

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- добробуту

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

Здоров'я, безпека ТА добробут



Частина 2



ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник
інтегрованого курсу для осіб з особливими
освітніми потребами (Н 54.1 - Н 54.2)
6 клас у (2-х частинах)
Частина 2

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Київ
Видавництво «Алатон»
2024

УД51.204я721
В-88

Автори:

Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,
Ірина Лаврентьєва, Олена Хомич, Наталія Андрук

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 № 254)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

В-88 «Здоров'я, безпека та добробут» підручник інтегрованого курсу для осіб з особливими освітніми потребами (Н 54.1 - Н 54.2) 6 клас (у 2-х частинах). Частина 2 / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук — К.: Видавництво «Алатон», 2024. — 112 с.
ISBN 978-617-7834-32-7

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

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

Онлайн-підтримка вчителів за інтегрованим курсом у вільному доступі.

УДК 51.204я721

ISBN 978-617-7834-32-7

©ОВ Видавництво «Алатон», текст,
дизайн, малюнки, 2024

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2024

© О. М. Курило, малюнки, 2024

ЗМІСТ

Як працювати з підручником	5
Розділ 3. Соціальне здоров'я	7
§ 18. Спілкування і здоров'я	7
§ 19. Навички ефективного спілкування	13
§ 20. Стосунки та здоров'я	19
§ 21. Стосунки з однолітками	25
§ 22. Види та наслідки конфліктів	32
Оцінюю свої досягнення за розділом 3	38
Розділ 4. Безпека в побуті та довкіллі	39
§ 23. Безпека оселі	39
§ 24. Пожежна безпека	48
§ 25. Аварії на підприємствах	57
§ 26. Дорожня безпека велосипедистів	65
§ 27. Перша домедична допомога	74
Оцінюю свої досягнення за розділом 4	82

Розділ 5. Добробут	83
§ 28. Фінансова грамотність.	83
§ 29. Підприємливість і волонтерство	92
Оцінюю свої досягнення за розділом 5	104
Мої досягнення за курсом	105
Словник	108

Як працювати з підручником

Підручник складається зі вступу та п'яти розділів, які охоплюють 29 тем.

Вступ містить базові поняття про безпеку і здоров'я людини. Пригадаєте складові здоров'я, вчитиметесь оцінювати рівні ризику в щоденних ситуаціях. Дізнаєтеся про правила безпеки під час воєнних дій. Дослідите вплив соціального, природного та техногенного середовища на здоров'я людей.

Розділ 1 — «Фізичне здоров'я». З'ясуєте, як харчування впливає на здоров'я людини, навчитесь складати збалансоване меню. Пригадаєте шляхи захисту від деяких інфекційних захворювань.

Розділ 2 — «Психічне і духовне здоров'я» — допоможе вам дослідити самооцінку, навчитися приймати зважені рішення й аналізувати різні джерела інформації.

Розділ 3 — «Соціальне довкілля». Дізнаєтеся, як активно слухати інших, знайомитись і впевнено спілкуватися з різними людьми, долати невпевненість, запобігати конфліктам та залагоджувати їх, обирати друзів і компанію.

Розділ 4 — «Безпека в побуті та довкіллі». Проаналізуєте безпеку своєї оселі, дізнаєтеся про види й ознаки аварій на підприємствах, вчитиметесь користуватися велосипедом, надавати першу допомогу потерпілим і взаємодіяти з рятувальними службами.

Розділ 5 — «Добробут». Проаналізуєте види економічної діяльності та долучитеся до соціального проекту, дослідите підприємницьку діяльність.

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



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



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



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



Ця рубрика запропонує провести дебати, інсценування чи рольову гру.



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

Пояснення слів, виділених **таким шрифтом**, знайдете у словнику на с. 108.

Розділ 3. Соціальне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:

- які є види стосунків
- як люди передавали повідомлення у давні часи
- як долати тиск однолітків
- що таке конфлікт
- як безпечно спілкуватися в інтернеті
- які є способи залагодження конфліктів

§ 18. Спілкування і здоров'я

- **Повідомлення**
- **Комунікація**
- **Вербальні ознаки**
- **Невербальні ознаки**



У цьому параграфі ви:

- дослідите прогрес у розвитку засобів комунікації;
- пригадаєте ознаки вербального й невербального спілкування;
- дізнаєтеся про наслідки різних стилів спілкування;
- учитиметеся ввічливо просити про послугу і висувати справедливі вимоги.

Як люди передавали повідомлення

Спілкування (комунікація) — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Воно відбувається не лише між тими, хто бачить одне одного.

Спілкуються телефоном завдяки іншим **засобам комунікації**, які постійно вдосконалюються. За допомогою мал. 60 з'ясуйте, як люди передавали повідомлення у різні часи.



Мал. 60. Прогрес засобів комунікації



- Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і заповніть його. Розпитайте знайомих людей похилого віку, які були засоби комунікації за часів їхнього дитинства.
- Які засоби комунікації були доступні в дитинстві вашим батькам / опікунам, учителям?
- Назвіть якнайбільше сучасних засобів комунікації.
- Спробуйте уявити, які засоби комунікації з'являться через 20 років. Напишіть про них або намалюйте їх.



Вербальне і невербальне спілкування

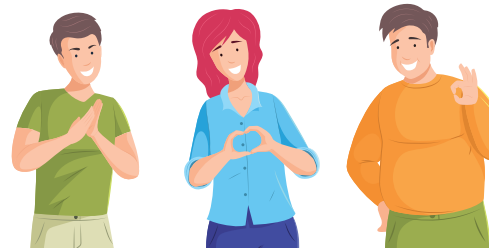
Повідомлення передаються словами, тобто вербально (усно чи письмово), і без слів — невербально (за допомогою інтонації, сили голосу, темпу мовлення, а також міміки, жестів, положення тіла).

Два методи комунікації



Вербально

- Розмова
- Презентація
- Смс-повідомлення
- Листівка



Невербально

- Жести
- Міміка
- Положення тіла
- Інтонація

Мал. 61. Вербальне та невербальне спілкування



- Об'єднайтеся у 3 групи. Продемонструйте невербальні канали спілкування.

Група 1: скажіть якесь слово, наприклад «привіт», із різною інтонацією (радісною, сумною, саркастичною, зневажливою, закличною...)

