнє споживання води також є важливим для забезпечення здоров'я та оптимального функціонування організму.

Розмір порції



Правильні порції

Споживати продукти треба помірно. Це означає уникати переїдання та дотримуватися рекомендованих порцій з урахуванням різних груп продуктів.

Загалом ключ до раціонального харчування в дітей віком 10–12 років – це розуміння важливої різноманітності, балансу та міри в споживанні їжі. Варто також пам'ятати, що індивідуальні потреби можуть відрізнятися, тому доцільно звертатися до дієтолога або лікаря для отримання персоналізованих порад.



Раціональне харчування сприяє здоров'ю, енергії та загальному самопочуттю, тому важливо приділяти увагу своєму харчуванню та дотримуватися здорових звичок.



Намалюй у зошиті свій повноцінний та корисний сніданок.



Поясни, як ти розумієш подані прислів'я.

Не все до рота, що око бачить.

Живіт не мішок – про запас не поїси.

Обід без овочів – свято без музики.



Серед запропонованих продуктів оберіть здоровий та корисний перекус.



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що називають режимом раціонального харчування і для чого він потрібен?*
- 2. Які поживні речовини потрібні людині?*
- 3. У яких продуктах вони містяться?*
- 4. Які поживні речовини мають переважати в раціоні дітей?*
- 5. Скільки разів на день ви повинні їсти?*
- 6. Чи можна замість води пити тільки газовані напої, чай або сік? Поясніть свою думку.*

§ 7. РЕЖИМ СНУ

Чи знаєте ви, чому ми спимо? Сон є неодмінною частиною життя для більшості живих істот і для людей також. А якщо вести мову про дитячий сон, то до нього потрібно підійти з усією серйозністю та відповідальністю. Бо сон у нашому житті виконує дуже важливі функції, які сприяють здоров'ю, розвитку та комфорту всього організму.



Сон – це природний фізіологічний процес, під час якого організм перебуває в стані відпочинку та відновлення.



Рис. 13. Функції сну

Сон відіграє важливу роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я. Він дозволяє організму відновлювати та «ремонтувати» тканини, підтримує

імунну систему, поліпшує пам'ять та здатність навчатися, регулює емоційний стан і сприяє загальному самопочуттю. Наш організм має потребу спати. Вона схожа на потребу їсти. Особливо дитячому організмові, який росте, просто необхідний якісний відпочинок у правильних дозах.

Діти повинні лягати спати та прокидатися у той самий час щодня, зокрема й у вихідні. Регулярний графік сну допомагає створити здорові звички.

Дивитися телевізор,
працювати за комп'ютером
або користуватися
смартфоном



Споживання важкої їжі,
кави, енергетичних
напоїв



**ПЕРЕД СНОМ
НЕ РЕКОМЕНДУЮТЬ**



Виконання важких
фізичних вправ

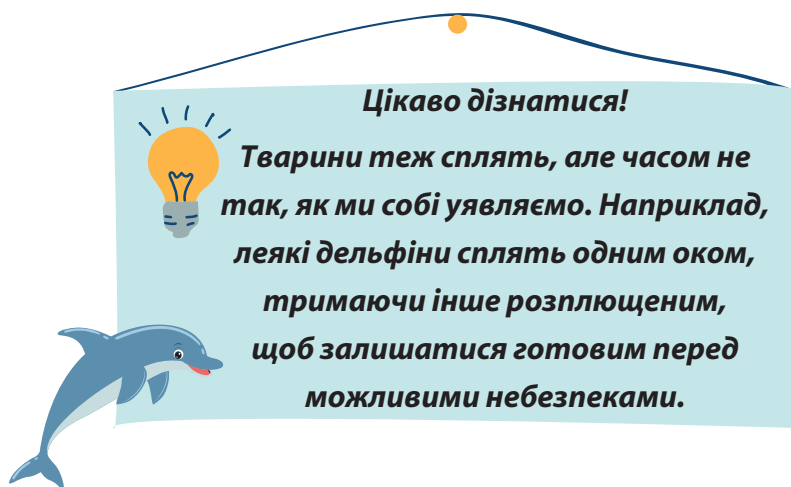


Стресові ситуації

Рис. 14. Що не рекомендують робити перед сном

Перед сном людина потребує спокійного середовища без екранів (телевізора, комп'ютера, смартфона) протягом приблизно години до ліжка. Можна замість гаджетів почитати книжку, узяти теплу ванну, поспілкуватися

з родиною або приготуватися спокійно до сну, виконавши звичні гігієнічні процедури. Неодмінно треба провітрити кімнату. Читання гарної історії перед сном – чудовий спосіб розслабитися та підготувати тіло й розум до сну.



Рекомендовані норми сну

Вікова група	Рекомендована кількість годин сну на день
6–12 років	9-12 годин
13–18 років	8-10 годин

Брак сну може призвести до різних негативних наслідків для здоров'я, таких як зниження імунітету, погіршення концентрації та уваги, роздратування, стрес, збільшення ризику виникнення різних захворювань, втома та інші проблеми.



Рис. 15. Наслідки недосипання



Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Без сну і хліб людині не на користь.

Сон краще за всякі ліки.



Запишіть, о котрій годині ви лягаєте спати та в котрій прокидаєтеся. Підрахуйте, скільки годин ви спите.



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ.

Школярам 12 років достатньо спати 8 годин на добу.

Наш організм має потребу в сні так само, як і в їжі.

Перед сном треба гарно наїстись і випити кави.

Щоб швидше заснути, потрібно пограти в комп'ютерні ігри.

Перед сном не можна брати теплу ванну.





Дайте відповіді на запитання.

1. Що треба неодмінно зробити перед сном?
2. Чого не можна робити перед сном?
3. Що варто зробити ввечері, щоб сон був міцний і глибокий?
4. Як відчуває себе людина, яка не виспалася?
5. Яке значення має сон?



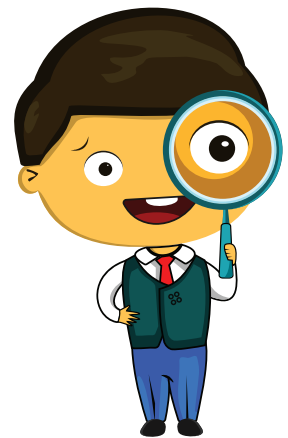
Скільки годин для сну потрібно дитині?

14-17 годин; 10-11 годин;

5-8 годин; 3-4 години.

§ 8. ОХОРОНА ЗОРУ ТА СЛУХУ

Зір є дуже важливим засобом отримання інформації про навколишній світ. Очі дозволяють нам сприймати світло, бачити кольори, красу навколишнього світу. Окрім того, зір відіграє важливу роль у розвитку та підтримці інших аспектів нашого життя, таких як навчання, розваги, спілкування та безпека. Здоров'я зору впливає на все наше існування. І перевірити це дуже легко. Просто заплющте очі й спробуйте взяти з портфеля потрібний підручник або зошит – і ви зрозумієте, як це важко зробити.



У холодні зимові місяці діти та підлітки проводять більше часу перед телевізором, комп'ютером та мобільним телефоном, що збільшує навантаження на очі. Надмірне використання електронних пристроїв, як-от комп'ютери й смартфони, може призводити до сухості очей.

Очі відіграють ключову роль у сприйнятті світу навколо нас, тому важливо піклуватися і зберігати здоров'я своїх очей.

Під час навчання або роботи за комп'ютером важливо робити перерви – 5-10 хвилин на кожну годину, щоб очі могли відпочити.

Забезпечення достатнього освітлення приміщення також є важливим. Занадто темне або занадто яскраве освітлення може викликати дискомфорт.

Носіть сонцезахисні окуляри під час літнього відпочинку на відкритому повітрі, щоб захистити очі від ультрафіолетового випромінювання.



Зір – це здатність ока сприймати світло і перетворювати його на образи, які мозок може розпізнати.

Запам'ятай правила для збереження зору

- **Не дивися довго на сонце чи яскраве світло.**
- **Не читай лежачи.**
- **Не читай в автобусі чи тролейбусі.**
- **Не сиди близько біля телевізора, комп'ютера.**
- **Книжку чи зошит тримай на відстані 30 см і під кутом 45° від очей.**
- **Світло направляй на зошит з лівого боку (з правого – якщо ти лівша).**
- **Після 20-25 хвилин навчання роби фізкультхвилинку.**

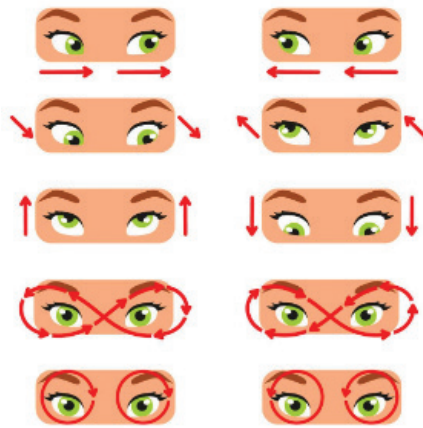


Рис. 16. Гімнастика для очей

Правила для збереження зору

Не читати лежачи та під час руху (у транспорті)

Захищати очі від згубної дії ультрафіолету, використовувати протисонячні окуляри

Регулярно виконувати гімнастику для очей

Дотримуватися режиму сну

Регулярно гуляти на свіжому повітрі

Правильно харчуватися

Регулярно перевіряти зір



Рис. 17. Правила для збереження зору

Чи потрібні тобі окуляри? Надійний спосіб дізнатися про це – перевірити свій зір в окуліста. Рекомендують проходити перевірку зору що два роки, навіть коли ви вважаєте, що ваші очі в нормі.

Здоров'я органів слуху також є важливим для загального добробуту, оскільки вони допомагають нам реагувати на небезпеку, слухати музику,

спілкуватися з іншими людьми, розуміти мову, навколишні звуки і багато іншого, тобто взаємодіяти з довкіллям.

Тому важливо дбати про свої вуха, уникати шкідливих впливів – довготривалого шуму, слухання гучної музики в навушниках, чищення вуха гострими предметами тощо.

Утратити слух можна будь-коли протягом життя (від народження до дорослого віку). Є багато причин втрати слуху – інфекції, шум, старіння, травми та деякі ліки. Пошкодження слуху істотно впливає на здатність спілкуватися, оскільки заважає нормальному розвитку мови та навчанню.

Однак різні технології, які можуть допомогти людям з порушенням слуху поліпшити спілкування та розвинути мовлення. Наприклад, використання слухових апаратів або імплантів може значно полегшити сприйняття звуків та вдосконалити мовленнєві навички. Також важливо отримати підтримку від фахівців, таких як логопеди, які можуть надати індивідуальну допомогу та тренування для поліпшення мовленнєвих навичок.

Слуховий апарат – це прилад з мікрофоном і невеликим динаміком, призначений посилити і покращити звук для користувача.



Рис. 18. Слуховий апарат

Слуховий імплант – це мініатюрний прилад, який встановлюють хірургічно. Він оздоблений тонкою електронікою та призначений для поліпшення звукосприйняття людей зі значною втратою слуху або глибокою глухотою. За допомогою імплантів, діти, які народилися глухими, мають можливість жити активним життям в світі звуків.



Рис. 19. Слуховий імплант

Охорона зору та слуху в дітей є важливим складником загального здоров'я та добробуту. Регулярні огляди в лікаря та вживання запобіжних заходів можуть допомогти зберегти їхнє здоров'я протягом усього життя.

**Щоб уникнути проблем зі слухом,
потрібно дотримуватися таких правил**

- **Не чистити вуха гострими предметами, сірниками.**
- **Нічого не засовувати у вуха.**
- **Стежити, щоб у вуха не потрапляла вода під час купання.**
- **Не слухати дуже гучну музику.**
- **Не слухати постійно музику через навушники.**
- **Не сидіти на протязі. Своєчасно лікувати запальні хвороби вух.**



Поміркуй, які звуки можуть спричиняти погіршення слуху?



Дайте відповіді на запитання.

1. Як часто рекомендують проходити перевірку зору?
2. Яке значення має гарний зір та слух у нашому житті?
3. Які дії можуть зберегти зір та слух?
4. Які дії можуть спричиняти погіршення зору та слуху?



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ.

Під час навчання або роботи за комп'ютером рекомендовано робити перерви 5-10 хвилин на кожну годину.

Не можна дивитися довго на сонце чи яскраве світло.

Їжа та свіже повітря не впливає на здоров'я очей та слуху.

Музику треба слухати тільки через навушники.

Потрібно своєчасно лікувати запальні хвороби вух.

Іноді можна чистити вуха гострими предметами, сірниками.



§ 9. ОСНОВНІ СКЛАДНИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Щоб бути здоровим, варто насамперед самому дбати про своє здоров'я. Треба вести здоровий спосіб життя – він найбільше сприяє збереженню і зміцненню здоров'я. Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який сприяє піднесенню фізичного, психічного та емоційного добробуту.

7 порад для здоров'я

- будь активним;*
- пий воду;*
- гуляй на свіжому повітрі;*
- обмеж використання гаджетів;*
- лягай вчасно спати;*
- їж овочі;*
- не їж фастфуд.*

Уявіть, що ви добре відпочили. Протягом дня ви займалися спортом, збалансовано вечеряли й відкладали телефон за годину до сну, щоб учасно заснути. Ви глибоко спали всю ніч і прокинулися бадьорими, тому за день зробили багато приємних та корисних справ.

А тепер уявіть, що ви погано спали. Ви допізна переглядали соціальні мережі або бачили поганий сон, від якого прокинулися посеред ночі. Зранку, імовірно, ви будете почуватися мляво, не зможете зосередитися на щоденних завданнях.

Ваше тіло, розум та емоції пов'язані одне з одним. Хороший нічний сон може позитивно вплинути на ваш настрій, енергію та зосередженість, баланс фізичного та психічного здоров'я може допомогти вам цілковито реалізувати свої щоденні плани.

Щоб бути здоровим, потрібно дотримуватись таких принципів

- *Раціональне та збалансоване харчування, яке передбачає різноманітність продуктів, багатих на поживні речовини.*
- *Регулярні фізичні вправи або спортивні заняття, які підтримують здоровий розвиток м'язів.*
- *Відмова від шкідливих звичок. Куріння, уживання алкоголю та інші шкідливі речовини можуть негативно впливати на здоров'я.*
- *Регулярний та якісний сон, що сприяє відновленню організму, поліпшує психічне здоров'я та здатність зосереджуватися.*
- *Дотримання правил особистої гігієни, безпечне ставлення до навколишнього середовища, профілактика нещасних випадків.*



Рис. 20. Поради для здорового способу життя

Отже, щоб дійсно зберегти своє здоров'я, потрібно пам'ятати та виконувати основні правила: дотримуватися режиму дня та правил особистої гігієни; займатися фізкультурою і спортом; загартовуватися; правильно й корисно харчуватися; доброзичливо ставитися до людей. Здоров'я – це найцінніше, що в нас є, людина повинна берегти своє здоров'я змолоду.



Дайте правильне твердження, відповівши ТАК або НІ.

Щоранку робити зарядку. Так чи ні?

Після уроків грати до вечора в комп'ютерні ігри. Так чи ні?

Щодня виконувати гігієнічні процедури. Так чи ні?

Їсти кожного дня замість обіду чипси й пити газовані солодкі напої. Так чи ні?



Не боятися відвідувати лікаря для профілактики хвороб. Так чи ні?



З'ясуйте, хто з дітей дотримується принципів здорового способу життя.

1



2



3



4



5



Проект «Будь здоровим!».

Коллективно разом з учителем створіть плакат «Правила здорового способу життя». Розмістіть його в класі або на стенді школи для ознайомлення всіма учнями.



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що ви робите для того, щоб бути здоровими?*
2. *Чи потрібно бути фізично активним?*
3. *Що таке корисна їжа?*
4. *Що означає бути привітними й доброзичливими?*
5. *Які корисні звички ви знаєте? Розкажіть про них.*
6. *Що псує здоров'я?*
7. *Скільки разів на день має харчуватися школяр?*

§ 10. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

Шкідливі звички – це звички або залежності, які можуть негативно впливати на фізичне, психічне та емоційне здоров'я людини. Шкідливі звички можуть спричинити втрату інтересу до навчання та власного розвитку. Вони навіть завдають шкоди здоров'ю протягом певного часу. Шкідливі звички не так легко викоринити. Якщо ви вчасно не позбудетеся цих звичок, вони залишаться з вами назавжди та впливатимуть на якість вашого життя.



Поміркуйте й дайте відповідь на запитання.

1. *Коли краще позбуватися шкідливих звичок?*
2. *Як не потрапити в тенета звичок, що вкорочують життя?*
3. *Чи важливо дбати про своє здоров'я?*

Шкідливі звички легко розвиваються в дітей. Деякі звички впливають на фізичне та психічне здоров'я людей, наприклад гризти нігті та колупатися від нудьги в носі – це і некрасиво, і негігієнічно. Таких звичок важко позбутися,

РОЗПОВІДЬ ПРО ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

Заможного та поважного батька стурбували шкідливі звички сина. Він шукав поради в мудрого старого чоловіка. Старий зустрів хлопця і повів його на прогулянку. Пішли вони в поле, і старий показав хлопчику маленьку ниточку-травинку і попросив його висмикнути. Хлопець легко зробив це, і вони пішли далі. Потім старий попросив хлопчика висмикнути дорослий будяк. Хлопець теж зробив це, доклавши трохи зусиль. Нарешті вони дійшли до будякового чагарнику. Старий показав йому задерев'янілий кущ і попросив дитину вирвати його. Хлопцеві це зробити не вдалося. Старий дивиться на хлопчика, посміхається і каже: «Так і з шкідливими звичками. Головне вчасно їх позбутися».



а надто в дорослому віці. Тому їх потрібно викорінювати в дитинстві, щоб вони не посилювалися.

Шкідливі звички можуть бути різними, але всі вони мають негативні наслідки для здоров'я підлітків. Куріння тютюну є однією з найшкідливіших звичок, що може призводити до серйозних проблем здоров'я, зокрема рак легенів, хронічні хвороби легенів, серцево-судинні недуги та інші.

Дим від спалювання тютюну містить багато шкідливих хімічних речовин, які можуть пошкодити всі системи організму під час вдихання. І це впливає не тільки на курця, але й на людей, які його оточують. Нікотин, що міститься в сигаретах, завдає великої шкоди людському організмові. Він спричиняє в людини залежність протягом декількох днів після першого ж уживання.

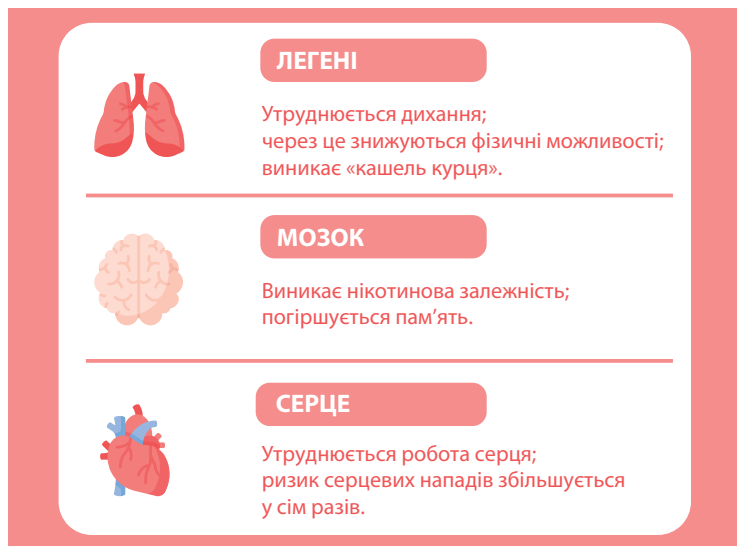


Рис. 21. Які проблеми може спричинити куріння?

Нікотин може завдати шкоди мозку, що розвивається. Дітям, які курять, може бути важче дізнаватися щось нове або приділяти чомусь увагу. Вони також можуть дуже швидко стати залежними (навіть більшою мірою, ніж дорослі). Нікотин також пов'язаний з депресією та тривогою в молодих курців. Діти, що курять, частіше вживають алкоголь і пробують марихуану, кокаїн, героїн та інші наркотичні речовини.



Рис. 22. Проблеми зі здоров'ям від куріння



Розіграйте разом з однокласниками діалог-ситуацію з таких тем.

1. «Однокласники запропонували закурити цигарку».
2. «Подруга пропонує електронну сигарету».
3. «Найліпший друг запропонував купити слабоалкогольних напоїв після уроків і випити дорогою додому».



Оберіть правильне твердження, відповівши ТАК або НІ.

Курець живе довше, ніж його ровесник, який не курить. Так чи ні?



Куріння підвищує працездатність людини. Так чи ні?

Цигарковий дим не впливає на тих, хто перебуває біля курця і вдихає цей дим. Так чи ні?

Куріння не впливає на здоров'я органів дихання. Так чи ні?

Тютюновий дим містить чадний газ. Так чи ні?

Залежність від нікотину розвивається дуже повільно. Так чи ні?

Зловживання алкоголем теж може призводити до різних серйозних проблем, наприклад – алкогольної залежності, а ще збільшує ризик виникнення депресії та інших психічних захворювань. Вживання наркотиків є істотною загрозою для здоров'я, оскільки може призводити до залежності, психічних та фізичних проблем, а також смертельних передозувань. Надмірне споживання шкідливих продуктів, як-от з високим вмістом цукру, може спричинити ожиріння, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет та інші проблеми здоров'я.



Відсутність фізичної активності та малорухомих спосіб життя ведуть до ослаблення м'язів, ожиріння, серцево-судинних хвороб та інших проблем. Також потрібно вчасно лягати спати, адже брак сну може призвести до втоми та проблем з пам'яттю та зосередженням уваги. Ці шкідливі звички можуть значно погіршити якість життя та спричинитися до серйозних проблем здоров'я. Позбутися від них можна, змінивши спосіб життя та оточивши себе підтримкою від близьких та друзів. Отже, плануйте бути здоровими і щасливими все своє життя.



Експеримент «Шкідливі звички».

Візьміть білий, чистий, гладенький аркуш паперу. Фломастером чорного кольору проведіть на аркуші лінію від руки в будь-якому напрямку. Тепер відірвіть від аркуша частинку по чорній лінії. Решту зімніть. Чи змінився стан аркуша? Чи можна його зробити таким, яким він був спочатку?



Дайте відповіді на запитання.

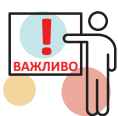
1. Чи можна вживати алкогольні напої? Чому?
2. Чому не варто пробувати курити?
3. Чи є безпечними електронні сигарети?
4. Як впливають звички людини на її здоров'я?
5. Наведіть приклади шкідливих та корисних звичок.

§ 11. ПОНЯТТЯ «ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ»

Токсичні речовини зазвичай містяться в повсякденних продуктах, таких як побутова хімія для чищення, упаковки, меблі, іграшки, косметика, ліки, що відпускаються за рецептом, алкоголь і добрива на присадибних ділянках. Вони також містяться в речовинах, що забруднюють навколишнє середовище: викидні гази, нафтові розливи у водоймах тощо.



Звичайна людина стикається з багатьма токсичними речовинами, навіть не виходячи з дому. Насправді будь-яка хімічна речовина, яка може завдати шкоди здоров'ю людини, потрапляючи в організм, розцінюється як токсична речовина. Звичайно, багато предметів повсякденного вжитку, якими ми користуємося, містять невеликі кількості токсичних хімікатів, які не мають негативного впливу на наше здоров'я.



Токсична речовина – це речовина, яка може бути отруйною і мати негативні наслідки для здоров'я.

Продукти, якими ми користуємося щодня, наприклад побутові мийні засоби, ліки, бензин, алкоголь, добрива, косметика, також можуть бути токсичними. Будь-яка хімічна речовина може бути токсичною або шкідливою за певних умов.



Хімічні речовини здатні бути токсичними, тому що вони можуть завдати нам шкоди, коли потрапляють в організм або контактують з ним. Вплив такої токсичної речовини, як

бензин, може вплинути на ваше здоров'я, оскільки вживання бензину може спричинити опіки, блювоту, діарею, а у дуже великих кількостях – навіть летальні випадки.

Токсичні речовини здатні спричинити смерть або серйозні травми.

Такі речовини завдають *шкоди здоров'ю людини за умови ковтання, вдихання або контакту зі шкірою*. Щоб визначити ризик шкідливого впливу речовини на здоров'я, ви повинні знати, наскільки ця речовина токсична. Завжди звертайте увагу на попереджувальні знаки на етикетках засобів для прибирання.

Є три шляхи потрапляння токсичних речовин в організм людини:

- вдихання;
- через шкіру;
- проковтування.

Токсичні речовини можуть спричиняти:

- гострі наслідки, які виявляються одразу після контакту;
- хронічні наслідки, які можуть виявити симптоми через місяці або роки.




Рис. 23. Знаки для маркування небезпечних речовин

Вдихання є найпоширенішою формою потрапляння токсичних хімікатів до організму. Вдихання токсичних хімікатів може дуже швидко спричинити отруєння, що призводить як до гострих, так і до хронічних наслідків. Під час вдихання можуть подразнитися дихальні шляхи, а також очі, ніс і горло. Пари токсичних речовин можуть спричинити нудоту, запаморочення та сонливість, а також запаморочення та смерть.



Також токсичні речовини всмоктуються через шкіру. Потрапляючи до організму, ці речовини можуть спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям. Деякі токсичні речовини швидко поглинаються шкірою та потрапляють у кров. Навіть невелика кількість токсичних хімічних речовин, випадково приснувши на шкіру чи одяг, може стати причиною тяжких наслідків для здоров'я. За довготривалого впливу можуть розвинутися недуги, небезпечні для життя – рак і хвороби легенів.

**ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ
ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ**



ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

НУДОТА

ВТРАТА СВІДОМОСТІ

БЛЮВОТА




Рис. 24. Ознаки токсичного отруєння

Особливо небезпечно проковтнути токсичні речовини. Це може статися будь-коли, наприклад, якщо до пляшки з водою додали добриво й не підписали місткість. Будьте дуже обережними, не пийте воду з незнайомих пляшок. Проковтування токсичних речовин може трапитися внаслідок пиття, їжі або куріння.

Гострі наслідки впливу токсичних хімікатів зазвичай виявляються негайно. Це головний біль, нудота, блювота, подразнення шкіри тощо. За довготривалого впливу можуть розвинутися недуги, небезпечні для життя – рак і хвороби легенів.

За наявності цих ознак постраждалу людину треба негайно вивести на свіже повітря та викликати швидку допомогу.