Група 2: скажіть це слово голосом різної сили та у різному темпі.

Група 3: скажіть його, супроводжуючи різною мімікою і жестами.



- Обговоріть, які повідомлення отримували при цьому присутні.
- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати вербальне і невербальне спілкування.

Наслідки різних стилів спілкування

Люди, які поводяться пасивно, не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.

За агресивного стилю спілкування люди намагаються обстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси та почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки та фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться і можуть звинуватити навіть у тому, чого вони не робили.

Упевнене спілкування — це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність увічливо

відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Упевнене спілкування ще називають гідним, інтелігентним або самостверджувальним. Іноді його плутають з агресивним.

Хоч у деяких випадках доречно проявити пасивність, а іноді доводиться реагувати й агресивно, однак упевнена манера спілкування є найкращою в більшості життєвих ситуацій.

Ситуації, коли краще діяти:

Упевнено:

- вам пропонують щось небезпечне або те, що вам не підходить
- хочете повернути бракований товар
- хочете попросити про послугу чи допомогу

Пасивно:

- у ситуації, коли будь-яке загострення стосунків є небезпечним

Агресивно:

- на вас напали або намагаються кудись затягти



Перейдіть за QR-кодом:

- ознайомтеся з характеристиками різних стилів спілкування;
- потренуйтеся розпізнавати стилі спілкування.

Як спілкуватися впевнено

Навичок упевненого (асертивного) спілкування набувають у процесі тренування. Розгляньте мал. 62 на с. 12. Обговоріть, що слід робити, щоб поводитися впевнено.



Мал. 62. Поради, як діяти асертивно



Об'єднайтесь у 2 групи. Розподіліть ситуації, розміщені за QR-кодом. Розіграйте ситуації, в яких ваша поведінка має бути асертивною.

§ 19. Навички ефективного спілкування

- Активне слухання • Знайомство
- Компліменти



У цьому параграфі ви:

- дослідите ознаки активного слухання;
- прочитаєте поради, як поводитись у незнайомій компанії;
- учитиметеся робити та приймати компліменти;
- оціните свій рівень навичок у спілкуванні.

Навички комунікації

Людям важливо розвивати навички ефективного спілкування, які ще називають навичками комунікації.

Активне слухання

Уміння слухати — не менш важливе, ніж уміння говорити. Ті, хто слухає, є активними учасниками розмови (мал. 63).

Вербальні ознаки

Невербальні ознаки

Активно слухає



- «Так-так»
- «Цікаво»
- «А що було далі?»
- «Справді?»
- «О!»
- «Чим усе зрештою скінчилося?»

- Дивиться в очі
- Нахилився до співрозмовника
- Усміхається, киває
- Зосереджений і зацікавлений вираз обличчя

Не слухає



- Відволікається
- Перериває
- Недоречно сміється

- Не дивиться в очі
- Відвертається
- Не усміхається
- Не киває
- Відсторонений вираз обличчя

Мал. 63. Ознаки активного слухання

Активні слухачі уважні, дивляться на співрозмовника, намагаються все зрозуміти, переймаються почуттями інших.

Вони підбадьорюють співрозмовників, але не перебивають їх, не відволікаються і не змінюють теми розмови.

Якщо чогось не зрозуміли, намагаються це уточнити. Висловлюють свою точку зору, уважно вислухавши співрозмовника / співрозмовницю.

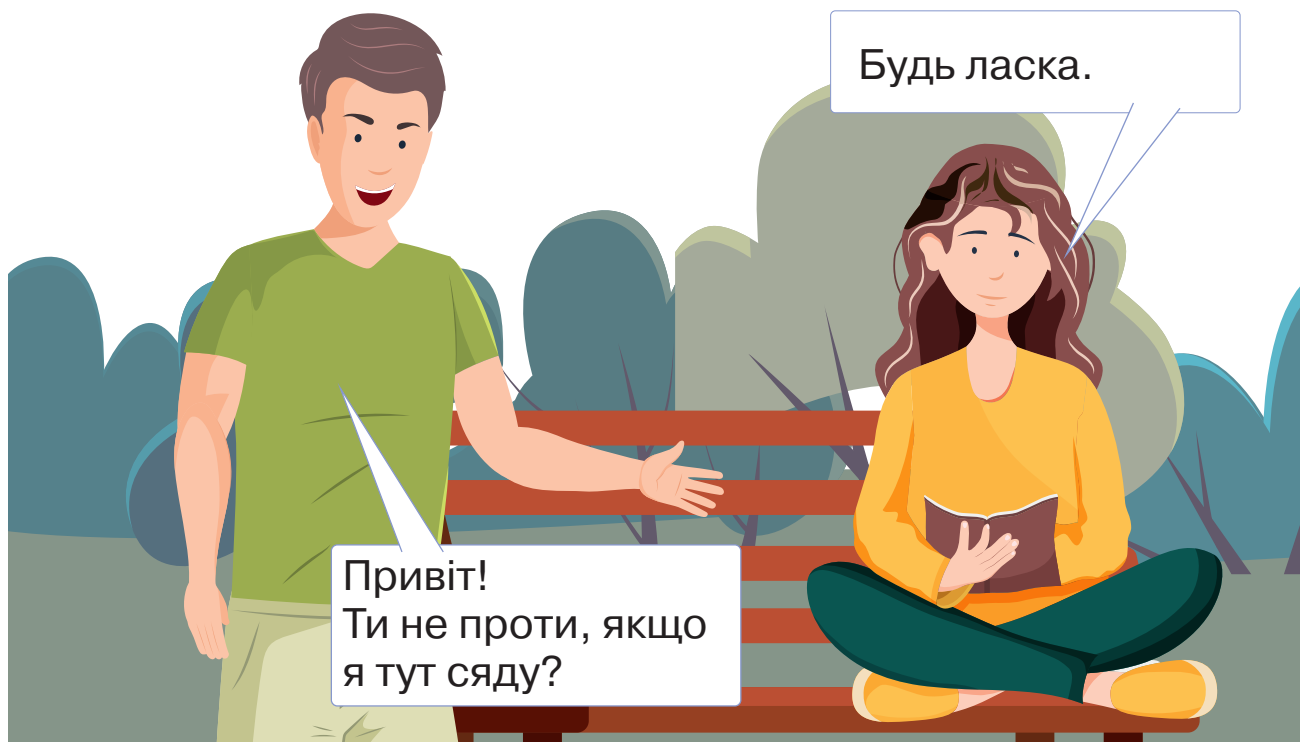


- Перейдіть за QR-кодом і послухайте аудіо. Запишіть на бланку те, що ви почули. Обговоріть, чи почули ви однакові речі.
- Ознайомтеся за QR-кодом із рекомендаціями, як розпочати розмову. Розіграйте у парах діалоги.