*Якщо так сталося, що ви випадково пролили на шкіру, приснули в очі або вдихнули токсичну речовину, якщо раптом випадково випили неправильні ліки – зателефонуйте у швидку допомогу за телефоном **103**.*



Рис. 25. Отруйна побутова хімія



Для запобігання отруєння засобами побутової хімії треба:

- *ніколи не користуватися невідомими засобами;*
- *всі засоби побутової хімії зберігати окремо від харчів у спеціально відведеному для них місці;*
- *не запалювати сірників поблизу пляшок та місткостей з різким запахом;*
- *з отруйними засобами можуть працювати лише дорослі – у гумових рукавицях та масці;*
- *провітрювати приміщення під час та після використання засобів побутової хімії;*
- *перед застосуванням засобу прочитати інструкцію з використання та чітко її дотримуватися.*

Усі засоби побутової хімії будуть безпечними для людини та довкілля, якщо їх застосовувати за прямим призначенням та згідно з інструкціями й рекомендаціями щодо їх використання. Людина створила багато хімічних речовин, які дуже полегшили її побут. Однак часто ці надійні помічники можуть становити загрозу здоров'ю.

СИМВОЛИ, ЯКІ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ ПРО ШКІДЛИВІСТЬ ХІМІЧНОЇ РЕЧОВИНИ



Подразнюючий

Слід не допускати попадання в очі, а також ретельно мити руки після роботи з речовиною.



Їдкий

При попаданні на шкіру засіб може викликати важкі опіки і серйозні пошкодження шкіри.



Шкідливий

Продукт містить одне або кілька шкідливих чи токсичних речовин.



Небезпечний для середовища

Цей символ попереджає про шкідливість продукту для природи.

Рис. 26. Символи, які попереджають про шкідливість продукту



Прочитайте описи ситуацій та спробуйте визначити, хто дотримувався правил безпечного використання побутової хімії, а хто ні.

Ситуація 1. Антон вирішив на вихідних допомогти батькам із прибиранням. Він захотів почистити сковорідку та помити унітаз у ванній кімнаті. Хлопчик не знав, які мийні засоби потрібно було використовувати, тому навмання обрав пляшечки за кольором.

Яких правил повинен дотримуватися Антон, щоб успішно та безпечно впоратися з прибиранням?

Ситуація 2. Сім'я готувалася до приходу гостей. Чоловік пропилососив кімнату, а дружина протерла меблі поліроллю та приснула в повітря аерозоль із запахом свіжості. Коли гості зайшли до кімнати, то відчували різкий запах аерозолю, який використовувала господиня, одному з них раптово стало зле. Гість почав задихатись, чхати та кашляти. У нього з'явилося почервоніння та свербіж.

Що могло стати причиною такої реакції організму? Як діяти в такому випадку?



Дайте відповіді на запитання.

1. Які ви знаєте прояви отруєння хімічними речовинами?
2. Як потрібно зберігати лікарські препарати?
3. Чи можна використовувати ліки з простроченим терміном дії? Чому?
4. Чи є у вашій кухонній шафі хімічні речовини? Яке їхнє призначення?
5. Які з них ви використовуєте самостійно, а які – тільки під наглядом?
6. Чи можна мити посуд речовинами для прання? Чому?

§ 12. РОЛЬ ЇЖІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Їжа є однією з основних життєвих потреб. Щоб бути здоровими та активними, ми повинні мати достатню кількість їжі. Також наші харчі мають бути безпечними та багатими на всі поживні речовини, потрібні нашому організмові. Ми повинні вибирати з великої різноманітності продуктів необхідні і їсти їх регулярно. Не забувайте, що ми також маємо насолоджуватися їжею, яку їмо, – вона має бути гарною на вигляд, добре пахнути й смакувати. Без повноцінного харчування діти та молодь не зможуть розвиватися як належить, а дорослим буде важко виконувати свої повсякденні справи.

Їжа містить поживні речовини, потрібні для росту, відновлення та підтримки тканин організму, а також для регуляції життєво важливих процесів. Поживні речовини забезпечують наш організм енергією, необхідною для повноцінного та активного життя.

Їжа діє як ліки – підтримує організм, запобігає хворобам та лікує їх, поліпшує настрій і допомагає зняти стрес.

Енергію в їжі вимірюють в одиницях, які називаються **калоріями**. Роль їжі для дитини віком від 10 до 12 років особливо важлива, оскільки в цьому віці організм активно росте й розвивається.



Рис. 31. Продукти-антистрес

Роль їжі в житті школярів

Забезпечує ріст і розвиток

Для забезпечення оптимального росту й розвитку учням потрібна достатня кількість білків, вітамінів та мінералів (особливо кальцію) для будівництва міцних кісток і зубів. Кальцій міститься в молочних продуктах, броколі, шпинаті, квасолі, рибі та фруктах. Потрібні також вуглеводи й жири.

Вуглеводи – це основне «паливо», яке наш організм використовує



для підтримки роботи м'язів і мозку. Якщо ви не забезпечуєте свій організм «паливом», у вас закінчується енергія і ви не можете займатися своїми улюбленими справами протягом дня.



Білок допомагає будувати та відновлювати м'язи, органи й тканини тіла, як-от шкіру, волосся та нігті.



Жири виконують різноманітні та важливі функції: забезпечують енергію для організму, будують клітини, захищають внутрішні органи від травм та ударів, підтримують стабільну температуру тіла, допомагають засвоювати вітаміни.



Вітаміни та мінерали – це поживні речовини, які допомагають підтримувати організм здоровим та захищеним.

Молоко, сир і йогурт є чудовими джерелами кальцію, який зміцнює зуби та кістки.

Підтримує енергетичний баланс

Їжа є основним джерелом енергії для організму. Вона забезпечує необхідну енергію для виконання різноманітних процесів у нашому організмі, таких як дихання, травлення, рух та регуляція температури тіла. Саме з їжею школярі отримують енергію для навчання, ігор, занять спортом та росту.

Зміцнює імунітет

Збалансоване харчування, яке містить достатньо вітамінів та мінералів, допомагає підтримувати сильну імунну систему та зменшує ризик захворювань.

Імунітет – це система захисних механізмів, яка вберігає організм від інфекцій, бактерій, вірусів, паразитів та грибків, а також від інших шкідливих чинників.



Підтримує вагу тіла

Здорова їжа, яка складається з різноманітних натуральних продуктів і правильно збалансована за вмістом поживних речовин, може бути важливим чинником у підтримці здорової ваги тіла.



Недоїдання та незбалансоване харчування спричиняють багато хвороб та проблем з фізичним і психічним здоров'ям.

Недоїдання – це коли організм не отримує достатньо їжі для задоволення своїх потреб.

Щоб залишатися у формі та здоровим протягом усього життя, дуже важливо щодня харчуватися збалансовано. Наші смаки постійно змінюються – те, що вам не подобалося пів року тому, може вам сподобатися зараз!

Ми всі маємо дбати про типи їжі та напоїв, які ми споживаємо, – наскільки вони здорові та як часто ми повинні їх уживати.



Цукор.

Нам потрібно бути обережними з цукром, тому що він не дуже корисний для наших зубів і вживання його у великій кількості може призвести до захворювання.

Жир.

У нашому раціоні має бути трохи жиру, але це має бути корисний жир – з горіхів та риби, а не з тістечок, печива та чипсів.

Вживання надмірної кількості жиру може погіршити наше самопочуття та вплинути на наше серце.

Сіль

Міститься в багатьох продуктах, таких як чипси та сосиски. Якщо ви споживаєте занадто багато солі, ви можете захворіти.

Напої.

Найліпше пити воду. Щодня потрібно випивати від шести до восьми склянок води.

Отже, їжа є не лише джерелом задоволення, але й ключовим чинником для забезпечення здоров'я та добробуту організму людини.



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ.

Їжа є однією з основних життєвих потреб. Так чи ні?

Без повноцінного харчування діти можуть бути здоровими та активними. Так чи ні?

Їжа не містить поживних речовин. Так чи ні?

Їжа діє як ліки. Так чи ні?

Вуглеводи – це основне «паливо», яке забезпечує людину енергією. Так чи ні?

Збалансоване харчування не зміцнює імунітет. Так чи ні?





Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Повному шлунку кошмари сняться.

Кожному потрібен і обід, і вечеря.



Дайте відповіді на запитання.

1. *Навіщо людина їсть?*
2. *Які поживні речовини містяться в продуктах?*
3. *Чи є кисень поживною речовиною?*
4. *До чого призводить недоїдання?*
5. *Чому не можна їсти багато цукру та солі?*

§ 13. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС ЇДИ



Правила поведінки за столом – це набір суспільних норм і ввічливих звичаїв, які регулюють спосіб, яким люди поведуться під час їди. Ці правила можуть змінюватися залежно від культурних традицій та конкретних ситуацій. Добрі манери – це

не просто говорити «будь ласка» та «дякую». Манери – це спосіб виявити доброзичливість до інших людей за столом, це правила, які стосуються всіх! Це спосіб показати, які ви виховані та дорослі.

Дотримання добрих манер учить вас бути терплячою, упевненою, спроможною дорослою людиною, яка знає, як поводитися в різноманітних ситуаціях. Погані манери за столом можуть негативно вплинути на вас, коли ви станете дорослими.



Етикет за столом охоплює різні навички, такі як культурна поведінка, правильне вживання їжі, пиття, використання столового наряддя та серветок.

Ось кілька простих правил,
щоб відпрацювати основні манери за столом.

1. Мийте руки перед тим, як підійти до столу.
2. Підтягніть стілець, сядьте прямо, злегка спираючись на спинку.
3. Почекайте, доки всі отримають їжу, перш ніж почати їсти.
4. Кажіть «будь ласка» і «дякую» – це свідчить про повагу та вдячність до людини, яка приготувала чи подала вам вечерю.
5. Їжте повільно і з насолодою, не переїдайте. Уникайте використання гаджетів за столом – жодних телефонів, планшетів, телевізорів, відеоігор тощо. Це не лише ввічливість, але й повага до людей за вашим столом.
6. Не розмовляйте з їжею в роті, жуйте мовчки та без зайвих звуків.
7. Рот чи руки витирайте серветкою. Не робіть негативних коментарів про їжу. Якщо страву вам не до смаку, беріть її менше і не критикуйте та не скаржтесь.
8. Скажіть «Будь ласка, передайте...», а не тягніться через увесь стіл.
9. Допоможіть прибрати зі столу після їди.

Трапеза з родиною є ідеальним середовищем для навчання добрих манер та етикету. Час приймання їжі має бути приємним і комфортним. Правила поведінки за столом допомагають створити таку приємну атмосферу, де люди можуть насолоджуватися їжею та взаємним спілкуванням.

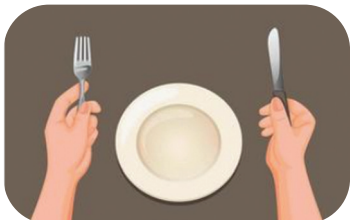
Поведінка за столом – це не тільки лікті та серветки, – це повага, вдячність і ввічливість. Гарні манери за трапезою стають у пригоді і на свята, коли в гості приходять бабусі та дідусі, і навіть за обіднім столом у їдальні.

Їда в доброму гуморі може позитивно впливати на ваше здоров'я та насолоду від неї. Коли ви відчуваєте радість або задоволення під час їди, це може сприяти ліпшому травленню та збалансованішому харчуванню. Негативні емоції, такі як стрес або роздратування, можуть пригнічувати апетит та спричиняти проблеми з травленням. Тому важливо прагнути позитивного настрою під час їди – це може поліпшити загальний стан вашого здоров'я.



Рис. 27. Етикет за столом

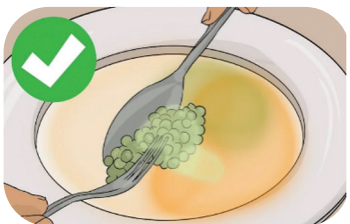
Користування столовим наряддям є важливим складником етикету та культурної поведінки за столом.



Тримайте виделку в лівій руці зубцями вниз, щоб їсти, а ніж – у правій руці, щоб різати. Ніколи не підсувайте їжу на ложку чи виделку пальцями – це погані манери за столом.



Для перших страв беріть глибоку ложку. Тримайте її в правій руці так, щоб вона була спрямована вгору. Лівою рукою можна тримати тарілку. Обережно зачерпніть суп (чи іншу рідку страву) ложкою та піднесіть до рота, намагаючись не перелити їжу.



Ложку також використовують для споживання десертів, м'яких фруктів, йогуртів тощо. Після вживання їжі ложку, виделку, ніж та інше нарядддя, яким ви користувалися, треба класти не на стіл, а на свою тарілку.

Є страви, які можна їсти без столового нарядддя. Їх або їдять руками (як-от піцу, картоплю фри), або подають у такій формі, що для їх споживання не потрібні ані ложки, ані виделки (наприклад, печиво).

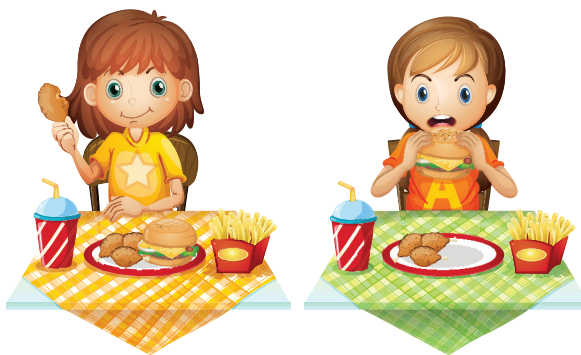


Рис. 28. Продукти, які можна їсти без столового нарядддя

Перевага добрих манер за столом полягає в тому, що вони сприяють створенню комфортної атмосфери під час їди, сприяють збереженню гідності та взаємоповаги між співрозмовниками, а також сприяють формуванню позитивного враження серед близького оточення. Така поведінка за столом допомагає підтримувати приємну атмосферу під час спільного харчування, сприяє взаєморозумінню та збереженню хороших стосунків. Крім того, манери можуть свідчити про вихованість та культуру людини, що дуже важливо в соціальних взаємодіях.



Поясни, як ви розумієте подані прислів'я.

Ввічливість відкриває всі двері.

В чужому домі не вказують.

Дома – як хочу, а в людях – як велять.



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ.

Не мийте руки перед тим, як підійти до столу. Так чи ні?

Не говоріть з повним ротом. Так чи ні?

Вважають культурною поведінкою користуватися телефоном під час їди. Так чи ні?

Користуйтеся рукавом або скатертиною, витираючи рот чи руки. Так чи ні?



Якщо їжа, яку приготували, вам не до смаку, обов'язково це голосно прокоментуйте. Так чи ні?

Під час уживання їжі можна плямкати, сьорбати, голосно жувати. Так чи ні?

Виделку тримають у правій руці, а ніж у лівій. Так чи ні?

Не тягніться через весь стіл по страву. Так чи ні?



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що передбачає етикет за столом?*
2. *Чому важливо не тільки знати, а й уміти користуватися добрими манерами за столом?*
3. *Чи є страви, які можна їсти руками?*
4. *Чому не можна розмовляти з їжею в роті?*
5. *Чи впливає гарний настрій на ваше здоров'я та насолоду від їжі?*
6. *Що треба їсти ложкою, а що виделкою?*

§ 14. КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ ПРОДУКТИ

Останніми роками все більше дорослих і дітей мають проблеми зі здоров'ям, пов'язані з вибором шкідливих продуктів. Натомість багато батьків і фахівців виявляють, що діти охоче їдять нездорову їжу (чипси, печиво, цукерки, хліб, тістечка тощо), але менш охоче їдять здорову їжу (як-от фрукти й овочі).

Корисна їжа багата на вітаміни та мінерали, потрібні для підтримки здоров'я. Вони допомагають знизити ризик хронічних хвороб, таких як хвороби серця, діабет і рак.

Їжа може бути корисною або шкідливою для здоров'я залежно від її складу, способу приготування та спожитої кількості. Поширеними є продукти, які можуть дуже нашкодити нашому організму та здоров'ю. Зокрема, вони призводять до ожиріння, серцевих недуг, хвороб шлунково-кишкового тракту та вкорочують життя людини.

ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Шкідлива їжа – це їжа, яка не допомагає підтримувати серце, м'язи та кістки міцними, навіть якщо вона смачна.

Корисна їжа – це їжа, яка допомагає зберегти серце, м'язи та кістки міцними.



Рис. 29. Відмінності між шкідливою та корисною їжею

Корисні продукти

Овочі та фрукти:

багаті на вітаміни, мінерали та антиоксиданти, які сприяють здоров'ю.

Злакові:

такі як овес, рис і пшениця; цілозернові злаки містять велику кількість клітковини та інших поживних речовин.

Білки:

м'ясо, риба, яйця, бобові й соєві продукти, які потрібні для будівництва та «ремонту» тканин в організмі.

Здорові жири:

це авокадо, оливкова олія й горіхи, які допомагають підтримувати здоров'я серця та мозку.

Шкідливі продукти

Швидка їжа:

чипси, солодощі, піца, гамбургери, газовані напої та фастфуд, які можуть призвести до набору ваги та розвитку хвороб.

Трансжири:

маргарин, печиво, снеки, які можуть підвищити ризик серцевих хвороб та спричинити інші проблеми зі здоров'ям.

Цукор:

солодка газувана вода, солодощі можуть сприяти розвитку ожиріння, цукрового діабету та карієсу.

Насичені жири:

жирне м'ясо, сир, вершки підвищують ризик серцевих недуг та погіршити загальний стан здоров'я.

Нездорова їжа зазвичай містить багато калорій і мало поживних речовин, що може призвести до збільшення ваги або ожиріння.

У шкідливій їжі мало важливих вітамінів і мінералів, потрібних організмові для нормального функціонування. Дотримання дієти з високим вмістом нездорової їжі – це погане харчування, що може спричинити дефіцит основних вітамінів і мінералів. Також до їжі треба додавати якомога менше соусів, кетчупів, гострих приправ та майонезу.

Як визначити – здорові чи нездорові продукти?

По-перше, ви повинні перевірити харчову інформацію на упаковці. Це покаже вам кількість білків, вуглеводів, жирів та інших поживних речовин у їжі. Звичайно здорова їжа містить більшу кількість білка, клітковини, вітамінів і мінералів, тоді як шкідлива їжа містить велику кількість цукру, жиру та солі.

Що має бути на етикетці?

Назва продукції, термін придатності, умови зберігання, наявність компонентів, здатних спричинити алергію – неодмінний зміст етикетки. Інший спосіб визначити, чи є їжа здоровою, чи нездоровою, – це розглянути її інгредієнти. Здорова їжа зазвичай містить цілі необроблені інгредієнти, а от нездорова їжа містить багато штучних додатків, консервантів і барвників. Наприклад, здорова їжа може складатися з курки-гриль, рису та овочів, приготованих на пару, тушкованих чи запечених, тим часом шкідлива їжа може складатися з бургера, картоплі фрі, піци та газованого напою.

Проаналізуйте харчову інформацію на упаковках.



Рис. 30. Приклади етикеток зі складом продукту

Якщо ви їсте шкідливу їжу в помірних кількостях, це навряд чи матиме значний вплив на ваше здоров'я. Однак якщо ви візьмете за звичку регулярно їсти нездорову їжу, це може призвести до збільшення ваги, погіршення стану здоров'я та негативно вплине на ваш настрій та рівень енергії.



Намалюйте в зошит три здорових і три шкідливих продукти.



Роздівіться малюнки – хто з дітей їсть корисні продукти, а хто ні? Обґрунтуйте свою думку.



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь **ТАК** або **НІ**.

Корисна їжа це: чипси, печиво, цукерки, тістечка.
Так чи ні?



Фрукти та овочі вважають корисними продуктами. Так чи ні?

Солодоці, піца, гамбургери, газовані напої та фастфуд можна їсти щодня. Так чи ні?

Кількість їжі та спосіб її приготування не впливають на ваше здоров'я. Так чи ні?



Допоможіть дітям обрати корисні продукти.



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Які продукти належать до здорових, а які до шкідливих? Обґрунтуйте свою думку.*
- 2. Як визначити, здорові чи нездорові продукти?*
- 3. На що треба звертати увагу, коли обираєте продукти?*
- 4. Що має бути на етикетці?*
- 5. До чого призводить уживання шкідливих продуктів?*

§ 15. ОЗНАКИ ТА ПРИЧИНИ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Вживання несвіжих, неправильно приготовлених харчових продуктів може бути однією з причин харчових отруєнь. Попри те, що деякі продукти мають абсолютно нормальний вигляд, вони можуть бути забрудненими небезпечними для здоров'я бактеріями.



Харчове отруєння – це захворювання, яке виникає в результаті споживання харчових продуктів, що містять шкідливі бактерії, віруси, паразити або токсини.

Отруєння харчовими продуктами можуть бути дуже неприємними та важкими, і навіть небезпечними для життя, особливо для дітей, літніх людей та осіб зі слабким імунітетом.

Ознаки харчового отруєння:



Лихоманка



Головний біль



М'язова слабкість



Нудота та блювання



Діарея або закреп



Гострий біль у животі

Симптоми, за яких треба звернутися до лікаря



Рис. 31. Симптоми, за яких треба звернутися до лікаря



Якщо ви підозрюєте, що ви або хтось інший отруївся, важливо негайно звернутися до лікаря.

Це може статися, якщо:

- їжу зберігали неправильно (не заморожували чи не охолоджували);
- продукти надто довго залишаються без холодильника;
- їжу обробляла людина, яка захворіла або не помила рук;
- харчі їдять після закінчення терміну їх використання;
- їжу недоготували або приготували неправильно.



Щоб запобігти харчовим отруєнням, важливо: дотримуватися належної гігієни під час приготування та споживання їжі; пам'ятати про обережність щодо вибору продуктів; а також зберігати та оброблювати продукти належним чином.



Рис. 32. В яких випадках не можна вживати продукти

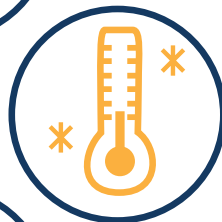
П'ять кроків до безпечного харчування



Дотримуйтеся чистоти



Відокремлюйте сиру їжу від готової



Зберігайте їжу за безпечної температури



Використовуйте безпечну воду й свіжі продукти



Ретельно готуйте їжу



Друзі йшли зі школи додому й по дорозі вирішили купити пиріжки з м'ясом, які на базарі продавала бабуся.

Що б ви їм порадили?



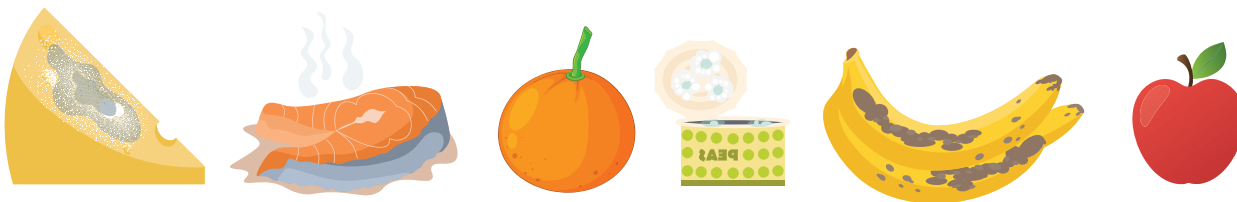
Поясни, як ти розумієш подані прислів'я.

Яка їжа – таке й здоров'я.

Дешева рибка – погана юшка.



Роздивіться малюнки та обміркуйте, які продукти їсти можна, а які – небезпечно?!



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Назвіть причини харчових отруєнь.*
- 2. Назвіть ознаки харчових отруєнь.*
- 3. За яких симптомів треба звертатися до лікаря?*
- 4. Які продукти не можна вживати, щоб не отруїтися?*
- 5. Як запобігти харчовому отруєнню? Назвіть запобіжні заходи.*

§ 16. ОТРУЙНІ РОСЛИНИ. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ. ПРИЧИНИ ОТРУЄННЯ. ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

В Україні налічують 250–300 видів отруйних рослин, які можуть бути небезпечними для людини. Деякі з цих рослин досить поширені й навіть схожі на безпечні види – це становить певний ризик для тих, хто необізнаний з їхнім розпізнаванням.

Тому дуже важливо для людей, які вирушають на природу або мають контакт з рослинами, бути обережними та знати основні риси отруйних рослин, грибів та ягід, щоб уникнути потенційних небезпек.

Краще не чіпати деяких рослин, грибів та ягід, оскільки вони можуть бути отруйними і призвести до тяжких наслідків для здоров'я. Навіть якщо

деякі з них мають безпечний вигляд або схожі на добре вам знайомі безпечні види – вони все одно можуть призвести до серйозних отруєнь.

Отруйні речовини в рослинах містяться в різних їхніх частинах: у стеблах, корінні, листі, ягодах, насінні та гілках.



Для уникнення отруєнь важливо дотримуватися легких правилу природі: якщо ви не знаєте та не вмієте розпізнавати небезпечні рослини, гриби та ягоди, найкращим рішенням є таке – не торкатись, не збирати, не нюхати та не їсти!

Серед отруйних рослин можуть бути й овочі!

Ніколи не вживайте в їжу картоплю, яка позеленіла (зелені плями на картоплі – це отрута! Також не можна вживати листя та стебла.



Зелені коренеплоди



Листя картоплі

Листя ревеню неїстівне, споживати в їжу можна тільки молоді стебла.



Ревінь з листям



Стебла ревеню

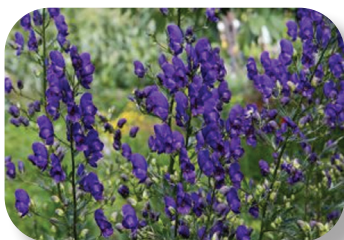
Особливо будьте уважні, гуляючи на природі, де багато невідомих і привабливих рослин, ягід та грибів.



Борщівник. Виростає до трьох метрів, має великі листки та суцвіття, схожі на кріп. Спричиняє опіки, які можуть з'явитися не одразу, а поступово під впливом сонячного проміння.



Амброзія. Кількох крупинок пилку цілком достатньо, щоб з'явилося запалення очей, утруднене дихання, сльозогінність очей, а за особливо великих доз – кон'юнктивіт.



Аконіт. При контакті зі шкірою викликає свербіж, а якщо аконіт потрапить до рота – не уникнути опіків і болю.



Березка польова. Це сильна отрута, здатна призвести до відчуття печіння в роті й носоглотці, болю в животі, діареї та зневоднення організму.



Болиголов плямистий



Вовчі ягоди



Дурман звичайний

Крім отруйних рослин і ягід, у природі є багато отруйних грибів, які становлять серйозну загрозу для здоров'я людини й можуть призвести навіть до смертельних отруєнь.



Рис. 33. Отруйні гриби

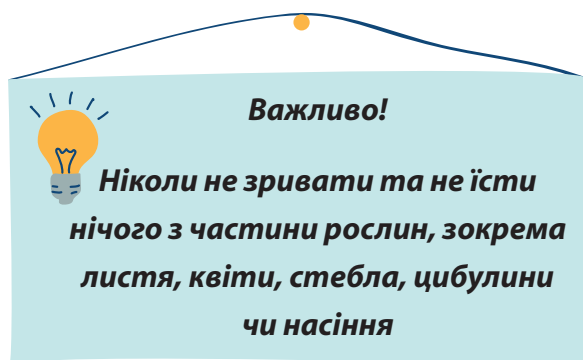


Будь-які гриби протипоказано вживати дітям до 6 років, вагітним, жінкам, що годують, літнім людям.

Важливо також враховувати, що навіть багато безпечних рослин і грибів можуть бути шкідливими у великих кількостях або для людей з певними медичними станами. Тому навіть якщо ви знаєте, що рослина або гриб безпечні, варто дотримуватися розумних меж у споживанні.

Найпоширеніша причина отруєнь – це помилкова ідентифікація їстівних та отруйних видів. Деякі отруйні рослини та гриби можуть бути дуже

схожими на безпечні види, що призводить до ненавмисного споживання отруйних речовин.



Деякі люди часом використовують отруйні рослини чи гриби для їди, намагаючись приготувати їх «безпечним» способом, – це також може призвести до отруєння.

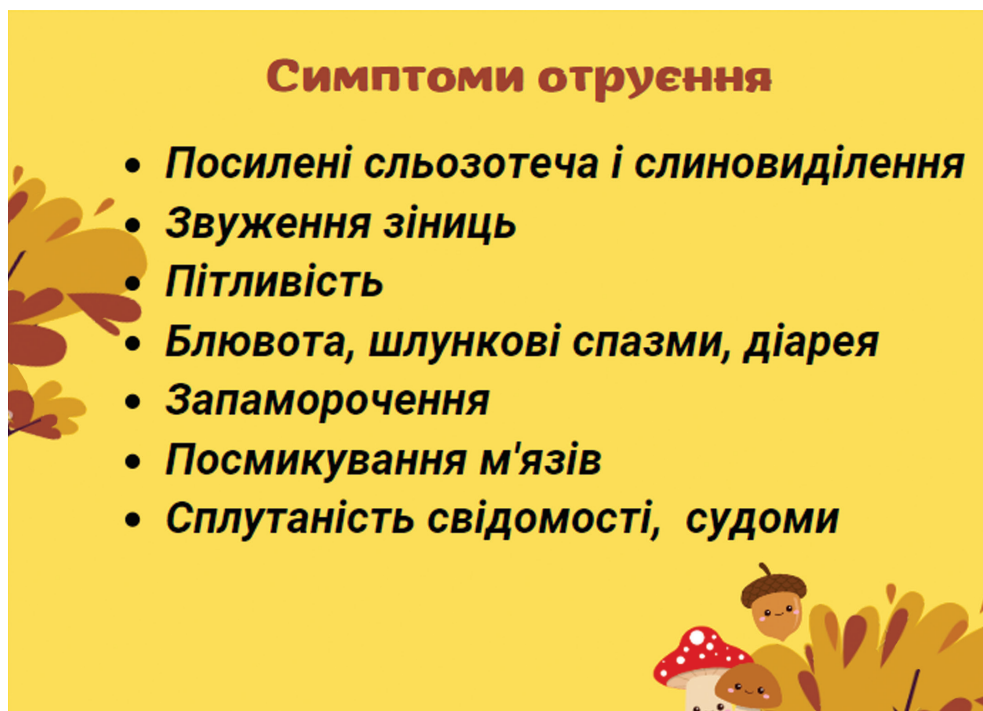


Рис. 34. Симптоми отруєння грибами

Перша медична допомога в разі отруєння передбачає таке

Виклик швидкої медичної допомоги. Негайно звертайтеся по медичну допомогу в разі підозри на отруєння. Час – це ключовий чинник у лікуванні.

Видалення отрути з організму. Залежно від виду отруйної речовини може знадобитися промивання шлунка, приймання активованого вугілля або інші процедури для видалення отрути з організму.



Запам'ятайте, що при отруєнні ліпше перестрахуватися й негайно звернутися по медичну допомогу, навіть якщо симптоми здаються незначними.



Навіщо отруйні рослини в природі?

Отруйні рослини використовують у народній медицині та для виготовлення ліків. А ще ними лікуються дикі тварини, тому перед тим, як затоптати мухомора ногою, пригадай про це і залиш його цілим.



Відгадай загадки

*Красень гриб цей хоч куди,
Та у руки не бери!
Кожна муха його знає,
Як побачить – геть втікає!*

*У лісі, в полі, біля ґанку –
скрізь росте бліда...*



Діти відпочивали біля річки з батьками й самостійно пішли до лісу збирати сухі гілки для багаття. На галявині було багато цікавих рослин та грибів і лежало велике сухе дерево. Дмитрик одразу кинувся за гілками й відчув, як його коліна почали дуже пекти та свербіти.

Поміркуйте, що трапилося з Дмитриком? Що б ви йому порадили зробити?



Дайте відповіді на запитання.

1. Навіщо потрібно вивчати рослини своєї місцевості?
2. Де в рослинах можуть міститися отруйні речовини?
3. Які правила безпеки ви запам'ятали?
4. Що треба робити в разі підозри отруєння?
5. Які симптоми отруєння ви знаєте? Назвіть їх.



Роздивися малюнок, намалюй у зошит отруйний гриб та підпиши його назву.



§ 17. ХОЛОДИЛЬНИК. ПРАВИЛА ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ. ТЕРМІНИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗА ПОЗНАЧЕННЯМ НА УПАКОВЦІ



Сьогодні холодильник – не лише зручність, але й неодмінний елемент сучасного життя. Хоча деякі люди й можуть існувати без холодильника, для більшості він став необхідним елементом, який сприяє комфортному та безпечному способу зберігання їжі. Холодильник дає змогу зберігати продукти на достатньо низькій температурі, щоб уникнути швидкого псування та розвитку шкідливих бактерій. Завдяки цьому їжа безпечна для

споживання протягом тривалішого часу, що сприяє ощадженню грошей. Замороження та зберігання продуктів у холодильнику дозволяє готувати їжу наперед і ефективно використовувати свій час.

Деякі медичні препарати, вакцини та інші медикаменти потребують зберігання при низькій температурі, тому холодильник може бути потрібним для збереження ліків.



Холодильник – це електроприлад, призначений для охолодження, заморожування і зберігання швидкопсувних продуктів.



*Чи знаєте ви, на якій полиці зберігати сирі м'ясні продукти й чому?
Чи знаєте ви, де в холодильнику найкраще зберігаються фрукти та овочі? А як щодо готових страв чи випічки?*

Поради щодо зберігання продуктів у холодильнику

- Зберігайте продукти у відповідних секціях холодильника. Наприклад, сир і молоко варто зберігати на верхніх чи середніх полицях, а сире м'ясо – на нижніх.
- Впевніться, що температура холодильника відповідає рекомендованим стандартам – зазвичай від 0 °С до +4 °С.
- Завжди упакуйте продукти в герметичні контейнери або пластикові пакети, щоб уникнути забруднення та зберегти свіжість.
- Не зберігайте сирі та готові продукти разом, щоб уникнути перехресного забруднення та змішування.
- Деякі холодильники мають окремий відділ для зберігання фруктів та овочів, де вони можуть бути збережені відповідно до потрібних температури та вологості.
- Ретельно стежте за термінами придатності продуктів і викидайте ті, що пройшли термін або зіпсувалися.



Якщо продукти не буде використано протягом короткого періоду, їх можна заморозити для подовження терміну придатності.

Регулярно чистьте й дезінфікуйте холодильник, щоб уникнути розвитку бактерій та забруднення продуктів.

Не перевантажуйте холодильник. Це може зупинити рух прохолодного повітря, тому ваша їжа може бути неправильно охолоджена.

Не залишайте дверцята відкритими – це призводить до зайвого споживання електроенергії і може спричинити перегрів.

Ніколи не кладіть гарячі продукти в холодильник, бо це може його зіпсувати.



Якщо після їжі є залишки продуктів – приберіть їх у холодильник протягом двох годин після приготування.

Заморожування продуктів



Ви можете заморожувати практично всі продукти (за винятком деяких, наприклад, яєць у шкаралупі – вони розширюються й тріскаються). Їжа може бути замороженою на невизначений термін і залишатися безпечною для споживання, оскільки бактерії не ростимуть. Час зберігання заморожених продуктів залежить від типу продуктів і типу морозильної камери.

- Температура морозильної камери становить -6°C , продукти можна зберігати протягом 1 тижня.
- Температура в морозильній камері -12°C , продукти можна зберігати протягом 1 місяця.
- Температура в морозильній камері -18°C , продукти можна зберігати протягом 3 місяців.

Овочі можна заморозити на 8-12 місяців.

Фрукти можна заморожувати приблизно на 8 місяців.

Термін придатності – це термін з моменту виробництва продукту до часу, коли продукт можна безпечно використовувати.

Це найважливіші дати, на які варто звернути увагу. До цієї дати продукт потрібно вжити. Якщо ви не можете використати продукт до цієї дати, ви повинні або заморозити невикористану частину, або викинути її до дати, зазначеної на етикетці. Не купуйте продукти після цих дат.

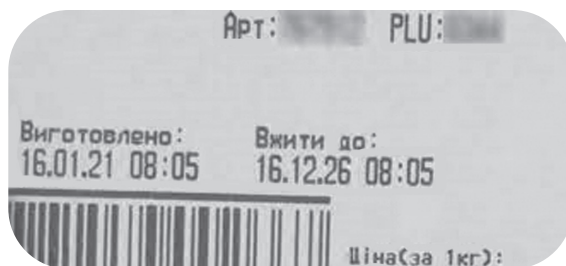


Рис. 35. Приклад маркування продукту з указанням терміну придатності

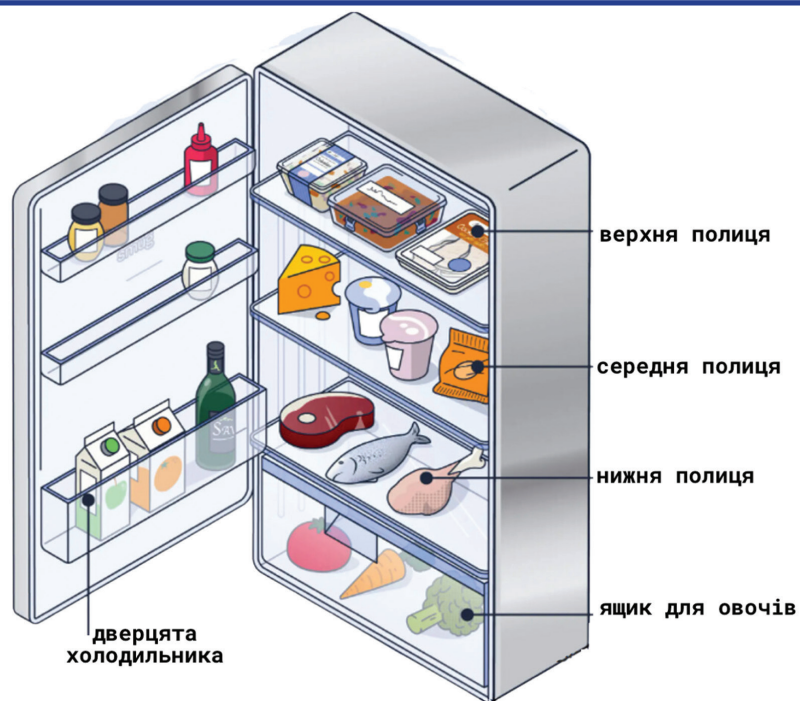


Ніколи не вживайте в їжу продукти, у яких збіг термін придатності – це може призвести до харчових отруєнь!



Рис. 36. Приклад швидкопсувних продуктів

Дотримання цих порад допоможе зберегти ваші продукти свіжими та безпечними для споживання.



Верхня полиця. Готові до вживання продукти зберігають упакованими у верхній частині холодильника, подалі від сирих продуктів, щоб шкідливі бактерії не могли перейти із сиров'їжі на готову їжу.

Середня полиця – найкраще місце для зберігання молочних продуктів, таких як сири, масло, вершки, йогурти, десерти та яйця. Тримайте сири в упаковці або в контейнері, щоб запобігти їх висиханню.

Нижня полиця є найхолоднішою частиною вашого холодильника, тому її треба використовувати для зберігання сирого м'яса, птиці та риби, окремо від інших продуктів у закритих контейнерах.

Ящик для овочів. Висувний ящик або нижню полицю вашого холодильника треба використовувати для зберігання фруктів та овочів.

Дверцята холодильника є найтеплішою частиною вашого холодильника, тому їх треба використовувати для зберігання продуктів, які довго не псуються, таких як соки, майонез, кетчуп, джем та інші баночки або пляшки з приправами чи консервами.

Рис. 37. Наповнення холодильника: докладний перелік продуктів та їхнього місця



Відгадай загадку.

*Він продукти зберігає,
Їжу в холоді тримає,
Є у ньому морозильник,
Зветься диво ...*



Роздивіться малюнок та спробуйте розмістити правильно продукти в холодильнику.



Роздивіться уважно малюнок. Чи правильно розміщено продукти в холодильнику? Які продукти та на які полиці ви би переставили й чому?





Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ:

Заморожені продукти зберігай у морозильній камері... Так чи ні?

Не обов'язково стежити за термінами придатності продуктів.

Так чи ні?

Завжди упакуйте продукти в герметичні контейнери. Так чи ні?

Сире м'ясо можна зберігати разом з готовими продуктами. Так чи ні?



Ніколи не вживайте в їжу продукти, у яких збіг термін придатності. Так чи ні?

Холодильник мити не треба. Так чи ні?

Завжди кладіть у холодильник гарячу їжу, щоб вона не зіпсувалася.

Так чи ні?



Дайте відповіді на запитання.

1. Чи можна в сучасному світі обійтися без холодильника? Поясни, чому.
2. Яке призначення холодильника, та що в ньому можна зберігати, крім продуктів?
3. Чи можна в холодильнику зберігати фарби, побутову хімію, зіпсовані продукти? Обґрунтуй свою думку.
4. Поясніть, чому продукти треба зберігати в упаковках або контейнерах.
5. Чому на дверцятах холодильника не можна зберігати молоко та інші швидкопсувні продукти?
6. Чому важливо підтримувати чистоту холодильника та пильнувати за терміном придатності продуктів?



Вдома разом з батьками перевірте температуру всередині холодильника. Проаналізуйте правильність розміщення продуктів і термін придатності на упаковках.

§ 18. РОЛЬ ВОДИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ. ВИДИ ВОДИ: ЧИСТА, БРУДНА, ПИТНА, НЕ ПИТНА, КИП'ЯЧЕНА

На Землі не тільки людина – усі живі організми, рослини й тварини потребують води, щоб вижити. Без води життя на Землі – неможливе!



Вода – рідина без кольору, запаху та смаку.

Наше тіло використовує воду в усіх клітинах, органах і тканинах, щоб допомогти регулювати температуру тіла та підтримувати інші функції організму, і на 60 % складається з води. Тому питний режим такий важливий для здоров'я людини, зокрема для травлення. Надзвичайно важливо поновлювати запас води, уживаючи рідину та продукти, що її містять.

Ось лише кілька прикладів того, як працює у вашому тілі вода:

- регулює температуру тіла;
- зволожує тканини в ділянці очей, носа та рота;

- захищає органи й тканини тіла;
- поліпшує циркуляцію кисню в організмі;
- змащує суглоби;
- зменшує навантаження на нирки та печінку шляхом вимивання продуктів життєдіяльності;
- розчиняє мінерали та поживні речовини, щоб зробити їх доступними для вашого тіла.

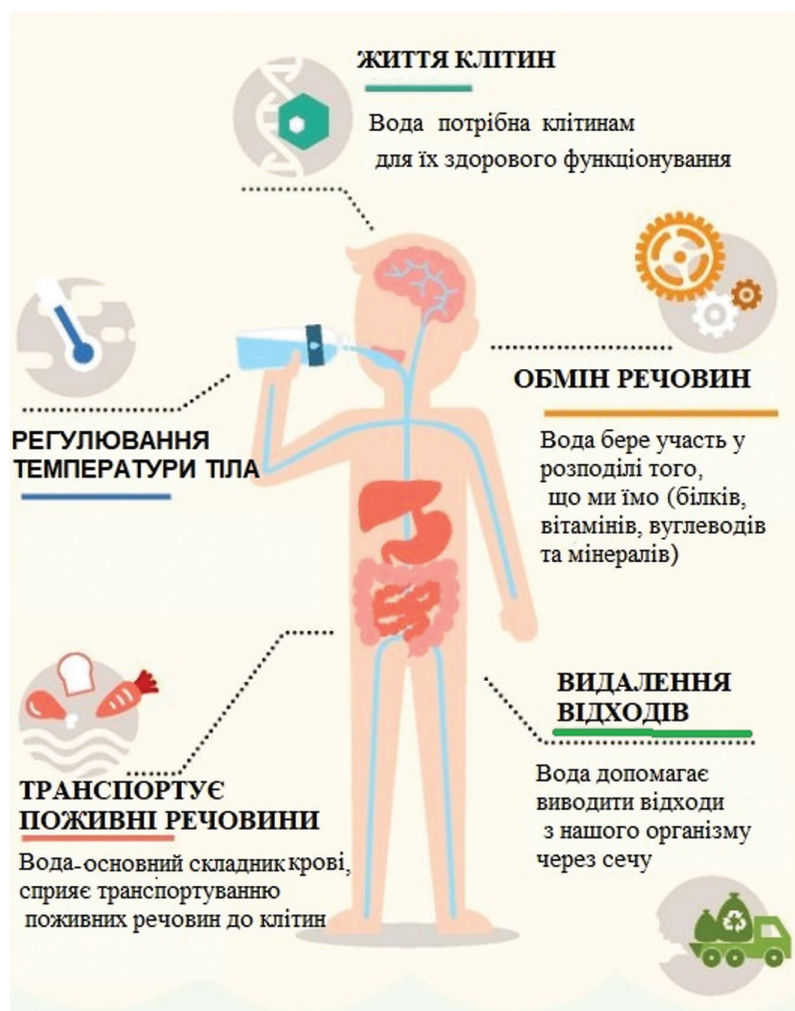


Рис. 38. Роль води в нашому організмі



Недостатній вміст води в людському організмі призводить до сильного зневоднення! Голод і спрага – дуже схожі сигнали для мозку. Часто, коли ми відчуємо голод, насправді організму потрібна вода.



Рис. 39. Симптоми зневоднення організму

Вода – це не лише життєво необхідний ресурс, але й багатогранна та важлива рідина, яка впливає на кожен аспект нашого побуту. Використання води – не тільки базова потреба для виживання; це причина нашого існування, вона відіграє життєво важливу роль у всій людській діяльності.

Кожного дня нам потрібна вода для пиття, готування їжі, приготування напоїв, миття продуктів та посуду, прибирання оселі, прання білизни, для ванни, душу, чищення зубів, миття обличчя та рук. Воду використовують для промислових цілей, таких як готелі, ресторани, офіси, лікарні, школи, а також у виробничих галузях – на заводах і фабриках.

Використання води



Рис. 40. Використання води

Вода може бути класифікована за різними ознаками, зокрема ступінь чистоти та придатності для споживання.

Чиста вода – це вода, яка не містить видимих забруднень або часток, прозора і безбарвна. Ця вода може бути придатною для пиття та інших господарських цілей.

Брудна вода – це вода, яка містить бруд, що робить її непридатною для вживання без попереднього оброблення або очищення. Брудна вода може бути небезпечною для здоров'я людини та довкілля.

Питна вода – це вода, яка відповідає стандартам якості та безпеки для споживання людьми. Вона годиться для пиття, приготування їжі, особистої гігієни та інших потреб.

Непитна вода – це вода, яка не відповідає стандартам якості для безпечного споживання людьми. Ця вода може містити різні домішки й



бруд, як-от хімічні речовини, бактерії, віруси, важкі метали та інші шкідливі

елементи. Також важливо зазначити, що не вся непитна вода однакова. Деяка непитна вода досить чиста і її можна використовувати для багатьох речей, тоді як інша непитна вода може бути брудною або навіть токсичною.

Кип'ячена вода – це вода, яку піддали кип'ятінню з метою знищити бактерії, віруси та інші мікроорганізми. Кип'ятіння води є одним зі способів очищення води від бруду. Це робить її безпечною для пиття. Але під час кип'ятіння води для пиття ви також усуваєте з води кисень, потрібний для людського організму. Що більше кипить, то менше кисню залишиться.

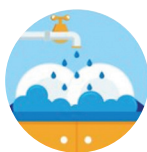


Якщо ви знаєте або підозрюєте, що ваша вода небезпечна, не використовуйте її для пиття, миття посуду, чищення зубів та приготування їжі!

Використовуйте пляшковану, кип'ячену або очищену воду для пиття, приготування їжі та чищення зубів.



Роздивіться малюнки, поміркуйте та продовжте ланцюжок «Для чого ще ми щоденно використовуємо воду?»



Поясни, як ти розумієш подані прислів'я.

Хліб – батько, вода – мати.

Без води й борщу не зварити.

Не виливай каламутну воду, доки чисту не знайдеш.

У воді стоїть, а води просить.



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ

Вода це – рідина без кольору, запаху та смаку.

Воду не використовують на підприємствах. Так чи ні?



Рослини й тварини можуть обходитися без води. Так чи ні?

Вода регулює температуру нашого тіла. Так чи ні?

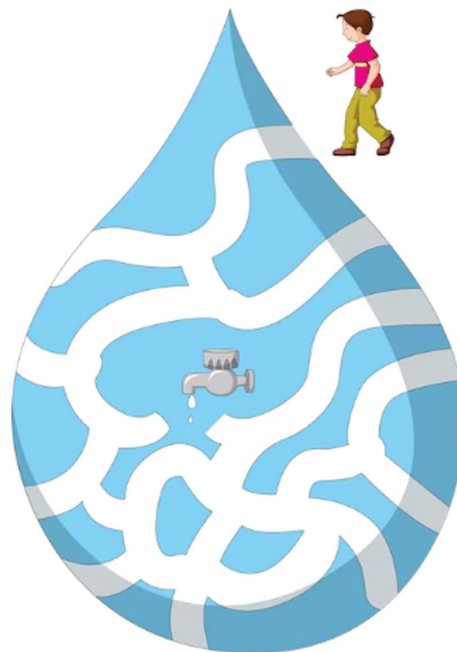
Кип'ячена вода – це вода, яку піддали кип'ятінню з метою знищити бактерії. Так чи ні?

Будь-яку воду можна пити й використовувати для приготування їжі та напоїв. Так чи ні?



Дайте відповіді на запитання.

1. Чи можливе життя на Землі без води? Поясніть свою думку.
2. Які основні способи використання води в нашому повсядньому житті?
3. Як людина використовує воду?
4. Чому люди використовують набагато більше води, ніж раніше?
5. Як використовують воду для сільського господарства?
6. Яка роль води у виробництві та промисловості?
7. Які види води ви знаєте? Назвіть їх.
8. Навіщо люди кип'ятять воду?
9. Чому не всяку воду можна пити? Поясніть свою думку.



**Допоможіть хлопцю
знайти воду**

§ 19. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ОСНОВА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Коли на дворі гарно й сонячно, коли поруч друзі, як ви себе відчуваєте? Розслаблено, радісно, щасливо? Саме так відчувається психічно здорова людина більшість часу – спокійно й розслаблено.

А що означає «психічно здоровий»? Психічне здоров'я є основою щасливого та задоволеного життя людини. Його визначають: емоційний та психологічний добробут; здатність адаптуватися до стресу; побудова здорових стосунків із собою та іншими; а також здатність розуміти й розв'язувати власні проблеми й труднощі. Дуже важливо дбати про психічне здоров'я.



Нам потрібно завжди піклуватися про своє тіло: добре їсти та спати, займатися спортом, зігріватись і підтримувати чистоту. Але іноді наш організм може захворіти або отримати травму. Тоді він надсилає нам сигнали – біль або лихоманку. Так ми дізнаємося, що треба вжити заходів – лікувати тіло. Твоє психічне здоров'я залежить від того, як відчувається мозок. Наші думки, емоції та настрої – це сигнали мозку про наше психічне здоров'я.



Коли ви можете чітко мислити, залишатися допитливими й активними, ділитися своїми почуттями з іншими – ваш мозок працює добре, і ви природно щасливі (і не лише через приємні речі чи заняття, але навіть коли виконуєте домашні справи – миєте посуд чи виводите собаку на прогулянку). Звичайно, ми іноді засмучуємося або сумуємо, лякаємося, хвилюємося чи сердимося – і всі ці почуття також цілком нормальні, якщо вони не залишаються з вами надто довго.



Психічне здоров'я важливе. Це впливає на те, як ми відчуваємося, думаємо та поведимося щодня. Наше психічне здоров'я також впливає на прийняття рішень, вирішення проблем, на те, як ми справляємося зі стресом і на те, як ми можемо ставитися до інших у нашому житті. Тому ми завжди маємо дбати про власне психічне здоров'я.



Рис. 41. П'ять простих правил для збереження психічного здоров'я



Розгляньте ілюстрації та обговоріть, що може допомогти вам почуватися краще, коли ви засмучені або пригнічені?



Прочитати свою улюблену книгу



Зустрітися з друзями



Зробити глибокий вдих і поррахувати до 10



Подивитися цікавий фільм

Але якщо неприємні ситуації повторюються надто часто, можна отримати стрес і психічне здоров'я постраждає. Якщо ви помічаєте, що відчуваєте пригніченість або тривогу протягом тривалого часу без чіткої причини (навіть коли займаєтеся приємними справами), якщо ви не можете зосередитися чи добре спати – це сигнали, які ваш мозок надсилає вам з проханням про допомогу.