Як спілкуватися в незнайомій компанії

Кожен із вас може опинитись у незнайомій компанії. Наприклад, перейти до нової школи, записатися до спортивної секції чи художньої студії, поїхати до літнього табору, прийти на день народження до двоюрідного брата. Та не всім вдається почуватися невимушено в такій ситуації.

У незнайомій компанії важливо справити хороше враження. У цьому вам допоможуть поради психологів стосовно того, як долати невпевненість, як починати розмову, як підтримувати її, як коректно завершувати спілкування.



Мал. 64. Як познайомитися



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте поради, які допоможуть вам познайомитися з однолітками, наприклад, у новій школі чи в таборі відпочинку, підтримати та правильно завершити спілкування.
- Об'єднайтесь у пари та, користуючись цими порадами, розіграйте сценку про спілкування у незнайомій компанії.

Як робити та приймати компліменти

Робити комплімент — це сказати щось приємне іншій людині, висловити свою симпатію. Це не означає підлещуватися до когось. Це вміння, необхідне кожній вихованій людині. Ви можете зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (його одягу, взут-

тя, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад почуття гумору.

Не менш важливим є уміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалитися: «Я і не таке ще вмію!»

Якщо вас хвалять, вислухайте і тепло подякуйте. Можете зробити комплімент у відповідь: «Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах».

Як зробити комплімент

- Запитайте дозволу: «Можна тебе про щось запитати?» або «Дозволь тобі щось сказати».
- Висловіться конкретно: «Де ти навчився так кататися на роликах?», «У тебе чарівна усмішка».
- Щиро висловіть свої почуття: «Це просто клас!», «Так приємно з тобою спілкуватися».

Ти сьогодні гарно зіграла у футбол!



Дякую! Ти також не відставала і добре тримала оборону біля воріт!

Мал. 65. Уміння робити та приймати компліменти



- Сядьте в коло і скажіть одне одному компліменти. Візьміть м'яч, киньте його тому учню, якого ви оберете, і скажіть цій людині комплімент. Той, кому адресований м'яч, кине його наступному і скаже свій комплімент. І так доти, доки м'яч побуває у кожного.
- Чи виникли у вас труднощі в тому, щоб зробити комплімент і при цьому не повторюватися?
- Чи приємно було отримувати компліменти?

Як безпечно спілкуватися в інтернеті

Для спілкування у віртуальному просторі слід використовувати ті самі навички ефективного спілкування, що й у реальному житті. Але оскільки ви не завжди знаєте, хто ваш співрозмовник і які в нього наміри, потрібно обов'язково дотримуватися правил безпечного спілкування в інтернеті (мал. 66).

1. ПЕРЕВІРЯЙТЕ  інформацію, перш ніж публікувати чи поширювати її
2. ПОВАЖАЙТЕ  інших людей в інтернеті, уникайте пліток
3. ЗАПИТУЙТЕ  дозволу, якщо хочете опублікувати фото з іншими людьми в інтернеті
4. НЕ ПІДТРИМУЙТЕ  кіберхуліганів — блокуйте відправника, ігноруйте агресивні повідомлення, подайте скаргу на його публікацію або вебсайт
5. НЕ МОВЧІТЬ  якщо бачите, що з когось знущаються
6. ВИДАЛІТЬ  зі сторінки все надто особисте
7. ВИКОРИСТОВУЙТЕ  налаштування конфіденційності
8. СТЕЖТЕ  за тим, що інші публікують про вас
9. НЕ СПІЛКУЙТЕСЯ  з незнайомцями
10. ПОШИРЮЙТЕ  добро — використовуйте соціальні мережі заради добрих справ

Мал. 66. Десять порад безпечного інтернету



Прочитайте 10 порад безпечного інтернету та розкажіть про подібні ситуації, з якими ви стикалися в інтернеті. Обговоріть, як ви діяли, що можна було зробити інакше.

§ 20. Стосунки та здоров'я

• Стосунки • Здорові стосунки



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке стосунки й чому вони важливі для кожної людини;
- дослідите спільні риси й відмінності стосунків із членами родини, вчителями та друзями;
- оціните якість своїх стосунків із різними людьми;
- обговорите, як покращити стосунки з іншими людьми.

Стосунки

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки.

Стосунки — це зв'язок між людьми. Одні стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від нас. Приклади стосунків — стосунки батька й сина, брата і сестри, тітки та племінниці, бабусі й онука, тренера / тренерки та спортсмена / спортсменки, вчителя / вчительки й учня / учениці.

...маленька країна зі своїми правилами.



СІМ'Я – ЦЕ...

...це подорожі на дачу влітку.



...коли тебе люблять, навіть якщо ти не застелив / застелила ліжко.

Мал. 67. Сімейні стосунки



- Об'єднайтеся в пари та намалюйте свій колаж стосунків «Сім'я — це...»
- Презентуйте його у класі.



- Розгляньте мал. 68 про різні види стосунків.
- Порівняйте свої стосунки з вашими батьками / опікунами, іншими членами родини, вчителями та друзями. Що спільного в цих стосунках? Чим вони різняться?