Іншою ознакою поганого психічного здоров'я є те, що ви взагалі нічого не відчуваєте та не можете поділитися радістю чи горем з іншими. Якщо вас переповнюють неприємні думки – варто поговорити про це з рідними

чи вчителями. Вони вас вислухають та підтримають. Дорослий, якому ви довіряєте, може допомогти вам розібратися у ваших почуттях, і разом ви знайдете вихід із ситуації, яка вас засмучує.

Як бачите, ознаки поганого психічного здоров'я важче помітити, ніж сигнали щодо проблем з фізичним здоров'ям. Тому ви повинні знати їх. Не соромтеся звернутися по допомогу до того, кому довіряєте.



Деякі люди психічно відрізняються від інших – і це нормально!

Наше психічне здоров'я відіграє важливу роль у повсякденному житті, сприяючи продуктивності в таких видах діяльності, як робота, навчання тощо. Якщо ви легко адаптуєтеся до нових умов, це означає, що ваш розумовий та емоційний стан здорові.



Виконай вправу «Лінивий кіт».

ЛІНИВИЙ КІТ

**Ця вправа знімає м'язове
напруження**



- уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся від прекрасного довгого сну;
- глибоко позіхніть, понявчіть, помуркочіть;
- тепер витягніть руки, ноги і спину – повільно, як котик – і розслабтеся.



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що таке хороше психічне здоров'я?*
2. *Які ви знаєте складники психічного здоров'я?*
3. *Що таке погане психічне здоров'я?*
4. *Як ми можемо допомогти дітям, яким важко робити те, що іншим дається легко?*
5. *Що допоможе почуватися краще, коли ми засмучені або пригнічені?*

§ 20. ОСНОВНІ СКЛАДНИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ДОБРОБУТУ. ЕМОЦІЇ, НАСТРІЙ, ПАМ'ЯТЬ, ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ

Під час дорослішання ви відчуваєте різноманітні емоції – страх, розчарування, смуток, тривогу, гнів, радість, надію тощо. Міцне психічне здоров'я є важливою частиною здорового розвитку. Психічне здоров'я охоплює емоційний добробут, розвиток характеру та формування особистості.



Емоції – це психічні відчуття.

Вони відрізняються від сенсорних відчуттів, таких як смак і дотик.

Коли ви чуєте слово «емоція», що спадає на думку? Ви, імовірно, думаєте про різні типи емоцій, які ви можете відчувати щодня, як-от щастя, смуток, гнів і хвилювання.

Можливо, ви бачили смайлики, на яких зображені різні обличчя, що демонструють різні емоції. Це чудові приклади емоцій, але що таке емоції?



Рис. 42. Емоції людини

Емоції – це реакція нашого тіла на різні події у світі. Ось приклад. Скажімо, ви йдете вулицею та бачите лева, який утік з місцевого зоопарку. Коли ви бачите лева, ви починаєте тремтіти, а серце – битися швидше. Ви відчуваєте страх, тому що ви тремтите і серце б’ється, а не навпаки. Це відчуття впливає на наш настрій, самопочуття та наш розвиток.

Є багато різних емоцій, які люди можуть відчувати в різних ситуаціях. Емоції впливають на наші рішення та дії, на настрій та здібності, а також відбивають наш внутрішній стан.

Позитивні емоції є невіддільною частиною повсякдення. Вони не просто



роблять життя приємнішим і барвистішим, але й відіграють ключову роль у нашому психологічному та фізичному добробуті. Емоції вказують – що ми робимо правильно, що нас зворушує і до чого ми прагнемо.



Опишіть словами емоції, які відчуваєте. Прикрашена ялинка до Нового року; повітряна куля, що здійнялася в небо; весняна квітка, яка пробилася крізь сніг; морська хвиля, яка змиває сліди на піску; промінчик сонця, що випадково потрапив у кімнату.



Намалюй на аркуші білого паперу за допомогою кольорів (використовуючи олівці чи фарби) позитивні та негативні емоції.

Отже, емоції – це не просто відчуття, вони допомагають розуміти себе та світ, підтримувати наше психічне здоров'я й добробут. І попри свою різноманітність, усі вони відіграють свою роль у нашому житті, допомагаючи нам бути повноцінними та здоровими людьми. Важливо вміти відчувати, розпізнавати та виражати свої емоції, а також вміти керувати ними.



Не соромтеся говорити та ділитися своїми почуттями. Поділіться тим, що ви відчуваєте – це може допомогти вам залишатися в доброму психічному здоров'ї, коли ви через щось переживаєте. Це також може бути хорошим способом упоратися з проблемою, яку ви весь час тримали в голові. Підтримуйте зв'язок з рідними та друзями, частіше гуляйте на свіжому повітрі і відчуття самотності вас покине.



Токсична людина – це людина, поведінка якої робить ваше життя нестерпним, отруює його, а вас самих змушує почуватися вичавленим лимоном.

Будьте завжди позитивними. Зосередьтеся на хороших речах у своєму житті. Не звинувачуйте себе, якщо зробили помилку. Помилки також є частиною нашого життя. Ми не можемо жити без помилок. Це нормально бути сумним, пригніченим або навіть засмученим. Але не дозволяйте цим почуттям перешкоджати вашій здатності вчитись та розвиватись. Насправді ви можете зробити дуже багато для збереження свого психічного здоров'я.



Дайте правильне твердження, відповівши ТАК або НІ.

Доброму все вдається. Так чи ні?

У веселої людини багато друзів. Так чи ні?

Терплячість допомагає в навчанні. Так чи ні?

Злу людину всі поважають. Так чи ні?

Відповідальних людей завжди цінують. Так чи ні?

Ніщо не дається так дешево, і не ціниться так дорого, як ввічливість. Так чи ні?



Розкажіть про найщасливішу мить свого життя. Пригадай свої емоції тієї миті.



Прочитайте описи ситуацій та дайте відповіді на запитання.

Ситуація 1. Однокласники запросили Артема із собою на прогулянку в ліс. Домовилися зустрітися о 9 ранку на зупинці. Але Артем проспав і прийшов на тридцять хвилин пізніше. Друзі його не дочекалися. Артем образився. Повернувся додому злий і роздратований, накричав на сестру і посварився з батьками.

Що можна порадити Артемові? Хто винен у цій ситуації?

Ситуація 2. Двоє дівчат сперечалися про те, як стати блогером. Одна вважає, що ведення власного каналу не потребує особливих навичок, цим може займатися будь-хто, без жодної підготовки та особливих знань. Інша заперечила, що для того, щоб бути успішним блогером зі стабільним заробітком, треба мати особисті якості та постійно навчатися нового. Дівчата так сперечалися, що посварилися і перестали одна з одною розмовляти. Наговорили багато образливих слів одна одній.

Чому дівчата образились одна на одну? Що можна порадити дівчатам?



Дайте відповіді на запитання.

1. Які емоції небезпечні для здоров'я, можуть спричинити різні захворювання?
2. Що підносить людям настрій?
3. Чи залежить здоров'я від настрою?
4. Як ви розумієте прислів'я «Весела думка – половина здоров'я»?

§ 21. БЕЗПЕКА ДОВКІЛЛЯ. МОЖЛИВІ АВАРІЙНІ ТА НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ. ТИПОВІ ПРИЧИНИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ

Довкіллям називають усе, що нас оточує. Повітря, вода, рослини, тварини, люди і те, що вони створили, – це навколишнє середовище. Природне середовище змінюється від рук людини і стає напівприродним або цілковито штучним.

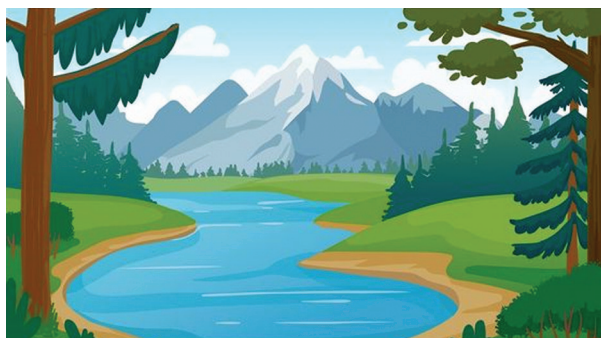


Рис. 43. Природне та штучне середовище

Людина не може жити сама по собі. Її завжди оточують люди: рідні, друзі, знайомі та незнайомі. Разом вони утворюють соціальне середовище. Людина прагне жити в безпечному середовищі, адже коли виникають різні аварійні та небезпечні ситуації чи техногенні катастрофи – виникає ймовірна загроза, що може вплинути на якість людського життя.

Безпека – це одна з основних потреб людини, серед яких також їжа, вода, житло. Неможливо успішно розвиватися в небезпечному середовищі. Середовище, у якому перебуває людина, має бути безпечним. У будь-якому середовищі може виникнути така небезпечна ситуація, яка загрожує здоров'ю та життю людей. Небезпечні ситуації можуть траплятися без участі

людини. Важливо пам'ятати, що небезпека погіршує стан середовища, у якому ми перебуваємо.



Безпека – це коли ніщо не загрожує життю та здоров'ю.

Небезпека – це ситуація, коли щось або хтось може тобі зашкодити.



Рис. 44. Техногенна катастрофа



Рис. 45. Природна катастрофа

Небезпеки навколишнього середовища поділяють на природні, техногенні і соціальні. Люди завжди намагалися зробити своє життя безпечним та комфортним. Для цього вони змінювали довкілля. Щоб прокласти автомобільні дороги та залізниці, люди руйнують гори. Греблями перегороджують річки. Створюють штучні водойми для поливу полів. Осушують болота – на їхньому місці будують міста. Порушуючи рівновагу, що існує в природі, людина шкодить і собі.



Щоб уникати небезпек, треба вміти їх розпізнавати. Про деякі небезпеки ти вже знаєш. Наприклад, небезпечно порушувати Правила дорожнього руху, гратися з вогнем, купатися в незнайомих водоймах. Але є ще й небезпека вдома, як-от недбалість під час використання електричних побутових приладів та хімічних речовин.



Прочитайте описи ситуацій і дайте відповіді на запитання.

Ситуація 1. *Софія поливала квіти й розлила воду на кахель підлоги. Потім вирішила дістати печиво з найвищої полиці на кухні. Поставила стілець на мокру підлогу. Поки тягнулася за печивом, стілець посунувся і Софія впала та забилася.*

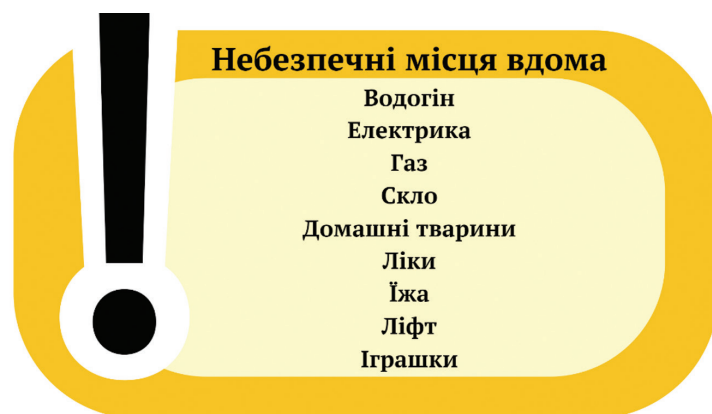
Чи дотримувалася Софія правил техніки безпеки?

Ситуація 2. *Михайло намагався вийняти тост, який застряг у тостері, виделкою, попередньо не вимкнувши електроприлад. Тоста він так і не дістав – хлопця вдарило електричним струмом. Що повинен був зробити Михайло перед тим, як діставати тост?*

Ситуація 3. Андрійко виконував домашнє завдання – майстрував годівничку. Потім мама покликала його на кухню вечеряти. Він усе кинув і побіг. Цвяхи, пилка молоток лежали прямо на підлозі. Бабуся Андрія, яка проходила повз, не побачила інструментів та перечепилася через них. Вона впала та поранила ногу.

Чи правильно вчинив Андрій, кинувши на підлозі інструменти? Що можна порадити хлопцеві?

Є безліч можливих аварійних та небезпечних ситуацій, які можуть виникнути будь-де. Деякі з них можуть бути пов'язані з природними катастрофами, інші – з техногенними аваріями, а ще інші – з людськими діями або недбалістю.



У будь-яких із цих ситуацій треба покликати дорослих на допомогу та зателефонувати в служби порятунку.

Екстремальні і надзвичайні ситуації загрожують здоров'ю та життю людей.



Використовуючи малюнки, назвіть ризики та небезпеки, що можуть трапитися щодня.



Уявіть місце, у якому ви почуваетесь в безпеці. Опишіть та намалюйте це місце. Які емоції ви відчуваєте, перебуваючи в цьому місці?



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Коли ти почувашся в безпеці?*
- 2. Що таке довкілля?*
- 3. Розкажи, які ризики та небезпеки можуть трапитися щодня.*
- 4. Що можна порадити дітям, які потрапили в екстремальну ситуацію, заблукавши в лісі? Яка головна цінність людини?*

§22. РЯТУВАЛЬНІ СЛУЖБИ

Щоб допомогти людям, які потрапили в небезпеку, існують спеціальні рятувальні служби. Вони працюють цілодобово. Такими є рятувальні служби на воді, у горах; служба швидкої допомоги; служба надзвичайних ситуацій; пожежна охорона; газова служба тощо. Рятувальні машини ми часто бачимо в повсякденному житті – швидка допомога, служба газу, поліція, пожежна машина. Рятувальні служби допомагають людям в екстрених ситуаціях.

ЕКСТРЕНІ СЛУЖБИ



101 – Служба порятунку (ДСНС)



102 – Поліція



103 – Швидка медична допомога



104 – Аварійна газова служба

Рис. 46. Телефони рятувальних служб

Людей, які гасять пожежі, називають **пожежниками**. Пожежники також запобігають пожежам та навчають пожежної безпеки. Пожежні



служби працюють швидко та злагоджено, щоб не допустити поширення вогню. Вони швидко приїжджають, щоб допомогти загасити пожежу. Вони також рятують людей, які опинилися в пастці всередині палаючих

будівель. Пожежники можуть залишатися на місці надзвичайних ситуацій протягом кількох днів, рятуючи тих, хто вижив, і надаючи медичну допомогу.



Якщо ви почули запах диму у вашій оселі або стали очевидцем пожежі – негайно телефонуйте 101.

Поліція – це люди, які пильнують, щоб громадяни дотримувалися закону та не завдавали шкоди іншим. У поліції багато завдань. По-перше, вони патрулюють вулиці та квартали, тобто стежать за порядком на них. Більшість поліцейських патрулюють на автомобілях. Але іноді вони патрулюють пішки, верхи, на мотоциклах чи велосипедах.



По-друге, поліція виїжджає на місця злочинів і надзвичайних ситуацій, щоб зловити злочинців і надати допомогу жертвам.

По-третє, поліція розслідує або вивчає злочини, щоб з'ясувати, хто їх скоїв. Поліція бореться з багатьма видами злочинів. Деякі поліцейські носять форму. Іноді працюють у повсякденному одязі, щоб не привертати увагу. Багато поліцейських мають при собі наручники, блокнот і рацію.



Якщо ви стали очевидцем правопорушень чи аварії – негайно телефонуйте 102.



Хибний виклик будь-якої з рятувальних служб карається законом. Не викликай пожежну або швидку допомогу заради забавки.

Машина швидкої допомоги – це вид транспортного засобу, призначений для перевезення хворих або поранених людей. Зазвичай машини швидкої допомоги виїжджають до людей у надзвичайних ситуаціях, щоб доправити людей до лікарні. Приклади надзвичайних ситуацій – серцеві напади, серйозні кровотечі, переломи кісток, біль у грудях, тяжкі травми голови, проблеми з диханням, а також травмування людей в автомобільних аваріях, під час падінь тощо.



В автомобілях швидкої допомоги їздять спеціально навчені люди – фельдшери. Вони надають хворим або пораненим невідкладну медичну допомогу до того, як вони потраплять до лікарні.



Коли ви побачили, що хтось отримав серйозну травму, або ви раптово відчуваєте сильний біль у грудях – негайно телефонуйте 103.

Аварійна газова служба – окремий підрозділ екстреного реагування на аварійні ситуації в газовому господарстві. Аварійну газову службу викликають у разі: відсутнього запаху газу; раптового зникнення газу у вашій квартирі/будинку; якщо ви помітили, що в роботу газових мереж втручаються сторонні особи; якщо сталася пожежа, вибух.





Якщо ви почули запах газу у вашій оселі – негайно телефонуйте 104.

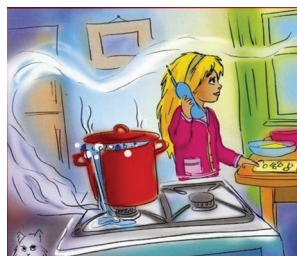


Цікава історія про те, як рятувальні служби допомагають людям у складних ситуаціях.

Жив у нашому місті хлопчик на ім'я Макс. Він був дуже сміливим і завжди мріяв стати супергероєм, щоб допомагати людям. Одного разу, коли Макс грав у парку зі своїми друзями, він раптом почув крики про допомогу. Хлопчик підвів голову і побачив, як маленька дівчинка застрягла на дереві. Вона була дуже високо і боялася злезти. Макс був рішучим і швидко зрозумів, що треба діяти. Він попросив перехожого набрати номер екстреного виклику. «Привіт! Це Макс. Я в парку, і тут дівчинка застрягла на дереві. Вона дуже злякалася!» – сказав Макс оператору. Через кілька хвилин до парку приїхала пожежна машина. На ній були справжні герої – пожежники, які негайно почали діяти. Вони підняли драбину, щоб дістати дівчинку, і незабаром спустили заплакану дитину на землю. Всі друзі Максима вигукнули: «Ура! Дівчинка в безпеці!» Макс був щасливий, що йому вдалося допомогти. Пожежники похвалили його за відвагу та розсудливість. Він почувався справжнім супергероєм! З того часу Макс знаходить час, щоб вивчити більше про те, як діяти в разі надзвичайних ситуацій. Він зрозумів, що кожен може бути героєм, якщо комусь потрібна допомога.



Самостійна робота. Оцініть ситуацію: за яким телефоном потрібно викликати необхідну службу?





Розіграйте разом з однокласниками діалог-ситуацію з таких тем:

«Виклик швидкої», «Пожежа в будинку», «Викрали гаманець».

Обговоріть, за яким телефоном треба дзвонити, щоб викликати порятунок?



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що таке надзвичайна ситуація?*
- 2. Назвіть служби порятунку.*
- 3. На які номери ви будете телефонувати, якщо вам буде зарожувати якась небезпека?*
- 4. Яких правил треба дотримуватись під час виявлення запаху газу або диму?*
- 5. Чому не можна викликати служби порятунку заради забавки?*

§ 23. ПРИБИРАННЯ ПРИМІЩЕНЬ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ ПРЕДМЕТАМИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ



Прибирання приміщень є важливою частиною збереження здоров'я людини, оскільки чистота та гігієна впливають на загальний стан здоров'я та добробут. Але вкрай важливо пам'ятати про заходи безпеки під час прибирання та користування побутовими хімічними засобами.

Хімічні речовини використовують у побуті щодня. Це різноманітні мийні рідини, поліролі, відбілювачі. Знайомство з етикетками на хімічних продуктах допоможе захистити вас і вашу родину від шкоди.



Мийні засоби, як-от відбілювач, спреї для духовки, рідкі капсули для прання та засоби для миття туалетів, є хімічними речовинами. Так само як і фарби, клеї, олії, добрива та ліки. Рідина, яку використовують для електронних сигарет, дуже токсична для дітей і

домашніх тварин.

Ви повинні знати про всі хімічні речовини, що є у вашому домі. Більшість з них стають небезпечними, якщо їх неправильно використовувати.

ЗАПАМ'ЯТАЙ



- *Побутова хімія безпечна лише при належному використанні*
- *Небезпечні речовини можуть не мати різкого запаху*
- *Використовуй захисні рукавички та маску коли користуєшся побутовою хімією*

Рис. 47. Правила безпечного використання побутової хімії

Деякі хімічні речовини особливо привабливі для дітей – їх можна сплутати з їжею чи напоєм, якщо вони не у своїй оригінальній упаковці та перебувають у доступному місці. Наприклад, відбілювачі та спреї для чищення часто зберігають за унітазом для зручності. Їх необхідно зберігати в закритій шафі. Етикетки на засобах для прибирання можуть допомогти вам визначити ступінь їхньої небезпечності та порадити, як їх безпечно використовувати.

Більшість хімічних продуктів мають символи безпеки, які повідомляють, чи є речовина шкідливою та яким чином. На одному продукті може бути один або кілька символів.



Рис. 48. Небезпечні речовини побутової хімії

Завжди читайте попереджувальну етикетку та дотримуйтесь інструкцій щодо використання.

Багато дотримуватися таких вказівок під час прибирання

- Використовуйте лише стільки продукту, скільки вам потрібно.
- Якщо речовина небезпечна, приберіть із зони прибирання дітей, домашніх тварин, іграшки та ін. на час, рекомендований на етикетці.
- Належним чином провітрюйте приміщення, прочинивши вікна – якщо рекомендовано, одягніть рукавички, довгі рукави та маску.
- Не залишайте мийні засоби без нагляду – якщо вам доведеться вийти з кімнати під час роботи, приберіть продукт.
- Не змішуйте мийні засоби – небезпечно змішувати звичайні побутові миючі засоби, оскільки вони можуть утворювати дуже токсичний газ.
- Після використання хімікатів промийте теплою водою з милом всі частини тіла, які контактували з речовиною.



Дайте відповіді на запитання.

1. Які засоби побутової хімії використовують у ваших родинах?
2. Які з них ви використовуєте самостійно, а які – тільки під наглядом дорослих?
3. Яких правил ви дотримуєтесь під час використання засобів побутової хімії?

§ 24. ПОБУТОВІ ПРЕДМЕТИ: ТЕЛЕВІЗОР, ПРАСКА, ПИЛОСОС, ГАЗОВА ПЛИТА. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Побутові газо- та електроприлади стали невіддільною частиною нашого повсякденного життя і значно полегшують багато аспектів нашого сьогодення. Вони забезпечують зручність, ефективність та комфорт у виконанні різних домашніх справ. Кожен побутовий прилад своєю роботою приносить нам користь та допомагає зекономити час. Але треба пам'ятати, що всю електричну техніку приводить у дію електричний струм – це може спричинити враження, опіки та навіть смерть.



Шнури живлення або подовжувачі, розетки та електроприлади дуже небезпечні й потребують особливих правил для безпечного користування.

Вода та електрика – небезпечна суміш. Електрика може проходити через воду, і так само вона може швидко проходити через ваше тіло, оскільки тіло містить 60 - 70 процентів води. Щоб не вразив електричний струм, не сталося пожежі, треба дотримуватися правил безпечного користування електроприладами.

Більшість людей упевнені, що знають, як користуватися пилососом. Правильне його використання є життєво важливим для запобігання нещасним випадкам і забезпечення належного прибирання. Цей електричний гаджет має особливі правила поведінки, про які вам потрібно знати.



На жаль, більшість пилососів обмежуються лише сухим прибиранням. Це означає, що вони не можуть прибирати розливу води або вологі поверхні. Вода може потрапити в пилосос і стати причиною ураження електричним струмом. Це також може пошкодити деталі апарата.

Під час прибирання пилососом взувайте капці. Взуття зменшує ризик поскокзнутися на щойно очищеній підлозі, особливо на твердих поверхнях, як от ламінат, деревина або плитка.



Перечепитися через шнур – одна з найпоширеніших травм, з якими ви можете стикнутися під час використання пилососа. Переконайтеся, що ви правильно з'єднали дроти, перш ніж починати пилососити, особливо якщо під час або після прибирання у вашому будинку багато людей. Ніколи не тягніть пилосос за шнур, тримайте провід якомога далі від гострих країв або кутів, аби його не пошкодити.



Не пилюйте токсичні та легкозаймисті матеріали; якщо ви розбили ртутний термометр, ніколи не збирайте його пилюсопом! Ртуть – це дуже токсична речовина, і її пари не можна вдихати, бо це є серйозною загрозою для здоров'я.

Також не можна втягувати тверді або гострі предмети, зокрема скло, цвяхи, шурупи, монети – вони можуть потрапити до мотора й зіпсувати його.

Необхідно регулярно очищати фільтри та замінювати мішок для пилу, інакше бруд може накопичитися всередині та призвести до перегріву та пошкодженню пристрою або загорянню.



В інструкції до пилюсосу вказано: діти, старші від 8 років, можуть використовувати пилюсос без нагляду, якщо вони настільки опанували роботу з ним, що можуть робити це впевнено. Діти повинні розуміти можливу небезпеку, пов'язану з використанням приладу.



Рис. 49. Види пилюсосів



Уникайте перевантаження електричної мережі загалом та однієї розетки зокрема! Не під'єднуйте одночасно занадто багато приладів до одного подовжувача.

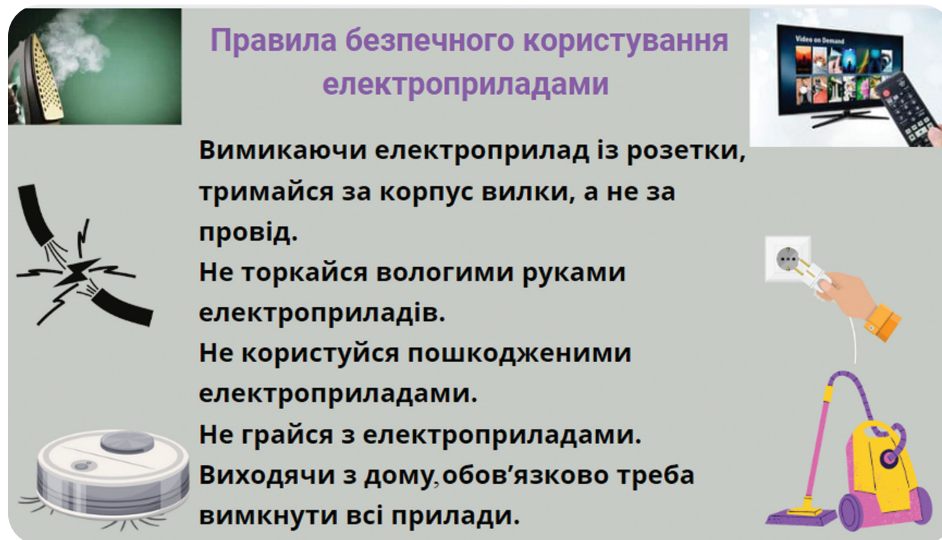


Рис. 50. Правила безпечного користування електроприладами



Особливо важливо дотримуватися правил безпеки під час користування праскою, оскільки вона працює з великою потужністю та високою температурою. Користуватися праскою можна тільки під наглядом дорослих!