Батьки / опікуни:

- люблять вас завжди
- піклуються про вас, виховують, захищають і підтримують
- назавжди залишаться частиною вашого життя
- іноді ваші смаки не збігаються
- деякі батьки / опікуни ставляться до дітей із розумінням, інші — надто контролюють або приділяють їм недостатньо уваги



Брати, сестри:

- схожі на вас і ростуть поруч із вами
- ви ділите між собою домашні обов'язки
- вони захищають вас і допомагають
- іноді надокучають чи, навпаки, приділяють вам мало уваги

Учителі:

- навчають вас і розвивають ваші здібності
- допомагають розв'язувати проблеми, наставляють і виховують
- іноді бувають надто суворими, упередженими або несправедливими

Друзі:

- проводять з вами вільний час
- з ними можна поговорити про все на світі
- завжди готові допомогти
- не видають ваших секретів і не роблять вам зла
- іноді ви сваритеся через дрібниці
- деякі друзі можуть погано впливати на вас

Мал. 68. З ким ми спілкуємося

Здорові стосунки

Стосунки можуть бути добрими та поганими (здоровими та нездоровими). Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчують потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися. Нездорові стосунки характеризуються підозрами, егоїзмом, бажанням контролювати та підкоряти.

Здорові стосунки є запорукою щасливого життя. Чому? Тому що люди, в яких склалися здорові стосунки, відчують підтримку оточення, повніше реалізують себе, легше долають труднощі та проблеми (мал. 69).



Мал. 69. Ознаки здорових стосунків



- Розгляньте мал. 69 і назвіть ознаки здорових стосунків, додайте свої ідеї.
- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати здорові та нездорові стосунки.

Як поліпшити стосунки

Наші вчинки впливають на інших людей і викликають у них різні почуття. Наприклад, ви з другом / подругою домовилися зустрітись о третій. Ви запізнилися на двадцять хвилин. Друг / подруга, звісно, може розсердитися на вас.



Або, якщо не помиєте за собою посуд чи забудете застелити ліжко, то засмутите батьків / опікунів.

Не виконаєте домашнє завдання — прикро вразите вчителя / вчительку. Все це не сприятиме поліпшенню ваших стосунків.

І навпаки, коли скажете другові / подрузі щось приємне, зварите картоплю до маминого приходу, будете активними на уроці, то викличете теплі почуття, і, отже, ваші стосунки з другом / подругою, батьками, вчителями поліпшаться.



Перейдіть за QR-кодом і за допомогою бланка оцініть свої стосунки з різними людьми за 10-бальною шкалою: 10 балів — вони цілком вас влаштовують, 0 балів — абсолютно неприйнятні.

Оберіть людину, стосунки з якою ви хотіли би поліпшити. Внесіть цей пункт до проєкту самовдосконалення. Для цього:

- Спочатку поміркуйте, що може зруйнувати ці стосунки. Запишіть те, що спадає вам на думку.
- Поговоріть про це з дорослими чи друзями. Можливо, вони додадуть кілька пунктів.
- Постарайтесь уникати дій, які погіршують стосунки. Постійно аналізуйте, чи вдається вам це робити.
- Приготуйте для цієї людини маленький подарунок. Не обов'язково купувати його, краще зробити своїми руками.
- Намагайтеся робити маленькі сюрпризи не лише на день народження чи інші свята, а постійно радуйте своїх рідних і друзів.

§ 21. Стосунки з однолітками

- Впливи друзів • Маніпуляції



У цьому параграфі ви:

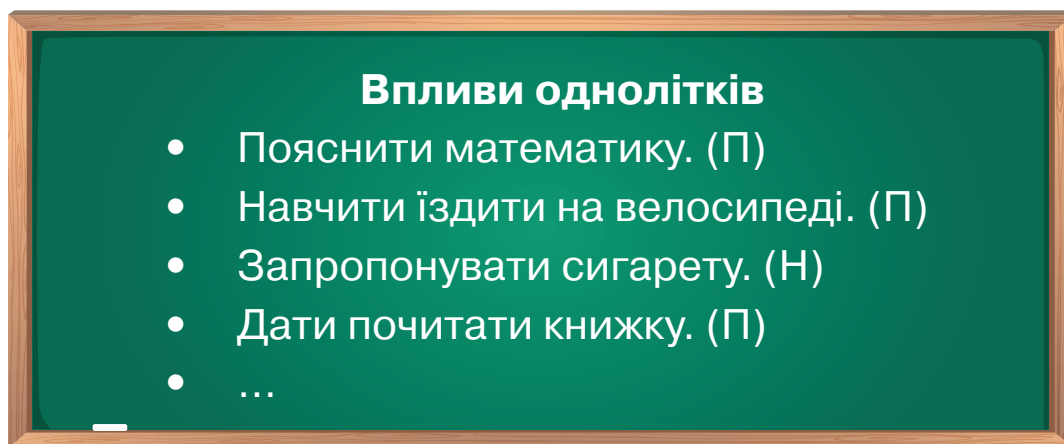
- з'ясуєте, коли вплив однолітків позитивний, а коли — негативний;
- навчитиметеся розпізнавати маніпуляції та відмовлятися від небажаних пропозицій;
- навчитиметеся розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

Впливи однолітків

На наші рішення і поведінку суттєво впливають люди, яким ми довіряємо. У вашому віці це насамперед дорослі — батьки / опікуни та вчителі. Однак у всьому, що стосується техніки, музики, моди й розваг, ваші однолітки часто покладаються на думку друзів.

Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, порадити прочитати цікаву книжку або подивитися хороший фільм тощо. Друзі також можуть застерегти від необачного вчинку чи допомогти виплутатися зі скрутного становища.

Та іноді підлітки примушують своїх друзів до шкідливих вчинків, наприклад брехати, прогулювати уроки або навіть курити, когось побити, щось украсти.



Мал. 70. Приклади впливів однолітків



Проведіть мозковий штурм. Наведіть 10 прикладів впливів однолітків і запишіть їх на дошці. Напишіть літеру «П» поруч із позитивними впливами та літеру «Н» — поруч із негативними.

По черзі опишіть випадок зі свого життя, коли ви під впливом друзів зробили щось таке, про що потім шкодували.

- Що сталося?
- Які це мало наслідки?
- Що ви відчували у зв'язку з цим?
- Як можна було вчинити краще?

Способи маніпуляцій

Для уникнення негативного впливу треба навчитися розпізнавати прийоми, до яких вдаються люди, щоб змусити інших зробити те, чого вони не хочуть. Такі прийоми впливу називають **маніпуляціями**. Прочитайте про можливі способи маніпуляцій.

- 1. Лестити:** підлещуватися, домагаючись свого («Ти такий кльовий / така кльова, з тобою завжди так весело»).
- 2. Наводити брехливі або псевдонаукові аргументи:** наприклад, що алкоголь у невеликих кількостях корисний для здоров'я.
- 3. Спокушати обіцянкою популярності:** наприклад, коли в новій компанії попереджують, що не варто відмовлятися від будь-яких пропозицій, якщо хочете, щоб вас запросили наступного разу.
- 4. Погрожувати відлученням:** «З такими ніхто не приятелює», «Приєднуйся або йди геть».
- 5. Умовляти:** постійно канючити («Ну чого ти, ніхто ж не дізнається»).
- 6. Робити з вас винного:** «Ти ж не псуватимеш мені свято?»



- Об'єднайтеся у пари та розкажіть про випадки, коли вами намагалися маніпулювати.
- За допомогою порад на с. 28–29 розіграйте діалоги відмови від небажаних пропозицій.

Як сказати «Ні!»

Що сказати

- Просто відмовтеся: «Ні!»
- Метод заїждженої платівки — відмовляйтеся знову і знову: «Ні!», «Дякую, ні!», «Я сказав / сказала, що не хочу!»
- Відмовтеся і йдіть геть: «Я не хочу. Мені треба додому».
- Вибачтеся і відмовтеся: «Вибач, я цього не робитиму».
- Відмовтеся і поясніть причину: «Ні, я не курю».
- Відмовтеся і запропонуйте альтернативу: «Не думаю, що це хороша ідея! Давай краще...»
- Відмовтеся і подякуйте: «Ні, дякую».
- Відмовтеся і переведіть розмову на інше: «Ні! Краще послухай, що я тобі розкажу».
- Переведіть на жарт: «Не знав, що ти самовбивця».
- Зверніться по підтримку до інших: «Краще цього не робити. Чи не так, хлопці (дівчата?)»

**Уникайте компанії тих,
хто постійно пропонує щось небезпечно!**

Як сказати

- Інтонація, голос: не вагайтеся, говоріть твердо та впевнено.
- Погляд: дивіться в очі співрозмовникам.
- Міміка: упевніться, що вираз вашого обличчя відповідає тому, що ви говорите.

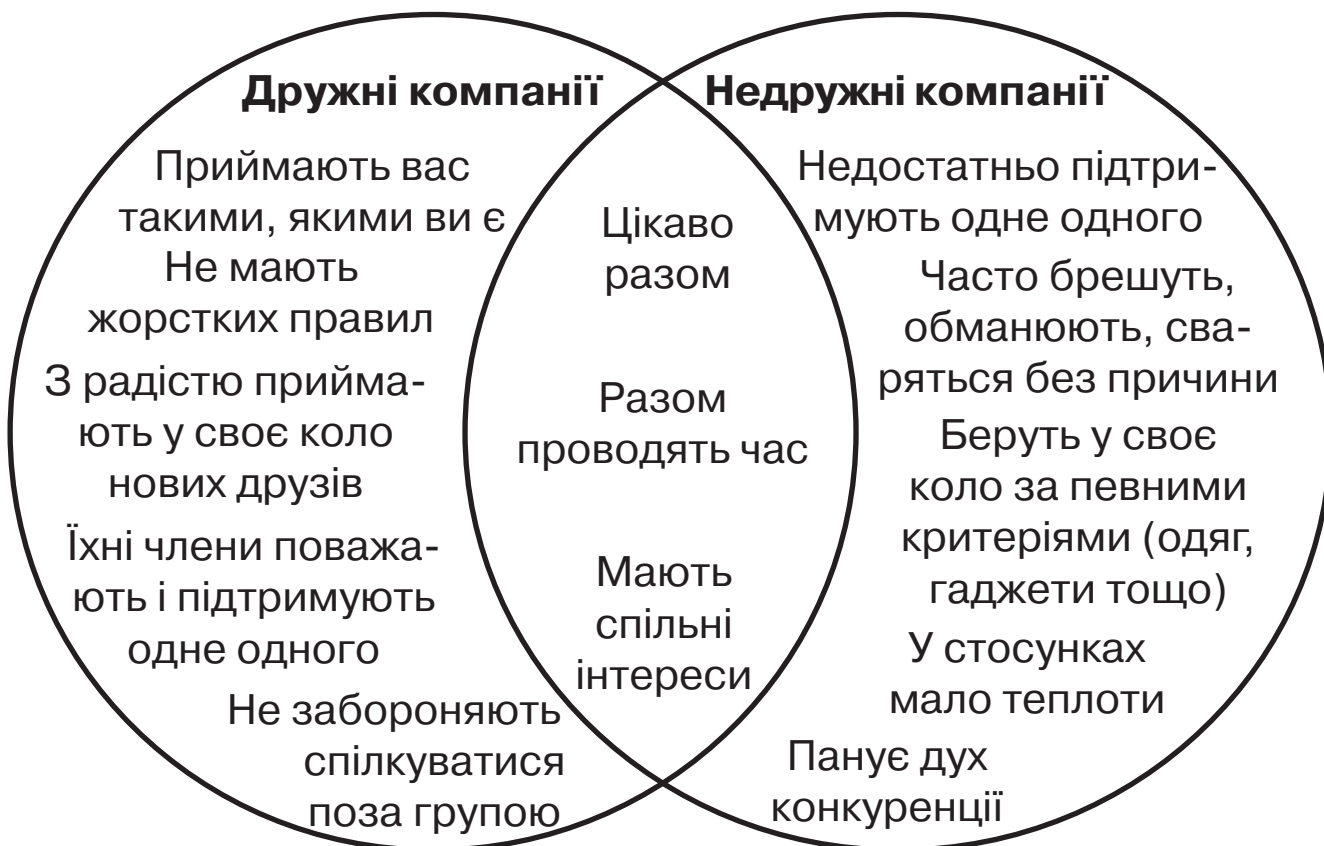


- Дистанція: стійте на відстані приблизно 1 м. Якщо хочете відмовитися й піти, станьте далі. Якщо відмовляєте людині, з якою у вас теплі стосунки, станьте ближче.

Мал. 71. Як упевнено відмовити

Які бувають компанії

Друзі впливають на нас і нашу поведінку. В народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Тому для нашого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.