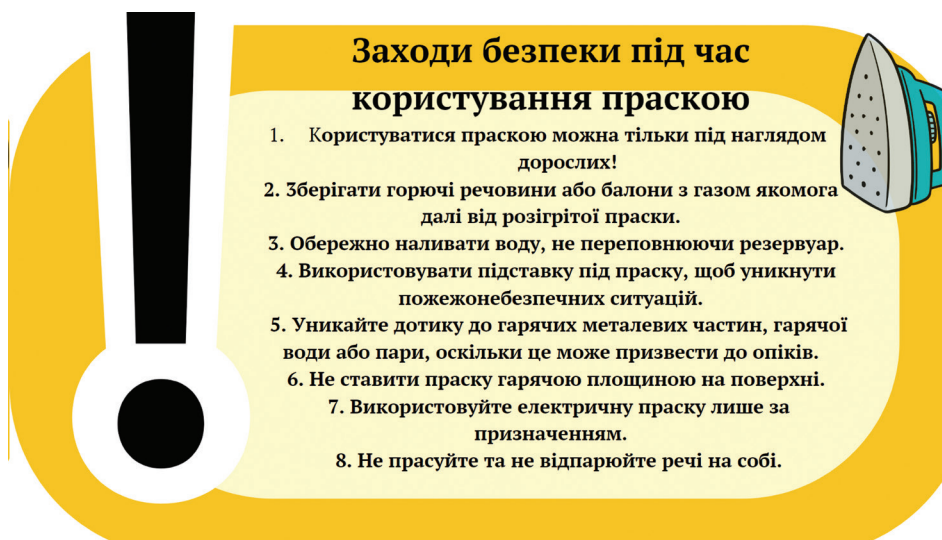







Рис. 51. Заходи безпеки під час користування праскою



Якщо ви відчули запах газу

Ні в якому разі не використовуйте сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню.

Не вмикайте і не вимикайте світло та будь-які електроприлади

Закрийте вентиль на крані та відкрийте вікна.

Негайно залишити приміщення.

Після того як опинилися надворі, телефонуйте **104**.

Рис. 52. Що робити, якщо відчули запах газу



Користування газовою плитою потребує особливої уваги та дотримання правил безпеки, оскільки вона працює з вогнем та газом. І тільки ваші батьки вирішують, з якого віку ви можете користуватися газовими приладами самостійно! Дитина має користуватися газовою плитою тільки під наглядом дорослих!

Правила користування газовою плитою

- Провітрюйте кухню та завжди вмикайте витяжний вентилятор.
- Спершу запалюйте сірник – і тільки потім умикайте газ.
- Завжди використовуйте прилади лише за призначенням. Ніколи не використовуйте плиту чи духовку для чогось іншого, крім приготування їжі. Не використовуйте газову духовку для обігріву будинку.
- Тримайте духовку та плиту чистими – накопичений жир, крихти та розлита їжа можуть спалахнути під час нагрівання.



Телевізор – це електронний прилад, який відтворює аудіо- та відеосигнали, щоб показати озвучене зображення на екрані. Основне його завдання – показ інформації.

Телевізор – корисна річ, але тим, хто неправильно ним користується, він не залишає часу для навчання, прогулянок і допомоги батькам. А ще може зіпсувати зір, слух та поставу і навіть спричинити залежність. Тому потрібно завжди дотримуватись правил користування сучасною технікою, щоб вона була для нас не шкідливою, а корисною.

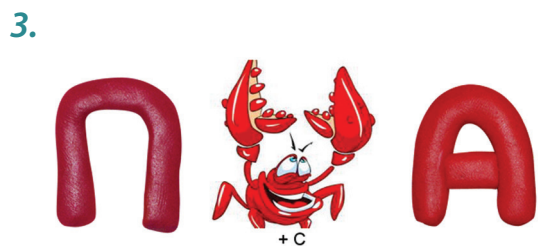
Правила безпеки під час користування телевізором

- Відстань до телевізора повинна бути не менше від 2-3 метрів.
- Не можна дивитися телевізор у темряві, сидячи на підлозі, лежачи й під час уживання їжі.
- Не варто вмикати телевізор дуже гучно, щоб не зіпсувати слух.

Рис. 53. Правила безпеки під час користування телевізором



1. Намалюй у зошиті той вид техніки, який ти використовуєш найчастіше. 2. Розгадай ребуси та напиши в зошит слова, які в них сховалися.





Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ.

Всі електроприлади абсолютно безпечні. Так чи ні?

Треба не тільки знати, а й неодмінно дотримуватися правил безпеки під час користування побутовими приладами. Так чи ні?



Газовою плитою можна користуватися самостійно. Так чи ні?

Якщо пахне газом, треба телефонувати за номером 102. Так чи ні?

Користуватися праскою можна тільки під наглядом дорослих. Так чи ні?

Газову плиту можна використовувати для того, щоб обігріти оселю. Так чи ні?



Дайте відповіді на запитання.

1. Для чого потрібен телевізор?
2. Які правила безпеки використання телевізора вдома?
3. Як уникнути травм під час використання праски?
4. Яких заходів безпеки потрібно дотримуватися, користуючись пирососом?
5. Як безпечно користуватися газовою плитою в кухні?
6. Чи можна побутову техніку використовувати не за призначенням? Поясніть свою думку.

§ 25. ПРИЧИНИ І УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖ

Вогонь є надзвичайно важливим елементом у житті людини – ми застосовуємо його в різноманітних аспектах повсякденного життя. Його використання здебільшого пов'язане з нагріванням, освітленням, приготуванням їжі, теплом, а також для різноманітних процесів на підприємствах. Однак якщо вогонь не контролюється чи виникає пожежа, він може стати небезпечним і призвести до руйнування, травм або навіть загибелі.

На жаль, ми часто чуємо з новин про пожежі в житлових чи господарських приміщеннях. Це змушує нас замислитися над причинами та профілактикою таких пожеж, які призводять до людських жертв і матеріальних збитків. Це трапляється тому, що більшість людей не сприймають електробезпеку й поводження з вогнем серйозно та нехтують правилами пожежної безпеки.



Пожежа – це неконтрольований процес горіння.

Більшість пожеж виникає через недбалість людини. Пожежі можуть виникнути будь-де та будь-коли, тому важливо знати найпоширеніші причини, щоб запобігти їх виникненню.



Важливо завжди пам'ятати, що вогонь не є предметом для гри або розваг. Його потрібно поважати та ставитися до нього з великою обережністю й відповідальністю! Обережне ставлення до вогню допоможе уникнути нещасних випадків та зберегти безпеку для себе й людей довкола!



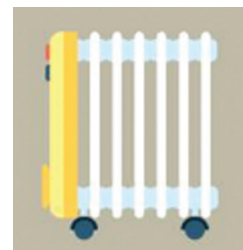
Рис. 54. Причини виникнення пожеж

Найпоширеніші умови та причини виникнення пожеж



1. Залишені без нагляду каструлі та сковорідки на конфорках перегріваються, і виникає вогонь.

2. Використання обігрівачів на відстані менше як 30 см від стін, меблів, штор, одягу чи будь-чого іншого в будинку може спричинити пожежу.

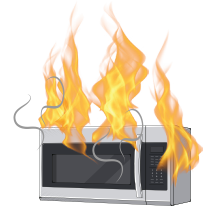


3. Опалювальне обладнання є однією з найпоширеніших причин пожеж, особливо якщо його використовують тривалий час не вимикаючи, якщо є проблеми з вентиляцією, коли воно пошкоджене або його неправильно експлуатують.



4. Нагромадження різних непотрібних речей, відходів і сміття також може стати причиною пожеж. Треба уникати накопичення легкозаймистих матеріалів поруч із джерелами тепла або вогню.

5. Електричні прилади можуть стати джерелом пожежі вдома, якщо вони мають несправні дроти живлення.



6. Залишені без нагляду свічки у квартирах та будинках стають причиною пожежі. Розташовуйте свічки якомога далі від штор, серветок, ламп, книг. Задувайте свічки завжди, коли виходите з кімнат.

7. Перевантажувати подовжувачі – небезпечно. Коли до подовжувачів під'єднують занадто багато електричних приладів, це призводить до перегріву і зрештою – до пожежі.



Пожежа може виникнути дуже швидко, особливо якщо є сприятливі умови для горіння. Необережне поводження або ігри із сірниками та запальничкою (а надто коли поруч є легкозаймистий матеріал – папір або тканина) можуть призвести до великої пожежі лише за декілька секунд.



Тополинний пух – це легкозаймистий матеріал, і підпалювання його може призвести до швидкого поширення вогню. Крім того, пух тополі містить багато легких волокон, які можуть легко перенести вогонь на великі відстані та спричинити масштабні пожежі. Ніколи не можна навмисно щось підпалювати!

Бенгальські вогні та петарди можуть бути веселим і яскравими елементами святкування, але важливо поводитися з ними обережно, оскільки вони можуть стати небезпечними, якщо їх використовують неправильно! Робіть це тільки з дорослими!



Важливо бути обережним і уникати недбалого поводження з вогнем або легкозаймистими матеріалами. Потрібно завжди пам'ятати, що навіть дуже короткочасний контакт із запальничкою чи сірником може призвести до серйозних наслідків, якщо їх використовують неправильно чи необачно.



Оберіть правильне твердження, обравши відповідь ТАК або НІ.

Пожежа – контрольований процес горіння. Так чи ні?

Пожежі виникають, коли нехтують правилами пожежної безпеки. Так чи ні?

Обережне ставлення до вогню допоможе уникнути нещасних випадків та зберегти безпеку для себе та людей довкола. Так чи ні?



Залишені без нагляду свічки не можуть призвести до пожежі. Так чи ні?

Бенгальські вогні та петарди можна запалювати без дорослих. Так чи ні?



Поясни, як ти розумієш подані прислів'я.

Від маленького сірника – велике лихо.

З малої іскри – великий вогонь.



Дайте відповіді на запитання.

1. Що таке пожежа?
2. Які найпоширеніші причини виникнення пожеж? Назвіть їх.
3. Чому пожежі такі небезпечні?
4. Які наслідки пожеж?
5. Чому не можна залишати без нагляду ввімкнені нагрівальні електроприлади?
6. Чи можна запобігти виникненню пожеж? Поясніть свою думку.

§ 26. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ. ДІЇ ПІД ЧАС ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ

Без вогню неможливе життя на Землі. Він дає тепло та енергію, допомагає приготувати їжу, зігріває людину. Вогонь дуже корисний у нашому житті. За умови правильного користування він приносить користь людині, але якщо ним користуватися неправильно – може статися біда, наприклад пожежа. Достатньо лише однієї помилки – і вогонь може перетворитися на лихо, навіть забрати життя. Важливо завжди пам'ятати про обережність, маючи справу з будь-яким вогнем.

Небезпека може нас чекати не тільки на кухні. Будь-який електричний прилад може стати причиною пожежі. Праски та холодильники, телевізори, кондиціонери, вентилятор, електричний чайник та інші побутові прилади, що працюють від електрики, можуть стати причиною небезпеки.



Ніколи не під'єднуйте занадто багато пристроїв до одного подовжувача або розетки, бо це може призвести до перевантаження електричної мережі та спричинити коротке замикання.

Не залишайте зарядні пристрої в розетках, коли вас немає вдома, – вони можуть нагріватися під час заряджання, особливо якщо залишаються ввімкненими в розетку без самого пристрою, який заряджають. Це може стати причиною перегріву або навіть пожежі. Завжди вимикайте зарядні пристрої, коли ви їх не використовуєте.



Небезпечно гратися з електричними дротами, це може призвести до серйозних травм чи навіть загибелі! Якщо електричний дріт виявиться

пошкодженим або перегрітим під час роботи, це може спричинити коротке замикання та виникнення пожежі.



Рис. 55. Приклад неправильного поводження з електричними приладами

Якщо виникла пожежа через загоряння електронного пристрою, важливо діяти швидко та дуже обережно, дотримуючись таких кроків. Від'єднайте пристрій від живлення, якщо це безпечно зробити. Вимкніть вимикач на відповідному електричному щитку.

1. негайно викличте пожежну службу за номером **101**, навіть якщо пожежа здається малою. Не намагайтеся гасити пожежу самостійно.
2. Якщо пожежа виходить з-під контролю або утворюється густий дим – негайно залиште приміщення.



Гра із запальничками та сірниками може бути дуже небезпечною. Запальнички містять легкозаймисті рідини.

Після того, як загасите сірник, обов'язково зачекайте, доки не зникне тління. Більшість пожеж в оселях виникають саме через жаристого сірника у смітнику.



Безумовно, більшість пожеж починається на кухні. Вогонь, тепло та олія, що їх разом ми використовуємо у невеликих приміщеннях, можуть швидко спалахнути.

Тримайте все, що може загорітися – паперові рушники, рукавиці, дерев'яний посуд, харчові упаковки, рушники та штори – якнайдалі від плити. Під час приготування їжі завжди тримайте вікна на кухні прочиненими.



Самостійно не запалюйте газову плиту, краще хай це буде під наглядом дорослих. Не намагайтеся розтопити піч, навіть якщо ви знаєте як це робити!

Завжди треба бути обережними й передбачити можливі небезпеки, особливо коли працює праска. Не можна залишати її ввімкненою та виходити з кімнати навіть на хвилину, не від'єднавши її від живлення.



Не грайте з бензином, гасом та іншими рідинами, які можуть спалахнути.



Рис. 56. Дії при загорянні одягу на людині

Дії які можуть врятувати вам життя

- Не панікуйте, намагайтеся залишатися спокійними!*
- Якщо ваш одяг горить – краще зупинитися та не бігти. Повітря зробить полум'я ще більшим. Якнайшвидше впадїть на землю та намагайтеся перекочуватися з боку на бік. Припинитися подача кисню – і вогонь не зможе горіти. Перекочуйтеся доти, доки полум'я цілком не згасне.*
- Якщо сталася пожежа: не ховайся, а виходь на вулицю! Пожежі страшні, але ви ніколи не повинні ховатися в шафах або під ліжками, коли є пожежа.*
- Голосно кричіть та кличте на допомогу. Якщо ви розумієте, що сталася пожежа, треба вголос про це сповістити, щоб інші теж про це дізналися.*
- Не користуйтеся ліфтом. Краще спустіться сходами. Так буде швидше, і ви будете контролювати ситуацію.*
- Закрийте ніс та рот вологою ганчіркою. Чадний дим дуже небезпечний. Під час переходів через задимлені ділянки намагайся затримувати дихання. Не хапайтеся за ручки дверей, адже вони можуть бути розпеченими.*
- У задимленому приміщенні потрібно пересуватися поповззом або нахилившись. Внизу менше диму. Під час горіння дим від вогню підіймається вгору. Знизу його менше – так ви зможете бачити куди повзти.*
- Не намагайтеся загасити полум'я самотійно. Рятуйте своє життя. Знайдіть безпечне місце і дочекайтеся приїзду пожежників.*
- Складіть план утечі та відпрацюйте його разом із сім'єю. Вийдіть на вулицю до місця зустрічі вашої родини. Ніколи не повертайтеся всередину за жодних обставин.*



Якщо ти став свідком пожежі – негайно телефонуй до пожежної служби за номером 101.

Чого НЕ треба робити під час пожежі?

- *Не ховайтеся в шафах або під ліжком.*
- *Не збирайте іграшки та речі.*
- *Не повертайтеся всередину палаючого будинку або кімнати.*



*Оберіть правильне твердження, обравши відповідь **ТАК** або **НІ**.*

Від пожежі варто заховатися в шафу. Так чи ні?

Найшвидший спосіб дістатися вулиці з будинку, що палає, – це скористатись ліфтом. Так чи ні?

Не можна гасити палаючу розетку водою. Так чи ні?

Свічка може стати причиною пожежі. Так чи ні?

У задимленому приміщенні потрібно пересуватись поповзом. Так чи ні?



Прочитайте описи ситуацій та дайте відповіді на запитання.

1. *Розмовляючи телефоном у коридорі своєї квартири чи будинку, ви помітили, що з-під вхідних дверей просочується дим. Складіть послідовний план дій.*
2. *Під час купання у ванній кімнаті ви відчули запах диму. Двері на дотик гарячі. Ваші дії для врятування власного життя.*
3. *У кімнаті почав горіти якийсь електричний прилад. Що буде відбуватися, якщо ви відчините вікно чи двері? Чому це робити небезпечно.*



Розгадай ребуси та напиши у зошит слова, які в них сховалися.

1.



2.



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що таке пожежа?*
2. *Які ви знаєте причини виникнення пожеж?*
3. *Що може статися за неправильного поводження з вогнем?*
4. *Чи можна гасити водою електроприлади, які палають?*
5. *За яким номером потрібно телефонувати, якщо сталася пожежа?*

§ 27. БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

У сучасному світі, коли швидкість життя зростає, а місця для відпочинку, роботи та розваг стають все доступнішими, безпечна поведінка в громадських місцях є ключовим складником як для індивідуальної безпеки, так і для забезпечення гармонійного функціонування суспільства. Ця тема важлива, оскільки вона стосується кожного громадянина та визначає рівень загальної безпеки в нашому оточенні.

Одним з основних аспектів безпечної поведінки в громадських місцях є уважність та свідомість. Людина повинна бути уважною до свого оточення, завжди стежити за тим, що відбувається навколо неї. Це особливо важливо в незнайомих місцях або в темний час доби. Будьте пильними, не відвертайте свою увагу від особистих речей, таких як мобільний телефон чи гаманець, – це посилить вашу безпеку.

Відвідуючи громадські місця, носіть сумку чи рюкзак близько до себе, не залишайте особистих речей без нагляду – це допомагає запобігати крадіжкам та іншим неприємностям. Крім того, важливо бути обачливим при використанні грошей та уникати відкритого показу цінних речей.



Рис. 57. Приклади громадських місць

Безпечна поведінка передбачає і свідомий вибір маршрутів та уникання небезпечних районів. Освітлені та популярні маршрути надають додатковий рівень безпеки, особливо в нічний час. Використання громадського транспорту також вимагає особливої уваги – пильнуйте за своєю багажною сумкою та уникайте розмов з незнайомцями про особисті або фінансові дані.

Мобільні технології можуть бути корисними для убезпечення в громадських місцях. Використовуйте застосунки для екстреної допомоги, надсилайте сигнали попередження своїм контактам у разі надзвичайних ситуацій – це збільшує шанси на вчасну реакцію та допомогу. Завжди тримайте заряджений мобільний телефон, додатковий ключ від будинку та інші засоби для екстреної допомоги.

Перелічені аспекти безпечної поведінки в громадських місцях є необхідними для того, щоб створити безпечне та комфортне оточення для всіх громадян. Індивідуальна відповідальність та уважність відіграють ключову роль в забезпеченні в сучасному суспільстві.

Правила поведінки в громадських місцях

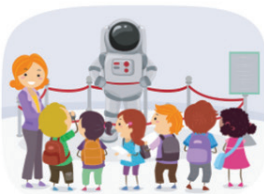
- Будьте уважні та свідомі: завжди тримайте свою увагу на людях довкола себе, особливо в незнайомих місцях. Уникайте відволікань від особистих речей, таких як мобільний телефон або гаманець.*
- Пильнуйте за особистими речами: не залишайте свої особисті речі без нагляду. Завжди тримайте сумку чи рюкзак близько до себе, не залишайте їх без нагляду.*
- Використовуйте безпечні маршрути: обирайте освітлені та популярні маршрути під час переміщення в нічний час. Уникайте темних і віддалених районів, якщо це можливо.*
- Будьте обачливі, користуючись грошима: уникайте відкритого показу грошей або цінних речей. Будьте пильні, коли виймаєте гроші чи використовуєте платіжні картки.*
- Зберігайте важливі документи в безпеці: носіть лише ті документи, які потрібні, і зберігайте їх у безпечному місці. Копіюйте важливі документи й тримайте копії окремо від оригіналів.*
- Будьте обачливі в громадському транспорті: пильнуйте свою багажну сумку та особисті речі; у дорозі не розмовляйте з незнайомцями про особисті або фінансові дані. Використовуйте застосунки для безпеки: використовуйте мобільні застосунки, які можуть допомогти вам в екстрених ситуаціях, – виклик допомоги чи сповіщення контактів у разі надзвичайної ситуації.*



Розгляньте малюнки. Схарактеризуйте поведінку дівчинки. Поясніть дівчинці, де можна користуватися мобільним телефоном, а де його потрібно вимкнути або заховати.



Обери з переліку місця, які можна назвати громадськими.



МУЗЕЙ



ПОШТА



БІБЛІОТЕКА



ЛІФТ



КВАРТИРА



МАГАЗИН



ЗООПАРК



АВТОБУС



Дайте відповіді на запитання.

1. Назвіть випадки, де треба бути особливо уважним та свідомим? До чого потрібно бути особливо пильним?
2. Як вибрати безпечний маршрут, переміщуючись у невідомих місцях?
3. Як можуть технології, наприклад мобільні застосунки, сприяти безпеці в громадських місцях?
4. Які кроки важливі для реагування в надзвичайних ситуаціях в громадських місцях?
5. Як ви плануєте свою безпечну поведінку під час відвідування невідомих або нових місць?

§ 28. ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ

Поведінка з незнайомими людьми – це важливий аспект нашого життя, який потребує особливої уваги та розуміння, а надто коли ми ще діти. Знання про те, як поводитися правильно, може допомогти нам залишатися безпечними та впевненими в будь-якій ситуації.

Здорова людина не може сидіти лише в стінах свого дому. Щодня ви ходите на вулицю, граєтесь у дворі, у парку, ходите під'їздом, користуєтесь ліфтом. Вас оточують рідні і близькі, знайомі та незнайомі люди. Кого ми називаємо знайомими людьми?



Знайома людина – це та, з ким тебе познайомили батьки. Знайомих людей багато, ти знаєш, хто вони, які на вигляд і як їх звать.

Усі інші – незнайомі. Серед них можуть бути лихі люди. Серед незнайомих людей дуже багато хороших і добрих. Проте трапляються й недобрі та злі. Їх важко відрізнити від звичайних людей. Тому їх необхідно остерігатися. Зустріти незнайомців можна навіть у своєму під'їзді. Уявіть: ви чекаєте на ліфт. В цей час підходить незнайома людина і зупиняється біля вас. Відкриваються двері ліфта, людина заходить всередину. А що робити вам? Ви повинні не боятися і не соромитися сказати: «Я поїду іншим разом!». Якщо ця людина буде кликати вас усередину – відразу відійдіть до сходів, а ще ліпше – вибігти з під'їзду.



Якщо ти відчуваєш, що хтось переслідує тебе, – намагайся зникнути з-перед його очей. Загубися в натовпі, але не заходь у безлюдні місця. Ніколи не погоджуйся йти з незнайомими людьми до чужого під'їзду, підвалу або інших безлюдних місць.

Якщо біля тебе зупиняється авто і незнайома людина звертається з якимось проханням, головне – не підходь надто близько до машини.

Якщо запитання тобі видаються сумнівними й підозрілими, то ввічливо скажи незнайомцю, що ти поспішаєш; у жодному разі не сідай до машини, хоч би що тобі не пропонували.

Небезпека може чатувати й на вулиці. До вас може підійти незнайомець і попросити допомогти знайти котика, запропонувати покататися на машині, подивитися відео (кіно), пограти в комп'ютерну гру тощо.



**Запам'ятай просту істину:
дорослі повинні звертатися за допомогою до
дорослих, а не до дітей.**

**Найкраще – взагалі не говорити з незнайомцями або
ввічливо сказати: «Вибачте, я вам не зможу допомогти,
я вас не знаю» – і швидко відійти або відбігти.**



Основні правила поведінки з незнайомими людьми:

- *не треба спілкуватися з людьми, які здаються підозрілими;*
- *не можна підходити до авто, яке зупинилося поруч, і сідати в машину до незнайомців;*
- *не залишатися наодинці з незнайомцем, навіть якщо він вам здається добрим;*
- *не брати нічого з рук у незнайомих людей;*
- *не ходити нікуди з незнайомцями, навіть якщо обіцяють щось показати чи подарувати;*
- *не заводити суперечок з незнайомцями, не провокувати їх до агресії чи сварок;*
- *не видавати жодної приватної інформації про себе чи батьків;*
- *якщо з'являються озброєні люди – негайно прямувати до безпечного місця.*

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВИПАДОК ЗУСТРІЧІ З НЕЗНАЙОМЦЕМ

◆ Не грайся на вулиці з настанням темряви.
Гуляти краще з друзями.

◆ Якщо раптом хтось тягне вас за собою - виривайтеся, кусайтеся. І головне - кричіть.

◆ Якщо біля вас зупинилася машина, відійдіть від неї якомога далі. Не розмовляй з незнайомцями.

◆ Краще кричати такі слова: "Залишіть мене! Я вас не знаю! Мене крадуть! Це - чужа людина! Він - не мій батько!".

◆ Якщо людина здається вам підозрілою, небезпечною, перейдіть на інший бік вулиці.

◆ Ще треба пам'ятати, що небезпечними можуть бути не тільки чоловіки, але й жінки, бабусі, молоді хлопці, дівчата.

Рис. 58. Правила безпеки на випадок зустрічі з незнайомцем



Говорити ласкаві слова, обіймати, цілувати, дарувати подарунки й пригощати солодощами можуть тільки дуже близькі люди та рідні.



«Непрохані гості». Прочитайте описані ситуації та назвіть ваші дії.

1. Дзвінок у двері. Кричить жінка: «У під'їзді помирає людина! Терміново потрібен телефон. Відчиніть негайно!».
2. Ви сидите вдома та чуєте: «Пожежа! Все горить! Відчиняйте двері. Рятуйтеся!».
3. Ви чуєте за дверима жіночий голос: «Я мамина колега по роботі. Твоя мама нездужає. Я зараз зайду до тебе, візьму для мами в домашній аптечці ліки. Ти хочеш, щоб мама одужала? Відчини двері!».
4. Ви чуєте дзвінок у двері, підходите. У вічко дверей бачите маленьку дівчинку або хлопчика. Дитина просить попити та зайти погрітися.



Дайте відповіді на запитання.

1. Чи можна говорити з незнайомцями?
2. Кого ви вважаєте незнайомцями?
3. Чи можна брати на вулиці ласощі від незнайомих людей?
4. Чому не можна підбирати на вулиці незнайомі предмети?
5. Якими будуть ваші дії при намаганні сторонніх проникнути в житло без дозволу?
6. На якій машині («Лада», «Ауді», «Мерседес») ви згодні б покататися з незнайомцями?