Мал. 72. Ознаки дружніх і недружніх компаній



- Розгляньте діаграму Венна на мал. 72 (с. 29) і назовіть ознаки дружніх і недружніх компаній.
- Проаналізуйте наведені нижче ситуації. Який стиль компаній описано в них?

Ситуація 1. Максим запропонував Артему не підключатися до останнього онлайн-уроку, а натомість піти в кіно.

Ситуація 2. Нова подруга Софії запропонувала їй записатися в її танцювальну студію. Всі дівчата в студії були доброзичливими та радо прийняли Софію у своє коло.



- Перейдіть за QR-кодом і потренуйтеся розпізнавати ознаки дружніх і недружніх компаній.

Небезпечні компанії

Вони є серйозною загрозою для вас та інших. У цих компаніях часто панують агресія і насилля. У них жорсткі правила, і за непокору можуть не лише вигнати з компанії, а й побити. Тут часто курять, вживають алкоголь і навіть наркотики, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням грошей.

Потрапити в таку компанію — означає наразитися на величезну небезпеку. Часто ці угруповання є справжніми бандами, що входять до кримінальних структур.

Тримайтеся подалі від таких компаній!

Мають ватажка і жорсткі правила

Вимагають повної відданості

Забороняють контакти поза групою

За непокору можуть вчинити жорстоку розправу



Поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків

Вступають у міжгрупові конфлікти «стінка на стінку»

З «чужими» поведуться агресивно і зверхньо



- Розпитайте батьків / опікунів, які небезпечні компанії існували в їхньому підлітковому середовищі.
- Що сталося з членами цих компаній, коли вони виростили?
- Чи знаєте ви недружні або небезпечні компанії? Що робить їх такими?
- Які дружні групи (компанії) є у вашій школі, у вашому дворі, на вашій вулиці? Чим вони займаються? Як розважаються?
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк. Проаналізуйте групи, до яких належите, за наданим зразком.



§ 22. Види та наслідки конфліктів

- Конфлікт • Ескалація конфлікту
- Конфліктогени



У цьому параграфі ви:

- потренуєтеся розпізнавати конфлікти в щоденному житті;
- навчитеся розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- дізнаєтеся про способи залагодження конфліктів;
- потренуєтеся запобігати ескалації конфліктів.

Що таке конфлікти

Конфлікти — це зіткнення різних поглядів або інтересів сторін. Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються, працюють або відпочивають, іноді з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є необхідним, важливим чи правильним, або їхні інтереси можуть не збігатися. Однак це не означає, що вони приречені на сварки та суперечки. Кожен має навчитися мирно залагоджувати конфлікти.



— Мені потрібен апельсин, щоб зробити з нього апельсиновий сік.
— А мені потрібна шкірка для кексу.



— Що ти збираєшся сьогодні робити?

— Подивимося фільм?
— Ні, футбол, я на нього давно чекав!

— Хочу піти на річку!
— Класна ідея, ходімо разом!



— Ходімо в кіно!
— Мені сьогодні не хочеться.

Мал. 73. Які ситуації конфліктні?



- Прочитайте ситуації на мал. 73 і визначте, які з них конфліктні. Обговоріть, що діти можуть зробити, щоб мирно залагодити ці конфлікти.
- Об'єднайтеся в пари й розкажіть одне одному про те, що може спричинити конфлікти у вашому житті.

Конфлікти поглядів

Конфлікти, спричинені розбіжностями в поглядах, смаках чи уподобаннях людей, називають **конфліктами поглядів**. Часто, коли люди мають різні погляди, переконання або коли їм подобаються чи не подобаються певні речі (одяг, музика, футбольна команда), вони ніби спілкуються різними мовами. Те, що для одних добре, може бути поганим для інших; те, що одним подобається, в інших може викликати відразу.

Однак залагодження такого конфлікту не означає, що його учасники мають змінити свої погляди чи переконання. У таких випадках слід пригадати народну мудрість: «На колір і смак товариш не всяк». Дуже важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати й поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї думку. І пам'ятати, що толерантність — це пошук того, що об'єднує, а не роз'єднує людей.

Дарина і Христина зібралися в кіно. Коли вони обирали сеанс, з'ясувалося, що Дарина любить комедії, а Христина — фантастику.

То може, подивимося новий мультфільм?



Давай!

Мал. 74. Приклад конфлікту поглядів



Прочитайте ситуацію на мал. 74. У парах пригадайте подібну ситуацію зі свого життя.

- Як це було?
- Чи вдалося вам мирно залагодити конфлікт?
- Що можна було зробити чи сказати інакше?

Конфлікти інтересів

Коли конфлікти виникають унаслідок зіткнення інтересів людей — це **конфлікти інтересів**. Зіткнення інтересів двох осіб або ігнорування бажань і потреб іншої людини — друга група причин, через які виникає більшість конфліктів. Якщо люди не враховують цього, то навіть у разі примирення конфлікт не вичерпується. Він виникатиме знову і знову. На мал. 75 (с. 35–36) зображено способи та наслідки залагодження таких конфліктів.



Ігнорувати конфлікт:

- не помічати проблему;
- зволікати з її розв'язанням;
- розірвати стосунки.

Зазвичай програють усі, бо конфлікт нікуди не зникає.



Поступатися важливим:

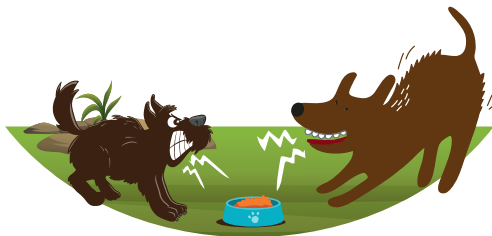
- ігнорувати власні інтереси;
- на все погоджуватися;
- робити те, що хочуть інші.

Один виграє за рахунок того, хто поступається важливим для себе.

Діяти агресивно:

- домінувати, тиснути, погрожувати;
- лаятися, битися.

Ті, хто вважає, що переміг, насправді програють. Вони почуватимуться приниженими та намагатимуться помститися.



Домовлятися

(вести переговори):

- слухати, розуміти, поважати одне одного;
- шукати рішення, яке задовольнить обох, або піти на взаємні поступки.

Усі виграють (повністю або частково).



Мал. 75. Способи та наслідки залагодження конфліктів інтересів

Запобігання ескалації конфліктів

Конфліктогени — це слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт. Вони ображають і породжують бажання захиститися. Прикладами конфліктогенів є образи, зневажливе ставлення, висміювання, вихвалання, категоричні судження, повчання, нечесність, нещирість, порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чийсь присутність, перебивати), деякі узагальнення: «ти ніколи», «ти завжди», «я нізащо», «це безнадійно».

Найбільша небезпека полягає в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той, у свою чергу, — ще один, і так далі. Кожен наступний конфліктоген діє сильніше за попередній. Так утворюється конфліктний ескалатор (мал. 76).

— Ти хочеш сказати, що в мене склероз?

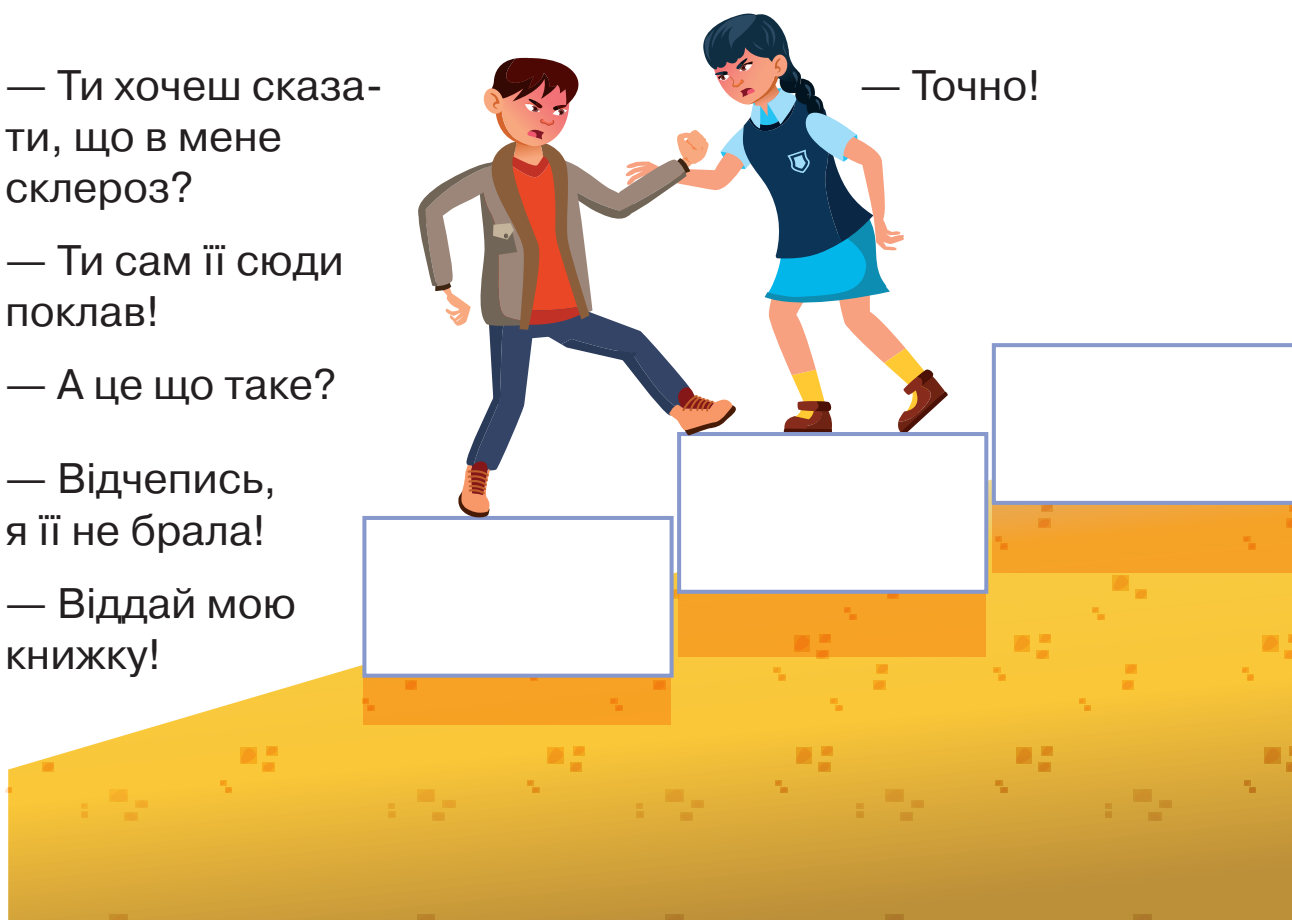
— Ти сам її сюди поклав!

— А це що таке?

— Відчепись, я її не брала!

— Віддай мою книжку!

— Точно!



Мал. 76. Конфліктний ескалатор



- Об'єднайтесь у пари та розіграйте ситуацію, зображену на мал. 76, так, щоб запобігти ескаляції конфлікту.
- Обговоріть, які способи залагодження цього конфлікту краще використати (спокійний тон, допомога в пошуку книжки...).

Оцінюю свої досягнення за розділом 3

Я вмію ввічливо просити про послугу та висувати справедливі вимоги. ☆ ☆ ☆

Я знаю особливості різних стилів спілкування. ☆ ☆ ☆

Я знаю про ризики комунікації у соціальних мережах. ☆ ☆ ☆

Я вмію приймати та робити компліменти. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як стосунки впливають на здоров'я. ☆ ☆ ☆

Я можу оцінити якість своїх стосунків із різними людьми. ☆ ☆ ☆

Я вмію відрізнити здорові стосунки від нездорових. ☆ ☆ ☆

Я можу відрізнити негативні й позитивні впливи однолітків. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати ризики комунікації у віртуальному середовищі. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як протидіяти проявам тиску, маніпуляції щодо себе та інших людей. ☆ ☆ ☆

Я можу розрізнити конфлікти поглядів і конфлікти інтересів. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як запобігти ескалації конфлікту. ☆ ☆ ☆