Оцініть свою роботу над завданнями. Перемалюйте відповідний смайлик у зошит.



§ 29. МІННА БЕЗПЕКА

Міна – це вибуховий пристрій, розміщений під землею або водою, який призначений для спрацювання під дією ваги, тиску чи іншого механічного впливу. Міни використовують у різних військових конфліктах та бойових діях як ефективний інструмент для створення перепон і завдання шкоди ворожій піхоті й техніці. Їх також використовують у деяких ситуаціях для захисту важливих об'єктів.

Найпоширеніші види мін

ПМН-2



Ф-1



ПФМ-1



МОН-50



Рис. 59. Види мін

Міни бувають різних типів і розмірів. Вони можуть бути пристосовані для вибуху під тиском ноги чи колеса транспортного засобу, їх можуть активувати віддалено за допомогою радіосигналів чи інших засобів дистанційного керування.

Важливо враховувати, що міни лишаються активними й після припинення воєнних дій, а тому становлять небезпеку для цивільного населення. Велика кількість невикористаних мін залишається на територіях, де велася бойова діяльність, – вони можуть стати причиною травм та загибелі людей, зокрема дітей, що випадково натрапляють на цю зброю. Торкання до міни є небезпечним і може призвести до серйозних наслідків, як-от травми чи смерть.

Основні причини, чому не можна торкатися міни

- *Спрацювання внаслідок тиску: багато мін призначені для спрацювання при визначеному тиску. Торкання до міни може спричинити її спрацювання, що призведе до вибуху.*
- *Тисячі фрагментів: під час вибуху міна розлітається на тисячі фрагментів, які можуть влучити в тіло людини. Це може призвести до сильних травм внутрішніх органів, а в найгіршому разі – до смерті.*
- *Невизначений стан міни: міни можуть залишатися активними протягом тривалого часу після завершення бойових дій. Вони можуть бути небезпечними, навіть якщо на вигляд – непошкоджені чи застарілі.*
- *Невидимість мін: багато мін розташовані під поверхнею землі чи води, і їх не завжди видно. Тому торкання до будь-якого невідомого предмета в зоні конфлікту може призвести до трагічних наслідків.*



Рис. 60. Що треба робити, якщо побачили міну

Виявлення міни є серйозною ситуацією, і належить ужити правильних кроків для власної безпеки та безпеки інших. Далі описано дії, які треба виконати, виявивши міну. Найважливіша рекомендація – **не торкайтеся міни**. Віддаліться від неї на безпечну відстань.

1. Не використовуйте жодних предметів: уникайте будь-яких спроб витягти міну за допомогою предметів або інструментів. Це може спровокувати ненавмисний вибух.
2. Відмітьте місце: зробіть помітку (як-от крейдою на асфальті) або встановіть якусь видиму мітку (наприклад, причепіть до дерева поруч яскравий предмет чи використовуйте загальноприйнятий знак), щоб позначити місце, де виявлено міну.
3. Виходьте з небезпечної зони: негайно віддаліться від зони, де знайдено міну. Ідіть назад тим самим шляхом, яким ви прийшли, уникайте наступати на землю, де ви могли б ненавмисно активувати міну.
4. Інформуйте місцеві влади: негайно повідомте місцеві влади, поліцію чи військові служби про виявлену міну.
5. Попереджуйте інших: якщо це безпечно, попереджуйте інших людей у зоні виявлення міни про небезпеку та вказуйте шлях небезпечного відходу.
6. Лише професіонали можуть займатися розмінуванням та видаленням мін безпечним способом.



Рис. 61. Дії в разі виявлення вибухонебезпечних предметів



Допоможіть песикові Патрону знайти вибухонебезпечний предмет.



Дайте відповіді на запитання.

1. Чим небезпечні міни?
2. Чому не можна торкатися вибухонебезпечних предметів?
3. У яку службу безпеки та за яким номером телефонувати, якщо побачив міну?

§ 30. ТВАРИНИ НАВКОЛО НАС. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ З ДОМАШНІМИ І ДИКИМИ ТВАРИНАМИ

Тварини навколо нас можуть бути домашніми, які є частиною нашого повсякденного життя, або дикими, яких можна зустріти в природі. Безпека під час спілкування з тваринами має велике значення, щоб уникнути травм та забезпечити добробут як для людей, так і для тварин.

З давніх-давен люди полювали на тварин, а потім навчилися їх приручати. Тварин, яких люди розводять і вирощують у своєму господарстві, називають свійськими тваринами, або домашніми. Чому їх називають свійськими? Бо людина освоїла їх, зробила своїми. Такі тварини звикли до домашніх умов, тож вони тепер самі не можуть знайти в природі їжу, житло.

Погляньте на малюнки нижче. Яких тварин ви бачите перед собою? Як ще називають цих тварин?



Рис. 62. Відмінності між домашніми та дикими тваринами

Дикі тварини живуть у природі. Вони самі собі добувають їжу, улаштовують житло, рятуються від ворогів. Їх переважна більшість живе на поверхні землі – у лісі, на луках, у степах. Тварини живуть скрізь, де для них є їжа. На Землі немає такого куточка, де б не жили тварини.

Багато тисяч років тому люди почали спочатку приручати, а потім одомашнювати диких тварин, але свійськими стали лише ті, які приносили користь, економічну вигоду, були тягловою силою. Приручати і одомашнювати – це різні поняття.

Приручення – при звичаєння диких тварин до утримання в неволі в умовах господарства впродовж одного покоління.

Одомашнення – розведення приручених тварин з господарською метою впродовж багатьох поколінь.

Іноді бувають такі випадки, коли домашні тварини стають дикими та бездомними. Чому так відбувається?



Рис. 63. Як тварини стають бездомними

Проте тварини на те і є тваринами, вони завжди мають щось природне, те, що їм властиве з народження. Зазвичай це інстинкти.

Інстинкт у тварин – це вроджена та вбудована в їхню природу здатність виконувати певні дії та виявляти реакції, які не вимагають навчання чи досвіду. Це вроджена програма, яка допомагає тваринам виживати, взаємодіяти з довкіллям та виконувати різноманітні функції для забезпечення їхнього добробуту й розвитку.

Поширеними інстинктами у тварин є: полювання, захист власних територій та свого роду. Саме тому деякі тварини можуть бути агресивними та завдати шкоди тим, у кому бачать небезпеку.

Правила поведінки при зустрічі з дикими тваринами

- *Пам'ятай, безпечних тварин не існує! Будь-який контакт дикої тварини з людиною є небезпечним як для неї, так і для тебе.*
- *Якщо бачиш дику тварину – уважно спостерігай за нею. Нічого не роби, просто спостерігай. Не намагайся нагодувати або зловити її.*
- *Якщо тварина – дитинча, то не чіпай, батьки непомітно перебувають поряд, вони потурбуються про свою малечу.*
- *Якщо тварина не тікає при наближенні людини, можливо, вона хвора на сказ. Не торкайся такої тварини, навіть якщо це – миле кошеня.*
- *Якщо бачиш, що тварина поранена, у неї тече кров – скажи про це дорослим. Підготуйте коробку, рушник, одягніть рукавички, і нехай дорослі обережно посадять тварину в коробку. Пам'ятай, травмована тварина перебуває в сильному стресі й може вас укусити або подряпати.*

Зараз ученим відомо понад 150 заразних хвороб, спільних для людини і тварин. Водночас близько 100 з них виявлено в домашніх тварин. Отже, улюблений собака чи кішка цілком можуть нагородити своїх господарів якою-небудь неприємною хворобою. Щоб цього не трапилося, треба дотримуватися дуже простих правил, знайомих вам з раннього дитинства.

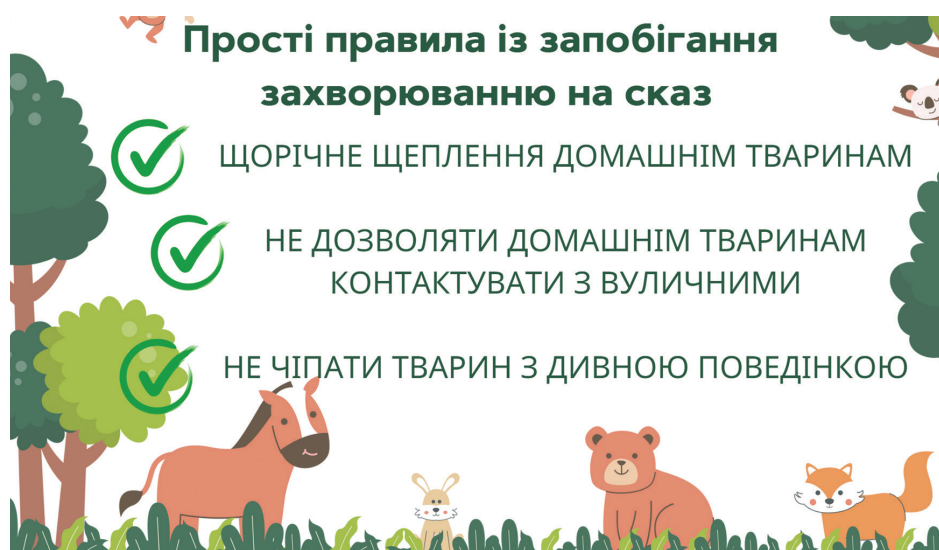


Рис. 64. Правила із запобігання захворюванню на сказ



Головне правило – мити руки перед їдою і після гри з тваринами. Ця чудова звичка до чистоти вбереже від багатьох неприємностей. У тому числі від глистів, яйця яких часто прилипають до вовни собак і кішок.

Не варто також дозволяти тварині вилизувати твою тарілку. Навіть якщо після цього тарілку вимити, на ній можуть залишитися мікроби, наприклад, збудники сальмонельозу (кишкової хвороби, яка передається від собаки до людини). А кішка найчастіше може заразити шкірними хворобами – стригучим лишаєм, дерматитами. Домашній тварині треба зробити всі належні щеплення – і від чисто «звіриних» хвороб, і від спільних з людиною.



Вправа «Заповни пропуски в реченнях». Запишіть у зошит слова.

Під час зустрічі з дикими та бездомними тваринами не можна _____ від них.

Не повертайтеся до тварини _____.

Небезпечно гладити тварину, бо вона може _____.

Не _____ дитинчат тварин.

Якщо тварина вкусила або подряпала тебе, одразу скажи про це _____ і звернися до _____.

Після гри з твариною треба обов'язково _____ руки.

Слова для довідки: мити, дорослим, лікаря, чіпай, вкусити, спиною, тікати.

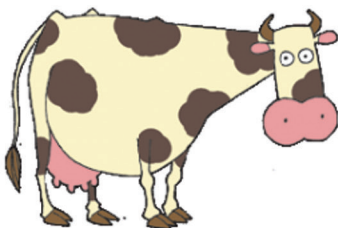
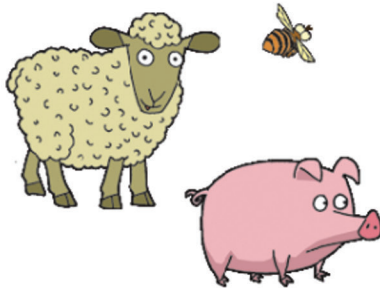


Подивіться на зображених тварин. Назвіть, які з них дикі, а які – свійські.





Що дають ці тварини людям? Які домашні тварини є у вас удома?
Розкажіть, як ви про них піклуєтеся.



Дайте відповіді на запитання.

1. Назвіть 3 домашні тварини і 3 дикі тварини.
2. Чому дикі тварини можуть бути агресивними?
3. Як треба піклуватися про домашніх тварин?
4. Що потрібно робити після того, як погрався з тваринкою?
5. Чи можуть тварини переносити якість хвороби? Якщо так, то які?

§ 31. БЕЗПЕКА НА ВОДІ. ПРАВИЛА КУПАННЯ У ВОДОЙМАХ

Незабаром настане літо, а разом з ним – веселі та безтурботні канікули. Ви всі їх з нетерпінням чекаєте і, звісно, будете відпочивати. Влітку завжди хочеться покупатися в теплій водичці, попірнати, поніжитися на сонечку. Коли ви збираєтеся полежати на теплому пісочку, вам зовсім не хочеться замислюватися про можливі нещасні випадки, сонячні удари та інші проблеми. Свіже повітря дуже корисне, плавання зміцнює організм, загартовує, розвиває силу й витривалість.

Але вода, окрім радості, завжди таїть у собі небезпеку. Під час відпочинку біля води й купання у водоймах людина перебуває в незвичному середовищі, яке може призвести до травмування і навіть загибелі.



Рис. 65. Правила поведінки на воді

ПАМ'ЯТКА «Загальні правила поведінки біля води»

- *Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) має бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.*
- *Відпочивати безпечніше на воді у світлу частину доби.*
- *Купатися дозволено в спокійну безвітряну погоду з температурою води не нижчою за +18°C, повітря – не нижче за +24°C.*
- *Після їди купатися можна лише через 1,5-2 години.*
- *Заходити у воду треба повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.*
- *У воді варто перебувати не більше від 15 хвилин.*
- *Після купання не рекомендують брати сонячні ванни – ліпше відпочити в тіні.*
- *Не можна купатися біля крутих, стрімких і зарослих густою рослинністю берегів.*
- *Перед тим, як стрибати у воду, треба перевірити безпечність дна й достатню глибину водоймища.*



Найголовніше правило – з вами повинні бути дорослі. Якщо збираєтеся купатися самі, то обов'язково повинні повідомити батьків, куди саме ви йдете, з ким та орієнтовно на який час.

Територія безпеки на воді



1. КУПАЙТЕСЬ ТІЛЬКИ В ДОЗВОЛЕНИХ МІСЦЯХ НА ОБЛАДНАНИХ ПЛЯЖАХ
2. НЕ КУПАЙТЕСЬ У ШТОРМОВУ ПОГОДУ, СТЕРЕЖІТЬСЯ ВЕЛИКИХ ХВИЛЬ
3. НЕ ПІРНАЙТЕ В НЕВІДОМИХ МІСЦЯХ. НЕВІДОМО, ЩО МОЖЕ ВИЯВИТИСЯ НА ДНІ
4. НЕ БОРИТЬСЯ ІЗ СИЛЬНОЮ ТЕЧІЄЮ, НЕ ЧИНІТЬ ОПІР, НАМАГАЙТЕСЯ МАКСИМАЛЬНО НАБЛИЗИТИСЯ ДО БЕРЕГА
5. НЕ ЗАПЛИВАЙТЕ ДАЛЕКО НА НАДУВНОМУ МАТРАЦІ
6. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАННЯ САМОРОБНІ ПРИСТРОЇ, ВОНИ МОЖУТЬ НЕ ВИТРИМАТИ ВАС І ПЕРЕВЕРНУТИСЯ

Рис. 66. Територія безпеки на воді

Скажіть, чи можна купатися в дуже холодній воді? Ні, бо від холоду ногу може звести судома. Це одна з найпоширеніших причин, яка призводить до нещасних випадків на воді.

Судома сковує рухи плавця, спричиняє цілковиту втрату можливості триматися на воді.

Судома виникає від перевтоми або переохолодження. Плавцю варто не лякатися, відразу ж перестати працювати цією ногою. Якщо є можливість, треба стати на дно і розтерти зведений м'яз, або на мить зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, сильно рукою потягнути на себе ступню за великий палець. Можна також плисти, працюючи тільки руками, розслабивши при цьому зведену ногу.

Брати сонячні ванни треба поступово, найкраще це робити зранку до 11 і після 16 години. Тоді сонце не таке пекуче і дозволить гарно

відпочити. Навіть у тіні можна засмагнути. Потрібно поступово збільшувати час перебування на сонці. Проте не варто забувати про головний убір. Ще не засмагле тіло треба прикрити одягом.

Якщо ви обгоріли, необхідно обробити уражені ділянки засобом для лікування поверхневих опіків і кілька днів захищатися від сонця. Якщо опіки дуже сильні, треба звернутися до медичного закладу.

Сонячний опік – це коли сонячні промені ушкоджують шкіру, а потім з'являється характерне почервоніння. Причиною є ультрафіолетові промені.



Прочитайте подані нижче ситуації, обговоріть.

- 1. Відпочиваючи на пляжі, ви побачили людину, яка тоне. Ваші дії? Привернути увагу інших людей криком: «Людина тоне!». Знайти рятувальний засіб. Спробувати, якщо це можливо, дотягнутися до потопельника рукою, палицею, гілкою або кинути йому мотузку.**
- 2. Що може допомогти потопельнику втриматися на воді? Колода, м'яч, дошка.**
- 3. Чи можна кидати ці предмети тому, хто тоне, і чому? Ні, бо так можна поцілити йому в голову.**

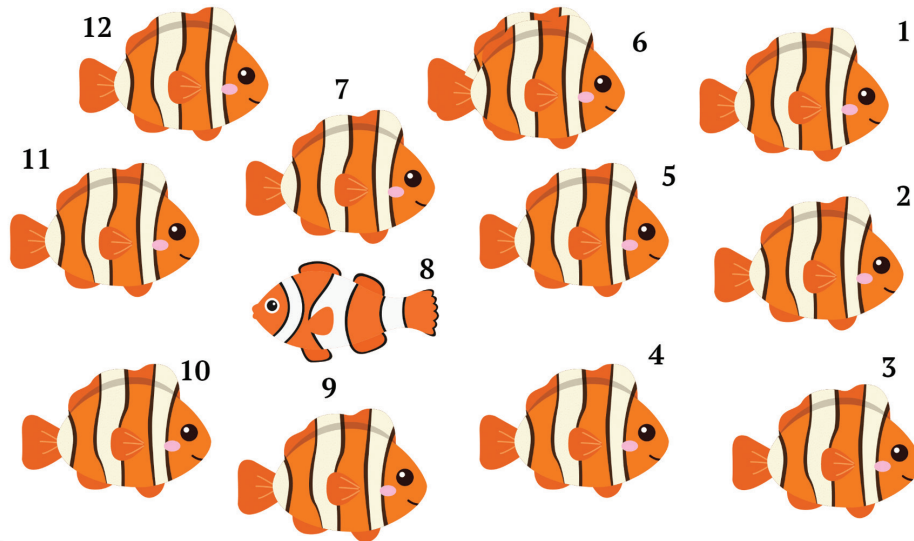
Якщо ви погано плаваєте, не впевнені у своїх силах, то не лізьте у воду. Інакше рятувати доведеться вже двох. Найголовніше – не панікувати. У цьому разі з'являється можливість заощадити сили, зберегти дихання, покликати на допомогу і якийсь час утриматися на воді.



Порахуйте кількість риб в акваріумі.

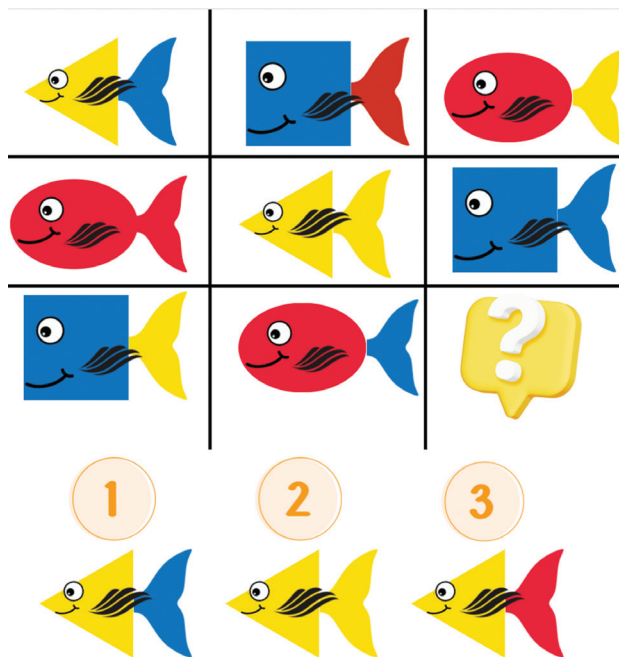


Знайдіть рибку, яка відрізняється від інших, запишіть її номер у зошит.





Вправа «Яка рибка наступна?». Визначте серед запропонованих риб, яка буде наступною.



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що можна отримати, якщо довго перебувати на сонці без головного убору?*
- 2. Від чого захищають сонячні окуляри?*
- 3. Яких правил потрібно дотримуватися, перебуваючи на воді?*

§ 32. НЕБЕЗПЕКИ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

Живучи на Землі, люди не замислюючись роблять їй дуже боляче: руйнують надра, змінюють річища, забруднюють повітря й воду, знищують рослини і тварин. Наша планета дуже болісно реагує на таке ставлення й нерідко нам відповідає взаємністю: стихійними лихами, від яких руйнуються

міста, села, дороги і навіть інколи гинуть люди. Такі ситуації називають надзвичайними.



Надзвичайні ситуації – це ситуації, що загрожують життю багатьох людей, завдають значних збитків природі та людям.

Природні лиха виникають унаслідок стихійних явищ.

Техногенні лиха спричинені неправильним поведінням людей з технікою. Стихійні лиха: землетруси, повені, селі, буревії, снігові замети, зсуви, лісові пожежі.



Важливо знати правила безпеки та діяти розсудливо, щоб уникнути травм чи небезпечних ситуацій.

Ось деякі поради для поведінки в різних ситуаціях

Якщо ви потрапили в сильний вітер, то:

- ✓ тримайтеся якнайдалі від узбіч та місць, де можуть падати предмети (гілки, знесені вітром речі тощо);
- ✓ зачиніть усі вікна та двері в будинку чи автомобілі, щоб уникнути потоку вітру;
- ✓ уникайте місць біля великих рекламних щитів чи інших конструкцій, які можуть упасти від вітру;
- ✓ тримайтеся далі від високих будівель – там вітер може виявитися сильнішим.



Якщо ви потрапили в грозу, то:

- ✓ уникайте відкритого простору та відкритих площ, таких як поля чи пляжі;
- ✓ шукайте притулку в будинках чи автомобілях;
- ✓ уникайте високих об'єктів, як-от дерева;
- ✓ уникайте води – чи то річка, озеро чи басейн – гроза може спричинити блискавки, що становлять небезпеку у воді.



Якщо ви потрапили в зону підтоплення, то:

- ✓ обирайте місця в будинку вище від 2-го поверху, де ви будете в безпеці;
- ✓ не переходьте через потоки води чи затоплені ділянки – це може бути небезпечно;
- ✓ уникайте користуватися автомобілем або іншими транспортними засобами під час зливи чи підтоплення.





«Буревій», «Гроза», «Повінь».

1-а група. Складіть алгоритм дій під час сильного вітру.

2-а група. Складіть алгоритм дій під час грози.

3-я група. Складіть алгоритм дій під час підтоплення.



Заповнить таблицю:

<i>ЗИМА</i>	<i>ВЕСНА</i>	<i>ЛІТО</i>	<i>ОСІНЬ</i>	<i>НЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ПОРИ РОКУ</i>

Слова для довідки: снігопад, зсуви, ожеледиця, хуртовина, повінь, ранній льодостав, зливи, град, гроза та блискавка, пожежі, селі, землетрус.



Оцініть свою роботу над завданнями. Оберіть відповідний смайлик.



§ 33. БЕЗПЕКА РУХУ ПІШОХОДІВ

Безпека руху пішоходів важлива для уникнення травм та забезпечення безпеки на дорозі. Незалежно від того, чи ви переходите вулицю, ходите

тротуаром чи перебуваєте в зоні дорожнього руху, дотримання правил може значно знизити ризик нещасних випадків.

Зараз на дорогах міста дуже багато машин і рухаються вони із шаленою швидкістю. Тому під час переходу вулиці треба бути уважним.



Часто з пішоходами трапляються нещасні випадки саме тоді, коли вони поспішають, стають неуважними, хвилюються, біжать. Ми можемо поглянути на дорогу – і в цю хвилину немає жодного автомобіля, а за мить він може непомітно виїхати з провулку чи з-за повороту. Тому варто бути дуже уважним і на цей час припинити всі розмови й спостерігати за проїжджою частиною. Переходити дорогу треба тільки в спеціально відведених для цього місцях – це пішохідні переходи.

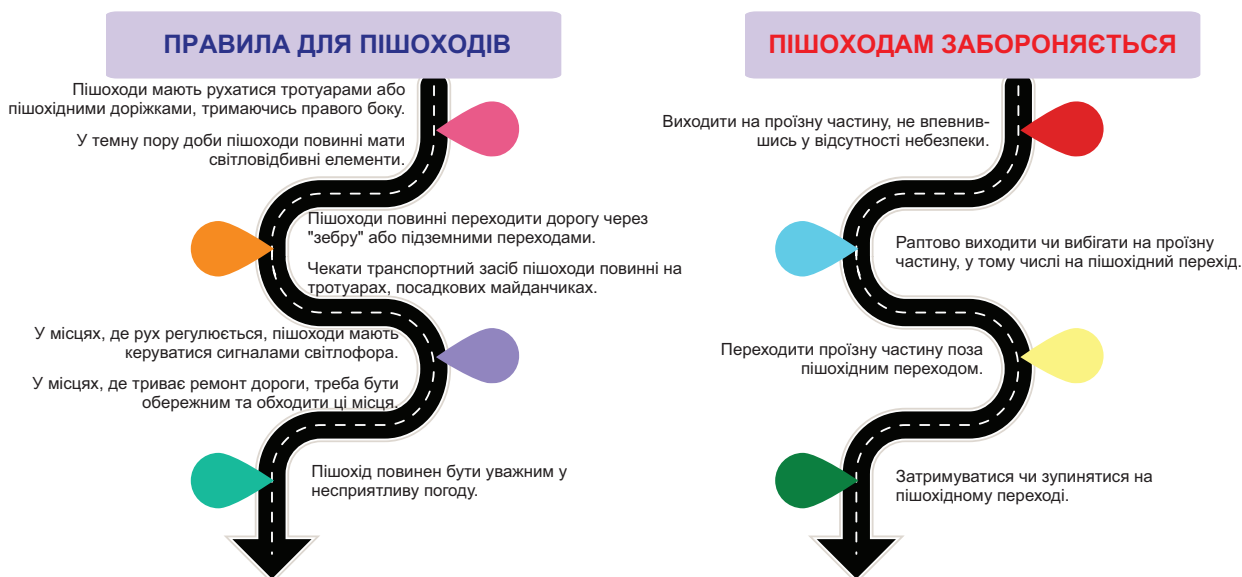


Рис. 67. Правила для пішоходів

Деякі вулиці можуть бути не обладнані тротуарами. У цьому разі треба йти ближче до лівого краю дороги, обличчям до руху транспорту.

Не використовуйте телефон чи інші пристрої під час перебування на дорозі. Відвертання уваги може призвести до необачних ситуацій.

Уважно дивіться на перехрестях, перш ніж переходити дорогу. Переконайтеся, що водії зупинилися перед тим, як ви почнете переходити.

Пам'ятай!
Автомобіль не може зупинитися миттєво!



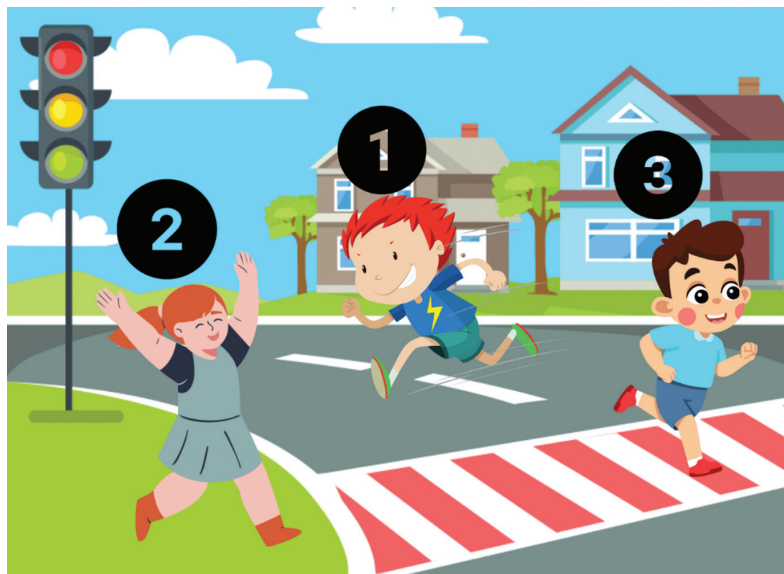
Пам'ятай!
Від твоєї дисципліни на дорозі залежить твоя безпека й безпека людей, які на дорозі!



Рис. 68. Пам'ятка пішоходові



Визначте, хто з дітей неправильно переходить дорогу. Номери запишіть у зошит.





Відгадайте загадки.

Щоб тобі допомогти
Небезпечний шлях пройти,
Там щоденно і щоночі
Триколірні світять очі.
Тебе вони не підведуть,
Завжди безпечну
Вкажуть путь.

Тротуаром йдуть малята –
Жваві хлопчики й дівчата.
Не кричать і не пустують –
Дуже ввічливо крокують.
Симпатичні всі на вроду
Наші дітки – ...

На дорозі звір лежить:
Весь у смужку, ніби спить.
У степу він народився,
А у місті нам згодився.
Цього звіра звати.....
В нього є смугасті ребра.
Знає кожний пішохід –
Це безпечний ...

§ 34. ЗНАЙОМСТВО З ДОРОЖНІМИ ЗНАКАМИ. АЗБУКА ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Коли на вулицях міста почали їздити автобуси, автомобілі, трамваї, тролейбуси, вулицям потрібно було дати мову. На цій дорожній мові з водіяма та пішоходами розмовляють вулиці всіх країн світу.

Коли людина вчиться читати, їй показують букви. З букв складаються слова, зі слів – речення. У дорожній мові також є букви – знаки. Але їх не потрібно складати в слова. Один знак означає цілу фразу – дорожній сигнал. Ці сигнали бувають різні. Одні попереджають водія про небезпеку. Інші забороняють рух. Є знаки, за допомогою яких дізнаються, де можна отримати якусь послугу.

Дорожніх знаків є дуже багато, і кожен з них має своє значення. Дорожні знаки є добрими друзями для водіїв і пішоходів. Вони допомагають нам орієнтуватися на дорозі, правильно переходити дорогу тощо.

Перейти з одного боку вулиці на інший непросто. У цьому разі можуть допомогти три сигнали світлофора.

Світлофор три ока має –
Кожне з них щось означає.
Ось червоне треба знати –
Йти не можна, слід чекати.
Жовте світить – не хвилюйся
Роздивися, приготуйся.

А зелене – вирушай, та дивись, не поспішай.
Не біжи, спокійно йди, будь уважним, як завжди.



1. Які три сигнали має світлофор?
2. Який сигнал світлофора забороняє рух пішоходів?
3. На який сигнал світлофора потрібно переходити дорогу?
4. А яка тварина втекла із зоопарку, щоб увесь день лежати на дорозі і допомагати нам її переходити?

Отже, дорогу можна переходити по зебрі. Біля зебри встановлюють спеціальний дорожній знак, який повідомляє нам – у цьому місці можна безпечно перейти дорогу.

Якщо немає ні світлофора, ні пішохідного переходу, потрібно зупинитися на краю тротуару. Дивимося ліворуч – якщо є машини ліворуч, то стоїмо на місці. Якщо машин ліворуч немає – ідемо до середини вулиці, зупиняємося й дивимося праворуч. Якщо є машини праворуч, то залишаємося на місці. Якщо машин немає – переходимо на протилежну сторону вулиці.



Дорожні знаки допомагають орієнтуватися водіям та пішоходам. Усі дорожні знаки поділяються на групи.

Знаки 1-ої групи попереджають подорожніх про небезпеку або перешкоду на шляху. Це попереджувальні знаки, намальовані чорною фарбою на білому тлі. Їх видно дуже далеко.



Рис. 69. Дорожні знаки 1-ої групи – попереджувальні

Заборонні знаки схожі на червоне око світлофора. Їх розмістили в колі з червоним облямуванням або на червоному чи синьому тлі. Ці знаки з'явилися дуже давно. Перекреслені стрілки, наприклад, означають, що не можна їхати в тому напрямку, куди вони вказують.



Рис. 70. Дорожні знаки 2-ої групи – заборонні

Погляньмо на знаки, зображені на синьому крузі. Це наказові знаки, що вказують обов'язкові напрямки руху або дозволяють його на окремих ділянках доріг пішоходам, велосипедистам чи водіям. Якщо водій бачить синій круг з білою стрілкою – він знає, що треба їхати тільки прямо (знаки «Рух прямо», «Рух по колу», «Рух легкових автомобілів», «Доріжка для пішоходів», «Доріжка для велосипедистів»).



Рис. 71. Дорожні знаки 3-ої групи – наказові

Понад усе водії та пішоходи люблять інформаційно-вказівні знаки. Лягідні ці знаки, турботливі. Не наказують, не забороняють, а тільки вказують і допомагають. Легко їздити тепер дорогами. Не треба зупинятися, розпитувати шлях. Про все розкажуть подорожнім інформаційно-вказівні знаки.

Зображення на синіх квадратах і прямокутниках показують, де пішохідний перехід, місця зупинки транспорту, інформують про інші відомості в дорожньому русі.

На інформаційно-вказівних знаках трапляються ще й написи. Вони вказують, як проїхати до того чи того села або міста, скільки залишилося кілометрів на шляху. В'їжджаючи в населений пункт і виїжджаючи з нього, ми бачимо знаки, які інформують про початок і кінець цього населеного пункту.



Рис. 72. Дорожні знаки 4-ої групи – інформаційно-вказівні

Найлегше запам'ятати знаки сервісу, тобто обслуговування, допомоги. Їх усього 16. Ці знаки допомагають довідатися, де і яку допомогу вам можуть надати. Малюнки такі: ніж з виделкою, червоний хрест, ліжко, чашка, намет тощо. Легко здогадатися, що ці знаки вказують – недалеко пункт першої

медичної допомоги, готель, буфет, туристична база. («Лікарня», «Питна вода», «Автозаправна станція»).



Рис. 73. Дорожні знаки 5-ої групи – сервіс

Є ще група розпізнавальних знаків, які дають додаткову інформацію («Відстань до об'єкта 100 м», «Ожеледиця», «Сліпі пішоходи», «Інваліди», «Навчальний транспортний засіб», «Діти»).



Рис. 74. Дорожні знаки 6-ої групи – інформаційні

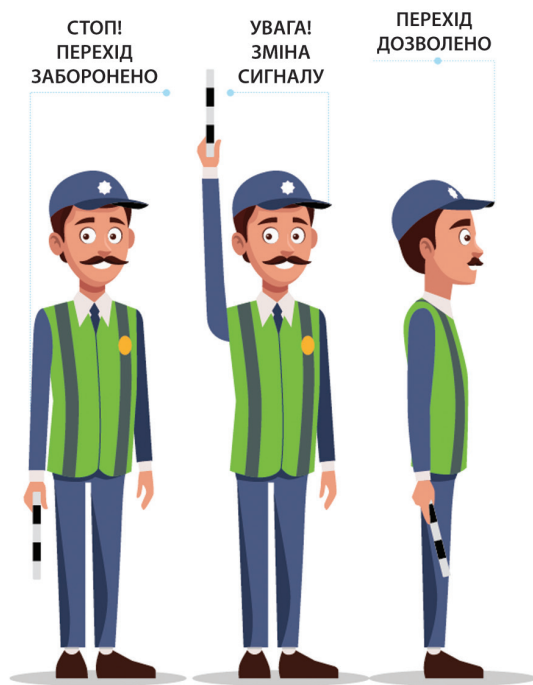


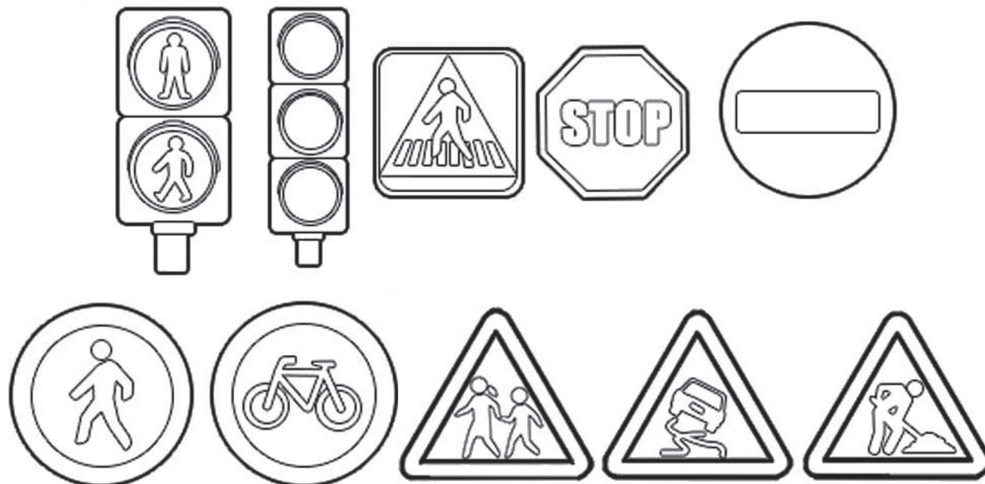
Рис. 75. Сигнали регулювальника



Назвіть дорожні знаки, які ви бачите, та коротко опишіть, що вони означають.



Перемалюйте один із дорожніх знаків у зошит, підпишіть та розфарбуйте.



Дайте відповіді на запитання.

1. Для чого треба знати дорожні знаки?
2. На який колір світлофора ми переходимо дорогу?
3. Які дорожні знаки ви запам'ятали?
4. Що таке зебра?

§ 35. МІСТО І ЙОГО ТРАНСПОРТ

Місто є комплексним середовищем, де розвивається інфраструктура та діяльність, спрямована на забезпечення комфорту та потреб мешканців. Транспорт відіграє важливу роль у функціонуванні міста, забезпечуючи рух та зв'язок між різними його частинами.

Транспортна система – це сукупність усіх видів транспорту, пов'язаних між собою з метою задоволення потреб населення і держави в перевезеннях пасажирів і вантажів.

В Україні досить густа транспортна мережа і високий рівень розвитку основних видів транспорту.



Рис. 76. Види транспорту

Система електричної мережі України охоплює всю її територію. Потужні ЛЕП (лінії електропередач) пов'язують усі найбільші електростанції як між собою, так і з найпотужнішими промисловими центрами і районами. Також до електронного транспорту відноситься комп'ютерна мережа, передача інформації комп'ютерною мережею. Основне призначення міського транспорту – перевезення пасажирів.

Трамвайне сполучення з'явилося в Україні ще наприкінці XIX ст. Перший трамвай було введено в експлуатацію в 1892 році в Києві. Нині у 24 містах України працює трамвайне сполучення.



Перший тролейбус в Україні введено в дію в Києві у 1935 р. Зараз тролейбуси перевозять пасажирів у 46 містах України.

Більшість міст України має автобусне сполучення. Першу регулярну автомобільну лінію відкрито в Києві у 1925 р.



Найбільш прогресивний і зручний вид міського транспорту – метрополітен.



Уперше його було збудовано в Києві. Будівництво розпочалося з 1949 р., першу ділянку відкрито у 1960 р. З 1978 р. працює метрополітен у Харкові, а з 1995 р. – у Дніпрі.



Громадський транспорт

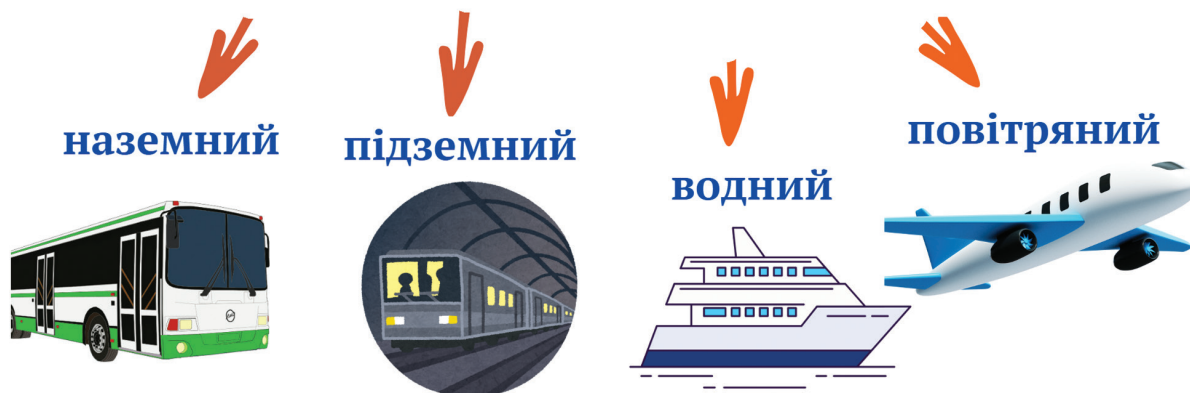


Рис. 77. Види громадського транспорту

Наземний транспорт

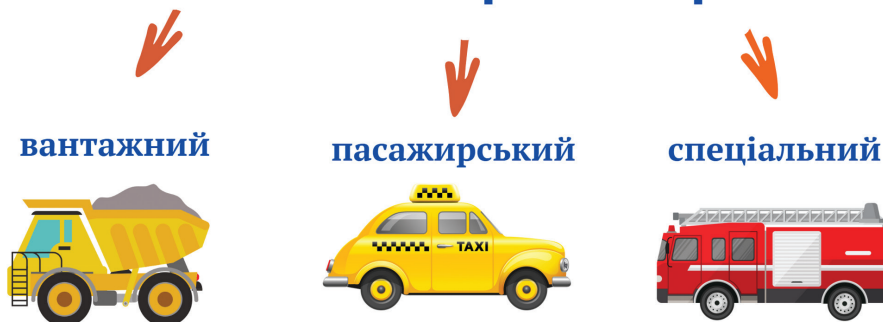


Рис. 78. Види наземного транспорту

Пасажирський транспорт



Рис. 79. Види пасажирського транспорту

Правила користування громадським транспортом

1. Якщо на зупинці транспорту утворюється черга, її треба дотримуватися.
2. Якщо салон транспорту переповнений, краще почекати наступного.
3. Якщо для входу і виходу використовують одні двері, то спочатку дають можливість людям вийти з транспорту і тільки потім заходити до салону.
4. Не можна поспішати й штовхатися.
5. При вході в громадський транспорт перевагу мають діти, літні люди, жінки.
6. Увійшовши у вагон, не зупиняйтеся на площадці та не стійте біля дверей, проходите вперед, даючи місце іншим пасажирам.
7. Стояти й проходити треба так, щоб не заважати іншим пасажирам.
8. Якщо є вільне місце, займіть його, не стійте у проході.
9. Якщо треба вийти на наступній зупинці, завчасно перейдіть ближче до виходу.
10. Стрибати з транспорту на ходу суворо забороняється, бо це небезпечно для життя.

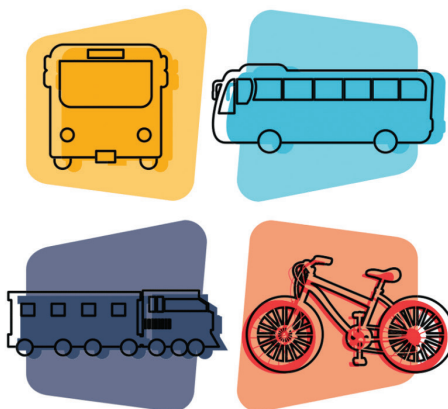
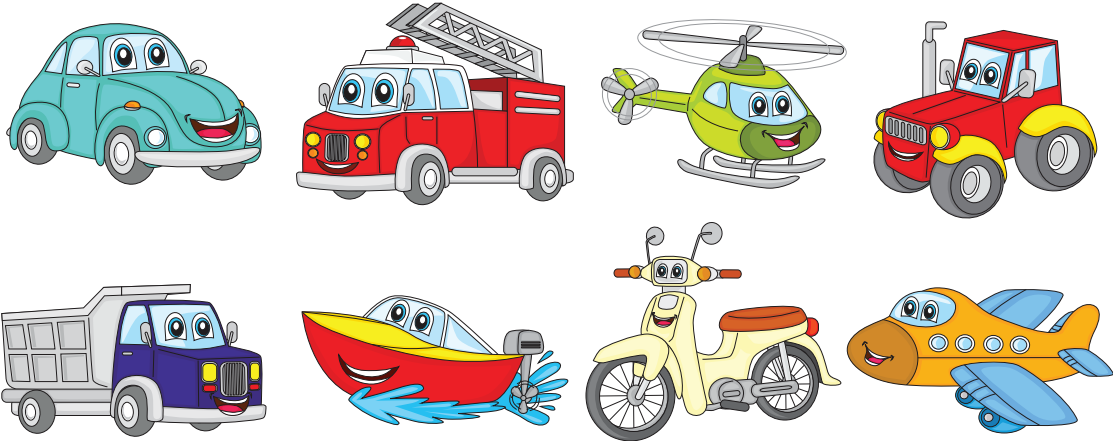


Рис. 80. Правила користування громадським транспортом



Вправа «Транспорт». Оберіть із запропонованих транспортних засобів транспорт, який є у твоєму місті. Запишіть назви в зошит.



Дайте відповіді на запитання.

- 1. Які види транспорту ви запам'ятали?*
- 2. На якому виді транспорту ви найчастіше їздите до школи?*
- 3. Що таке метрополітен?*
- 4. Який вид транспорту є найпопулярнішим в Україні?*

§ 36. БЕЗПЕКА ПАСАЖИРА. БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Безпека пасажирів та велосипедистів є важливими аспектами на дорозі. Дотримання правил та певних безпечних звичок може значно зменшити ризик травм та пригод. Велосипедні прогулянки – приємний і корисний для здоров'я вид дозвілля. Їзда на велосипеді сприяє зміцненню серця, судин, м'язів, легенів, зниженню маси тіла. Розвиває увагу, швидкість реакції. Такі прогулянки не завдають шкоди довкіллю.

26 травня в усьому світі відзначають Міжнародний день велосипедиста. У цей день навіть той, хто щодня користується автомобілем, пересідає на двоколісний транспорт.

Щоб поїздка на новому велосипеді була безпечною, треба насамперед уважно прочитати інструкцію. Велосипед повинен мати:



Рис. 81. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху

Заборонено керувати велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в умовах недостатньої видимості – з вимкненим ліхтарем і без світловідбивачів.

Щоб їздити було зручно, регулюють висоту сидіння. Вона має бути такою, щоб, крутячи педалі, можна було повністю випрямити ноги.

Коли вчишся їздити на велосипеді, починай з повільної їзди на відстань до 2 км. На прогулянку варто взяти пляшку з водою та засоби для надання допомоги в разі травмування. Їздити варто тільки у світлу пору доби. Не можна їздити в дощову погоду, у туман, під час сильного вітру.

Для поїздки на велосипеді одяг має бути зручним та яскравого кольору. Адже яскравий одяг привертає увагу, і водії машин здалеку помічають велосипедиста на дорозі.



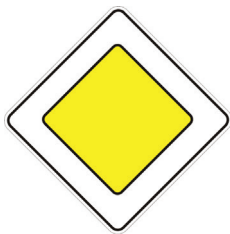
Рис. 82. Одяг велосипедиста

Велосипедист на дорозі – водій. Тому він має додержуватися Правил дорожнього руху, як і водії інших транспортних засобів. І обов'язково знати дорожні знаки для велосипедистів.

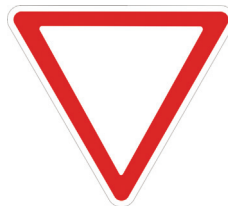
**Найважливіші дорожні знаки,
які стосуються всіх учасників дорожнього руху**



велодоріжка



головна дорога



поступитися дорогою



стоп

Дорожні знаки, що забороняють рух велосипедисту



рух на велосипеді
заборонено



в'їзд заборонено



дорога для автомобілів

За правилами дорожнього руху:

- до 14 років на велосипеді можна їздити лише спеціальними велосипедними доріжками, на стадіонах, майданчиках, на подвір'ї. Якщо велосипедної доріжки немає і треба рухатися дорогою, то їхати тільки узбіччям. Виїжджати на проїзну частину дороги велосипедист має право тільки після 14 років;
- якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водій велосипеда зобов'язаний дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються дорогою;
- рухаючись групами, велосипедисти повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

Не забувай, що користуватися мобільним телефоном під час руху заборонено.



Маневр – зміна напрямку руху транспортного засобу. За 50 м до місця виконання маневру велосипедист зобов'язаний подавати попереджувальні сигнали рукою.



- ✗ Перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років на спеціальних додаткових сидіннях)
- ✗ Перевозити вантаж, що виступає по ширині чи довжині, це заважає керувати велосипедом і перешкоджає руху інших транспортних засобів та пішоходів
- ✗ Їздити не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей
- ✗ Тягти на буксирі інший велосипед
- ✗ Під час руху триматися за інший транспортний засіб

Рис. 83. Що заборонено робити велосипедистам



Рис. 84. Правила виконання маневрів на велосипеді

Перед початком руху велосипедист має переконатися, що поблизу немає автомобілів. Потім попередити інших учасників транспортного руху.

Якщо велосипедист упав з велосипеда, слід обробити подряпину засобами для дезінфекції, у разі потреби покликати на допомогу дорослих або викликати швидку допомогу за номером **103**.

Велосипедист на дорогах повинен дотримуватися Правил дорожнього руху. Уміти подавати сигнали про маневри. Щоб убезпечитися від травмування, доцільно обладнати велосипед світловідбивачами й дзвоником, дотримуватися правил добору одягу для поїздок. Не можна порушувати правил перевезення вантажів і пасажирів на велосипеді. Додержання Правил дорожнього руху та безпеки велосипедиста – запорука здоров'я.



Практична робота «Безпечний велорух».

1. Розкажи, які елементи конструкції велосипеда сприяють безпеці руху.
2. Назви засоби безпеки велосипедиста.
3. Розглянь фотоілюстрації. Чи безпечно одягнені велосипедисти?



4. Назви правила дорожнього руху для велосипедистів.
5. Розглянь фотоілюстрації. У якому напрямку планують їхати велосипедисти?



6. Який одяг і взуття треба одягати для велосипедних прогулянок?

§ 37. ДОБРОБУТ – СТУПІНЬ ЗАДОВОЛЕННЯ ПЕВНИХ ПОТРЕБ ЛЮДИНИ. СКЛАДНИКИ ДОБРОБУТУ

Всі люди на планеті прагнуть жити щасливо та мати задоволення від усього, що роблять. Саме цей складник має назву добробут.

Добробут – задоволення певних потреб людини, створення сприятливих умов для повсякденного життя, навчання, відпочинку, здоров'я, безпеки тощо.

З яких слів складається слово «добробут»?

ДОБРОБУТ = ДОБРО + БУТИ

Добробут передбачає задовільний стан природного довкілля і наявність у людей вільного часу. Добробут відповідає інтересам і прагненням людини, забезпечує їй відчуття важливості свого місця та ролі в суспільстві. Особливо успішно добробут створюють працьовиті люди, здатні мислити нестандартно і творчо.

Основним джерелом добробуту кожної людини, родини, суспільства й держави є старанність і відповідальність.



Добробут — це такі умови життя людини, що надають їй можливості для всебічного розвитку, забезпечують усіма необхідними матеріальними й духовними благами.

Добробут свідчить про задоволення певних потреб, матеріальну забезпеченість, успіх. Він робить можливим існування культури, мистецтва, літератури, науки.

Добробут безпосередньо впливає на стан людського здоров'я. Складником добробуту є радісне прийняття власного життя, розуміння того, що воно в кожного своє, неповторне, прекрасне. Турбота про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я теж є складником добробуту. Здоров'я людини є складним явищем. Адже це – і гарний настрій, і впевненість у собі, і доброта, і веселість. Так здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього людини.

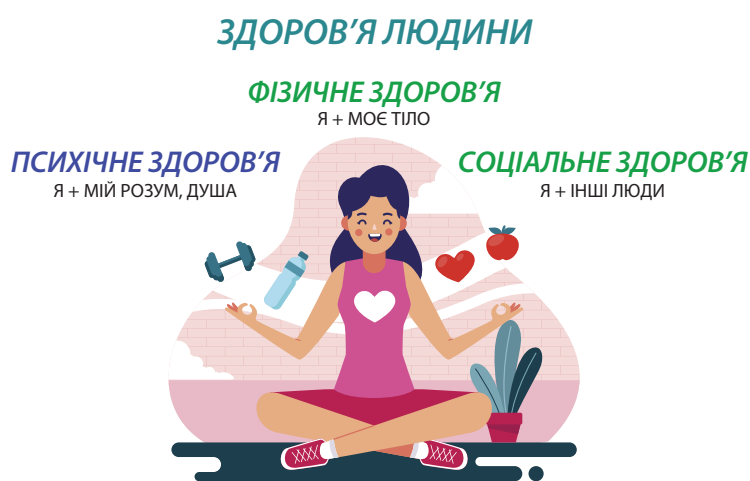


Рис. 85. Складники здоров'я людини

Турбота про добробут тісно пов'язана з турботою про людство загалом, з турботою про його нащадків, його майбутнє. Ми, сучасні люди, маємо дбати про те, який світ, яке навколишнє середовище залишиться після нас нашим дітям, онукам, правнукам.



Рис. 86. Схема взаємозалежності довкілля та внутрішнього добробуту



Складником добробуту є радісне прийняття власного життя, розуміння того, що воно в кожного своє, неповторне, прекрасне. Турбота про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я теж є складником добробуту.

Зростання добробуту йде на користь громадян/громадянок, суспільства і країни загалом. Важливо, щоб збільшення добробуту однієї людини не завдавало шкоди нікому іншому. Суспільний добробут забезпечує такий тип держави, який наукова спільнота, економісти й економістки назвали Державою добробуту.



Прочитайте текст під ілюстрацією й поміркуйте, що таке щастя і чому воно таке різне.



Герої казок щасливі по різному. Ведмідь Балу щасливий, коли захистив хлопчика Мауглі. Кіт у Чоботях – коли зробив свого господаря багатим і одруженим. Снігова Королева – коли всіх заморозила й підпорядкувала собі. Карлсон щасливий, якщо на столі є тістечко або варення, а Малюк – коли йому подарували собаку.



Вправа «Синоніми». Оберіть серед запропонованих слів синоніми до слова «добробут».

БЛÁГА

СТÁТОК

ЗАМÓЖНІСТЬ



Запишіть у зошит відповідні слова, використовуючи текстовий матеріал цього параграфа.

ДОБРОБУТ – це такі умови життя людини, що надають їй можливості для _____, забезпечуючи усіма необхідними _____ й _____ благами.



З-поміж різних літер знайдіть слова «добробут» і «достаток». Випишіть знайдені слова в зошит.

м	д	ц	д	к	п	д	с	д	м	т
д	у	д	о	с	т	а	т	о	к	у
б	а	о	б	о	о	а	г	р	н	к
а	т	ь	р	п	б	у	і	к	й	т
а	х	о	о	к	р	и	к	й	р	у
у	д	с	б	а	м	ц	р	ш	і	р
а	р	ш	у	й	а	у	д	у	ь	а
ь	к	і	т	о	р	н	а	п	в	н



Дайте відповіді на запитання.

1. Як ви зрозуміли для себе, що таке добробут?
2. Які основні складники добробуту?
3. З яких двох частин складається слово «добробут»?
4. Чому потрібно піклуватися про власне здоров'я?
5. В яких речах ви для себе бачите щастя?

§ 38. ЯКІСТЬ ТВОГО ЖИТТЯ

На минулому уроці ви ознайомилися з поняттям «добробут». Сьогодні ви дізнаєтесь про поняття «якість життя».

Якість життя – це поняття, що використовують для оцінки та вимірювання рівня задоволення, здоров'я, комфорту та загального добробуту людей або співвідношення цих аспектів в контексті певної людини, групи або населеного пункту.

Термін «якість життя» охоплює багато різних факторів, розгляньмо їх.

1. **Здоров'я:** фізичне, психологічне та соціальне здоров'я людини. Це може охоплювати фізичний стан, відсутність хронічних хвороб, рівень фізичної активності тощо.
2. **Економічний добробут:** рівень доходу, зайнятість (можливість працювати), ступінь фінансової стабільності та можливість доступу до матеріальних благ (можливість купувати потрібне).
3. **Соціальні стосунки:** рівень підтримки та взаємодії з родиною, друзями, співробітниками та сусідами.
4. **Освіта:** доступ до якісної освіти та можливості для саморозвитку.
5. **Розваги та культурні можливості:** доступ до розважальних подій, культурних заходів, спортивних подій та інших форм відпочинку.
6. **Середовище:** якість навколишнього середовища, зокрема рівень забруднення повітря та води, якість інфраструктури тощо.
7. **Житлові умови:** доступність та якість житла.
8. **Безпека:** рівень протидії злочинності та загрозам безпеці.



Оцінка якості життя може залежати від індивідуальних очікувань та цінностей. Дослідники й політики оцінюють якість життя людей, а потім використовують результати для порівняння різних груп населення, регіонів або країн, а також для виявлення пріоритетів у політиках та програмах соціального розвитку.

Якість життя – це термін, який використовують для опису повного емоційного, фізичного і психологічного досвіду людини. Ідея поліпшення якості життя стає дедалі актуальнішою для багатьох людей, оскільки вони починають розуміти, що матеріальні блага – це не єдиний ключ до щастя.

Висока якість життя є основою для досягнення психологічного добробуту. Коли людина відчуває задоволення від свого життя, вона стає впевненою, емоційно стійкою та має вищий рівень самооцінки. Це дає змогу людині справлятися зі стресом, конфліктами й труднощами навколо неї.



Рис. 87. Цінності та якість життя

Якість життя – це цінність, яку ми маємо оцінювати й прагнути підтримувати. Висока якість життя сприяє поліпшенню нашого психологічного добробуту. Дотримуючись здорового способу життя, забезпечуючи позитивне емоційне

становище, підтримуючи здорові соціальні взаємини та розвиваючи себе як особистість, ми стаємо ближчими до досягнення щастя й гармонії у своєму житті.

Пам'ятайте, що якість життя – це основа для добробуту й самоствердження.



Рис. 88. Людські цінності



Оберіть УСІ твердження, що забезпечують людині гарне фізичне здоров'я та самопочуття.

Відпочивати

Постійно грати в комп'ютерні ігри

Нервуватися кожного уроку

Робити зарядку

Мити руки перед їжею

Лаятися з батьками



Знайдіть з-поміж низки літер слова, що позначають емоції.

ш	ь	т	ю	л	ц	п	д	с	с	с
с	щ	а	с	т	я	п	о	р	а	с
д	о	в	і	р	а	а	й	п	о	в
р	п	х	у	р	р	д	т	п	я	і
д	х	а	р	т	с	с	а	о	н	н
і	я	з	ц	п	г	в	п	в	в	г

гнів страх лють довіра щастя захват



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що таке якість життя?*
2. *Які чинники впливають на якість життя?*
3. *Чи може погане самопочуття вплинути на якість життя людини?*
4. *Що робить якість життя привабливішим?*
5. *Чи влаштовує вас ваше життя, ваше дозвілля? Чи маєте ви якісь хобі?*

§ 39. ПЛАНУВАННЯ ВЛАСНОГО ЧАСУ. КИШЕНЬКОВІ ГРОШІ

Кожен з нас стикався з тим, що не вистачає часу. Ця проблема поширена в усіх аспектах життя: у роботі, стосунках, повсякденній рутині тощо. Нестача часового ресурсу провокує стрес, а саме він є однією з головних причин головного болю, безсоння та депресії. Щоб упоратися із цим, потрібно

навчитися розставляти пріоритети, фокусуватися на важливому та впорядковувати власні справи.

Термін «тайм-менеджмент» запозичено з англійської мови («time management») означає «керування часом». Це планування, націлене на досягнення цілей з мінімальною витратою часу та максимальною ефективністю.



Керування часом – це комплекс методів і технік для управління часом. Уміння планувати й структурувати свій день, тиждень, місяць і навіть рік дуже спростить ваше життя та неодмінно приведе до успіху.

Правила ефективного планування власного часу

- 1. Не плануйте понад 60 % свого часу.** Цілком розпланований день – хвилина до хвилини – неймовірно тисне на людину і створює їй відчуття залежності. Таке враження, що хтось узяв владу над нами. Потрібно завжди залишати місце для відпочинку та приємних несподіванок, які можуть бути незапланованими (зустріч із друзями, покупка солодощів, похід до кінотеатру).
- 2. Розставляйте пріоритети.** Ви маєте чітко розуміти, які справи треба зробити насамперед, а які можна відкласти на потім. Наприклад, якщо у вас постане питання: виконати домашнє завдання чи прогулятися з друзями надворі, ви маєте обрати те, що зробити потрібно найнеобхідніше та найшвидше. Правильна розстава пріоритетів приведе до грамотного та ефективного планування власного часу.



3. **Почніть свій день з важливих питань.** У фінансовій грамотності є правило – спершу заплати собі. Бо й справді, якщо не почати приділяти час найважливішим питанням зранку, то цілком можливо, що до кінця дня часу на них теж не буде. Тож внески у власний розвиток, у тіло варто зробити якомога раніше.
4. **Не плануйте планування.** «Я собі запланую запланувати свій місяць тоді-то...» – не дозволяйте собі так думати, адже час на виконання завдання має бути більший, ніж час на його планування. Тільки тоді буде якийсь ефект або ж користь від самого планування.
5. **Використовуйте емоційні цикли дня.** Кажуть, хто рано встає, тому Бог дає – це не просто гарна приказка, це ще й чудовий принцип керування часом. Людина, яка встає рано вранці, устигає набагато більше завдяки тому, що має годину-другу додатково. Це виховує такі риси особистості, як самодисципліну та вміння домовлятися з собою.

Кишенькові кошти - це сума, які твої батьки виділяють на твої потреби, які можуть включати покупку шоколадки або соку в шкільній їдальні, книги або плакату з твоїм улюбленим співаком.



Хоча може здатися привабливим купувати все одразу лише через бажання, це не є гарним рішенням. Гроші в сім'ї не з'являються магічним чином – вони є результатом наполегливої роботи твоїх батьків, які кожен місяць ходять на роботу та отримують зарплату. Тож кишенькові кошти, як правило, надходять з цієї зарплати і виділяються для тебе.

Як правильно витратити подаровані гроші?

Якщо ти отримав значну суму грошей, не поспішай витратити їх одразу. Можливо, у тебе є бажання придбати новий планшет або велосипед, або



можливо, ти мрієш про поїздку історичними місцями або відвідання театрального гуртка. Подумай про те, як найкраще використати гроші для свого комфорту та задоволення і залишити собі незабутні емоції.

Ідея створення скарбнички, куди ти будеш складати «зайві» кошти, може бути чудовим рішенням.

Таким чином, ти можеш назбирати потрібну суму на своє мрійове придбання. Контролюючи свої витрати та дбайливо ставлячись до грошей, ти станеш більш ощадливим у майбутньому.



Потрібно поррахувати гроші, які є в кожній з намальованих тваринок, і визначити, хто з них має найбільше.



Дайте відповіді на запитання.

1. Як потрібно планувати свій час?
2. Що для вас важливіше зробити насамперед: подивитися мультфільм чи допомогти матері з прибиранням?
3. Що таке кишенькові гроші?
4. На що б ви відклали власні кишенькові гроші?
5. Який ви знаєте спосіб заощадження грошей?

§ 40. СІМ'Я ТА ЇЇ ПОТРЕБИ. ДОБРОБУТ СІМ'І

Жодна людина не може існувати у світі без родини. Родина – це близькі люди, які тебе виховують та надають різну підтримку (матеріальну, моральну, фізичну). Сім'я – це важливий соціальний інститут, що охоплює групу людей, пов'язаних шлюбом або кровними стосунками, які мають спільні обов'язки та відповідальності. Потреби сім'ї різноманітні та можуть варіюватися від матеріальних до емоційних.



Потреба – це стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства загалом, що виражає необхідність у чомусь матеріальному або духовному.

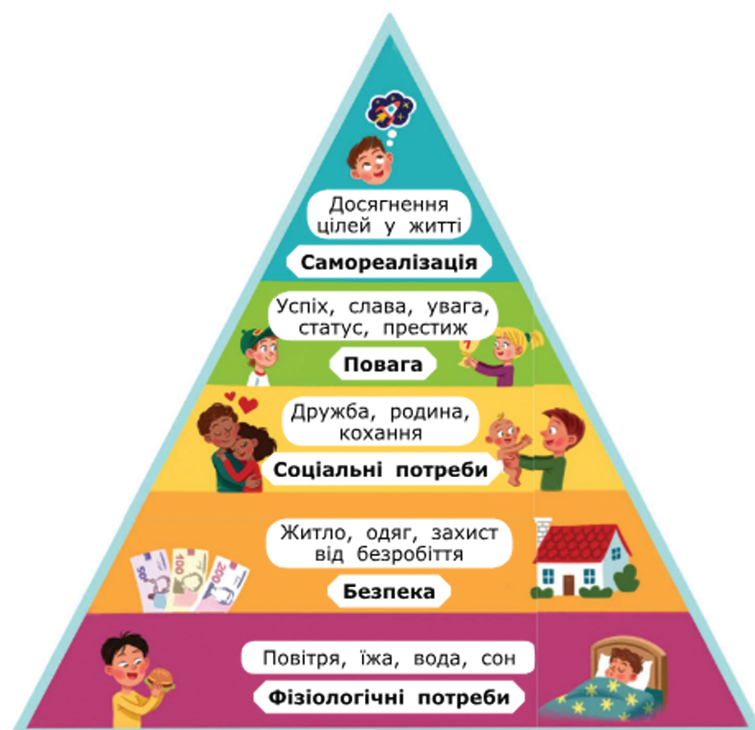


Рис. 89. Піраміда потреб А. Маслоу

Усі сімейні потреби базуються на загальнолюдських потребах. Є дуже багато людських потреб. Для зручності їх можна об'єднати в групи за видами. Найпоширенішим є розподіл потреб, який склав американський вчений Абрагам Маслоу. Своє бачення потреб людини психолог відобразив у схемі, що має форму піраміди.

Як ти можеш бачити, найголовнішими потребами є такі:

- ✓ **Житло:** можливість безпечного та комфортного проживання
- ✓ **Їжа:** доступ до здорової та збалансованої харчової продукції.
- ✓ **Одяг:** можливість одягтися відповідно до погоди та потреб.
- ✓ **Фінанси:** забезпечення фінансової стабільності для покриття витрат сім'ї.

Піраміда А. Маслоу складається з п'яти рівнів, на кожному з яких розміщено певний набір потреб. Основу піраміди формують потреби, що забезпечують виживання людини як природної істоти (потреба в їжі, одязі, житлі тощо). Наступним рівнем є потреба в безпеці та медичній допомозі. Третій рівень – це потреби людини в спілкуванні, дружбі, любові тощо. Наступний рівень – потреба у визнанні та повазі інших людей. На вершині піраміди розташована потреба в самореалізації, що полягає в прагненні людини розкрити свої таланти та здібності.



Рис. 90. Чинники, що визначають потреби

Розподіл потреб за рівнями не варто розуміти прямо. Наприклад, недоречно стверджувати, що людина, яка не поснідала (тобто її базова потреба залишилася незадоволеною), не буде ні з ким спілкуватися (адже це потреба вищого рівня). Однак без їжі людина проживе набагато менше, ніж без спілкування.

Родину визначають не лише як групу людей, пов'язаних стосунками крові чи шлюбом, але і як важливий соціальний інститут, що впливає на загальний добробут суспільства. Добробут родини визначають фізичні, емоційні, соціальні та економічні чинники. Вони формують стан родини та її функціонування.

1. **Матеріальний добробут:** одним з основних складників добробуту родини є матеріальний статок. Забезпечення житла, харчування, одягу та фінансова стабільність відіграють ключову роль у створенні комфортних умов для життя сім'ї.



2. **Фізичне та емоційне здоров'я:** добробут родини передбачає не лише фізичне, але й емоційне здоров'я. Забезпечення доступу до якісної медичної допомоги та розвиток здорових звичок сприяють фізичному добробуту. Водночас емоційна підтримка, розуміння та взаємодія в сім'ї сприяють формуванню психологічної стійкості.



3. **Освіта та розвиток:** освіта визначає можливості розвитку й кар'єрного зростання членів родини. Забезпечення доступу до якісної освіти та створення заохочувального середовища для навчання є важливим складником добробуту родини.



4. **Спільні заходи та взаєморозуміння:** комунікація та взаєморозуміння визначають стосунки всередині родини. Важливо створювати відкрите середовище для обговорення питань, розв'язання конфліктів та підтримки одне одного. Спільні заходи, традиції та розважальні активності сприяють формуванню позитивної родинної атмосфери.



5. **Спільнота та соціальна підтримка:** соціальна підтримка важлива для подолання труднощів. Долученість до соціальної спільноти, розвиток соціальних навичок та співпраця з іншими родинами може посилити соціальний добробут.



Складіть пазлі дайте відповідь на запитання. Процес задоволення якої потреби зображено на ілюстрації?





Виберіть з переліку потреби, які на вашу думку, необхідні людям найбільш всього

Потреба в їжі

Потреба в повазі й престижі

Потреба у навчанні

Потреба в одязі

Потреба у дружбі

Потреба у ноутбуці



Дайте відповіді на запитання.

1. *Що таке потреби та для чого людина їх задовільняє?*
2. *Які є базові потреби сім'ї?*
3. *Які існують потреби у вашій родині?*
4. *Що охоплює добробут родини?*
5. *Яка потреба саме для вас є головною?*

§ 41. ЖИТТЯ В СУСПІЛЬСТВІ. УМІННЯ ПОВОДИТИСЬ У СОЦІУМІ



Життя в суспільстві вимагає від людини вмінь та навичок ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми довкола. Вміння поводитись у соціумі передбачає різні аспекти, такі як міжособистісні стосунки, культурна компетентність, етикет та загальне адаптування до соціальних норм.

Соціальна норма – система уявлень, що становить певний шаблон поведінки, прийнятний для членів соціальної групи і потрібний для здійснення сумісних узгоджених дій.



Рис. 91. Види соціальних норм

Усі люди дотримуються певних правил, завдяки яким у світі панує повага та ввічливе ставлення одне до одного. Поведінку в суспільстві визначають: набір соціокультурних норм; етикет; загальні правила взаємодії. Нижче подано кілька рекомендацій, які можуть допомогти вам поводитися в суспільстві ефективно та поважно.

1. **Повага до інших:** виявляйте повагу до інших, незалежно від їхнього статусу, віку чи соціального становища.
2. **Доброзичливість та ввічливість:** поведіться доброзичливо та ввічливо, використовуйте слова «будь ласка», «дякую» та «вибачте». Виявляйте зацікавленість та увагу до інших людей.
 
3. **Співпраця та колективність:** розвивайте навички співпраці та спільної роботи в групі. Будьте відкриті для допомоги іншим.
 
4. **Контроль емоцій:** намагайтеся контролювати свої емоції та уникати негативних висловлень у спілкуванні.
5. **Відповідальність та чесність:** дотримуйтеся своїх зобов'язань та будьте відповідальними за свої вчинки.

6. **Культурна толерантність:** розумійте й поважайте культурні та етнічні відмінності, ставтеся до всіх людей відкрито та з повагою.

Усі ці рекомендації можуть допомогти вам взаємодіяти в суспільстві поважним способом, створюючи позитивне враження та сприяючи сприятливим взаєминам з людьми.



Подивіться уважно на картинки та опишіть, що хлопчик робить правильно, а де демонструє погану поведінку.



Зберіть власний кошик ввічливості, виписавши в зошит слова, які ви найчастіше використовуєте в повсякденному житті.





Дайте відповіді на запитання.

- 1. Які правила поведження в соціумі ви запам'ятали на сьогоднішньому уроці?*
- 2. Які слова ввічливості потрібно говорити людям?*
- 3. Як ви зрозуміли поняття «соціальна норма»?*
- 4. Чому потрібно дотримуватися соціальних норм у суспільному житті?*
- 5. Чи порушували ви колись соціальні норми?*

§ 42. ДОПОМОГА ІНШИМ, ДОБРОСУСІДСТВО. ВОЛОНТЕРСТВО

У нашому сучасному світі багато людей не знають, що значить робити добро. Всі зайняті своїми проблемами, їх не цікавлять проблеми інших. Це говорить про егоїзм людей, вони не відчують навколишній світ, не помічають його. Якщо ви не помічаєте – то й вас не помічають. І якщо допомагаєте ви – то будуть допомагати й вам.



Все усвіті взаємопов'язане, ну а точніше – що посієш, те й пожнеш. Добро вчить піклуватися про свого ближнього і не забувати про те, що навколо нас дуже багато людей, які потребують нашої допомоги. Часом зробити добру справу зовсім нескладно, та небагато хто хоче цим займатися. І шкода, бо це принесло б більше радості та любові іншим.



Допомагаючи одне одному, ми робимо добро. Якщо хтось просить про допомогу – треба допомогти. Допомагаючи іншим, ми допомагаємо самим собі. Робити добро треба з усього серця – тоді ці справи будуть приносити всім радість.

Кожен з нас може впливати на розвиток України. Іноді результат видно одразу, іноді – через багато років. Але долучитися й творити країну, у якій ти хочеш жити, можна вже зараз. Волонтерство – це передусім можливість впливати на те, що відбувається довкола, ініціювати власні проєкти та змінювати країну.

Волонтерство, або волонтерська діяльність – це добровільна суспільно корисна діяльність, яка базується на законності, рівності, добровільності, безоплатності й неприбутковості.

Ті, хто займаються такою діяльністю – волонтери. Вони добровільно об'єднуються в організації і безплатно допомагають. Зазвичай добровольці вибирають 1-2 напрями для своєї діяльності, які відповідають їхнім внутрішнім запитам і розумінню справедливості, потрібності, гуманності тощо.

Волонтерська діяльність будується на трьох основних характеристиках, без яких працю не можна вважати волонтерською.

1. Ніхто не може змусити тебе волонтерити. Ти можеш самостійно обирати зручний для себе спосіб, час, форму та сферу надання волонтерської допомоги.
2. Волонтерську допомогу надають безоплатно. Якщо тобі за допомогу пропонують фінансову винагороду чи гонорар – діяльність не є волонтерською.
3. Волонтерська діяльність має бути спрямована на розв'язання соціальних проблем.



Волонтерити можна лише з 14 років і тільки за згодою батьків (усиновлювачів), названих батьків, батьків-вихователів або піклувальника.



10 причин стати волонтером

1. Отримаєте цінний досвід
2. Вивчите ваші інтереси
3. Здобудете впевненість у собі
4. Станете більш здоровішими
5. Зустрінете нових друзів
6. Укріпите громаду
7. Отримаєте нові навички і знання
8. Подаруєте добро людям
9. Станете щасливішою людиною
10. Зміните світ на краще



Рис. 92. 10 причин стати волонтером

З 2014 року, а надто з 2022 року – часу великого нападу Росії на Україну, волонтерство стало надзвичайно популярним та актуальним в Україні. Багато волонтерів з усіх куточків світу долучилися до допомоги нашій країні в непростий час. Волонтери дуже активно допомагають захисникам України, які боронять нашу землю. Вони збирають гроші на спецодяг та зброю, готують їсти, плетуть маскувальні сітки, займаються евакуацією біженців та переселенців, рятують тварин, допомагають самотнім людям поважного віку, шукають прихисток та надають психологічну допомогу.



Рис. 93. Волонтерська діяльність в Україні



Серед запропонованих картинок оберіть ті дії людей, які демонструють волонтерство.



Уявіть себе волонтером. Напишіть у зошиті 2-3 речення, чим би ви займалися та як допомагали б людям.



Дайте відповіді на запитання.

1. Для чого потрібно допомагати людям?
2. Як ви зазвичай допомагаєте тим, хто поруч?
3. Що таке волонтерство?
4. Чим займаються волонтери?
5. Чи потрібно робити добрі справи та допомагати людям?

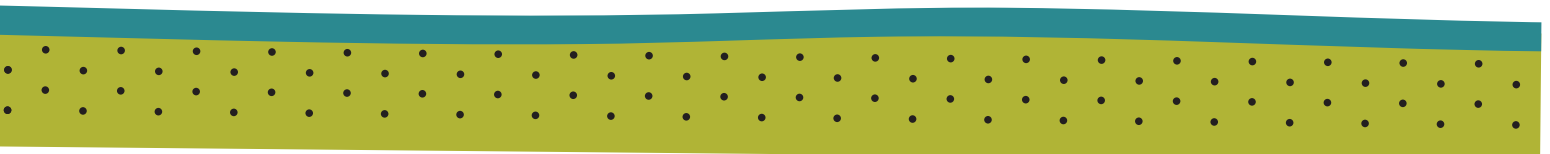
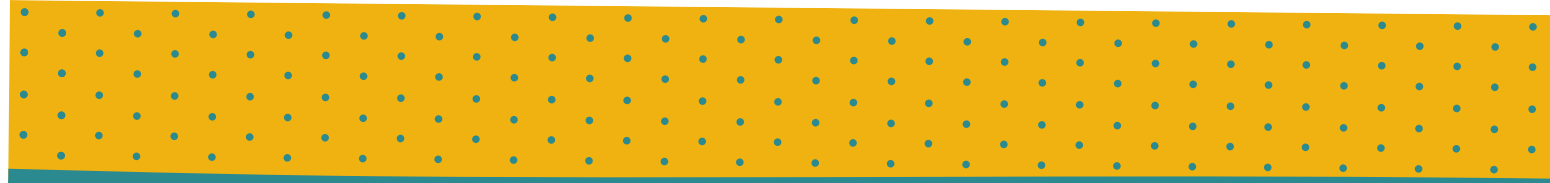


Державний Гімн України

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

Приспів:

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



Навчальне видання

Олена БОНДАРЕНКО

Крістіна ТОРОП

Юлія ШПИЛЄВА

Богдана ВАСИЛЕНКО

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для осіб з особливими освітніми потребами
(F70)

5 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок бюджетних коштів.

Продаж заборонено

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

Відповідальний редактор І.Тютчева

Редактор О.Тищенко

Макет обкладинки В.Кушнір-Збаровська

Комп'ютерна верстка М.Биковська

Формат 84x108/16. Папір офсетний. Гарнітура Arial

Друк офсетний. Ум. друк.арк. 21,84 Обл.обл.-вид.арк. 13,63

Наклад 11 538 прим.

Зам.№ 0107-2024

В оформленні підручника використано деякі світлини з вільних джерел мережі «Інтернет» та матеріали фотобанку *Shutterstock*

Бренди та ресурси зображуються лише з освітньою метою та не є закликом до їх купівлі/відвідування

ТОВ «ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7928 ВІД 08.09.2023

Адреса редакції: 02095, м.Київ, вул. Княжий затон, 9а, офс369

E-mail: atlant_publishing@ukr.net

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»

пров. Сімферопольський, 6, м. Харків, 61052

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5340 від 15.05.2017 р.

Тел. 3(057)712-20-00; E-mail: sale@triada.kharkov.ua