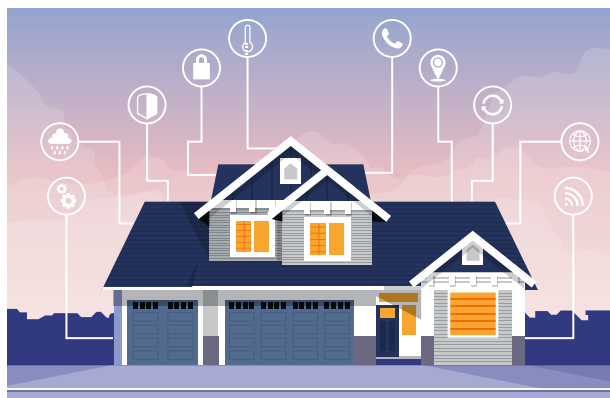
Розділ 4. Безпека в побуті та довкіллі

У цьому розділі ми дослідимо:

- як загасити пожежу на початковій стадії
- як правильно діяти під час аварії на підприємстві
- чому виникають пожежі
- як надавати першу допомогу
- до яких служб потрібно звертатися по допомогу
- як убезпечитися велосипедистам

§ 23. Безпека оселі

- Комунікації
- Електрика
- Газ
- Водогін
- Побутова хімія



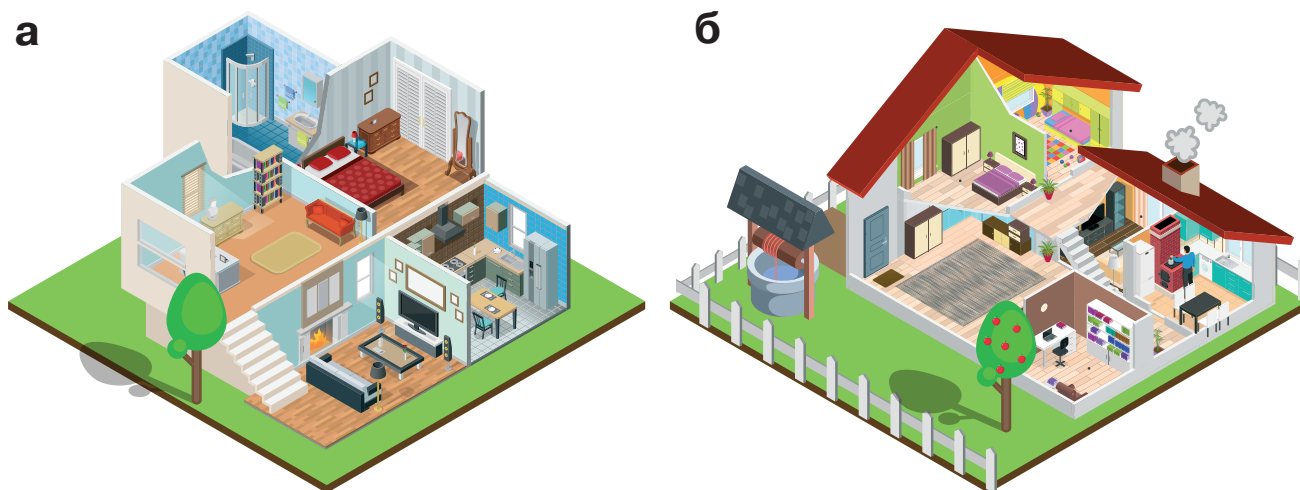
У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте, які комунальні вигоди є у вашій оселі;
- обговорите основні правила користування електричними приладами;
- дізнаєтеся, як запалювати газову плиту і колонку;
- зрозумієте, як безпечно користуватися водогоном та засобами побутової хімії.

Комунальні вигоди

Сучасні оселі переважно мають усі вигоди: центральне опалення, гарячу і холодну воду, газову або електричну плиту тощо (мал. 77, а).

Бувають будинки, в яких є не всі, а лише деякі комунальні вигоди. Наприклад, у такому житлі може бути піч, плита, з'єднана з газовим балоном, а воду господарі можуть брати з криниці (мал. 77, б).



Мал. 77. Житлові будинки

Щоб забезпечити мешканців комунальними вигодами, у містах до будинків прокладають теплотраси, труби водогону, електричні кабелі. Це — **комунікації**. Частину з них прокладено назовні, а частину — під землею.



- Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланк.
- Разом із дорослими дослідіть приміщення своєї оселі.
- Напишіть, які небезпечні ситуації можуть там виникнути.

Електрика

Сучасний світ неможливо уявити без електрики. Ми звикаємо до неї й нерідко втрачаємо пильність. Однак ураження електричним струмом дуже небезпечно. Електричний струм, навіть у декілька разів слабший за той, яким ми користуємося в побуті, може спричинити зупинку серця.

Тому необхідно завжди правильно вмикати електроприлади: спочатку шнур з'єднують із приладом, а потім — із розеткою. Вимикають у зворотному порядку.



Правила безпечного користування електрикою

- Перш ніж користуватися електроприладом, уважно прочитайте інструкцію.
- Користуйтеся лише справними електроприладами.
- Вода й електрика несумісні. Не можна торкатися електроприладів мокрими руками. Це смертельно небезпечно! Не слід наливати воду в увімкнений електричний чайник чи праску.
- Не допускайте перевантаження електромережі. Про це свідчить часте перегорання пробок або вимикання автоматів на електрощитку.

- Вважайте, що кожен невідомий електроприлад чи провід перебуває під напругою. Наприклад, якщо вітер обірвав проводи електромережі, то небезпечно не лише торкатися їх, а й близько підходити. Небезпечними є трансформаторні будки, електророзподільні щити та об'єкти з позначками: «Висока напруга», «Не влізай — уб'є!».



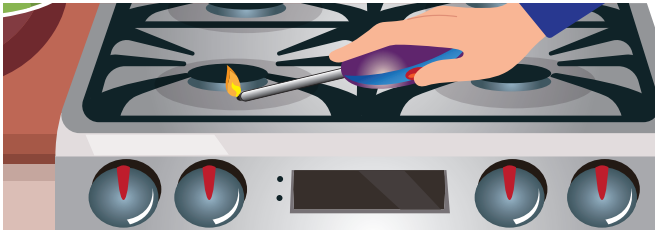
Обговоріть:

- Чому не слід користуватися електроприладами під час купання у ванній?
- Чому перед заміною перегорілої електролампи треба обов'язково вимкнути освітлювальний прилад із розетки або вимкнути електрику на щитку?
- Які електроприлади не треба вимикати, йдучи з дому?

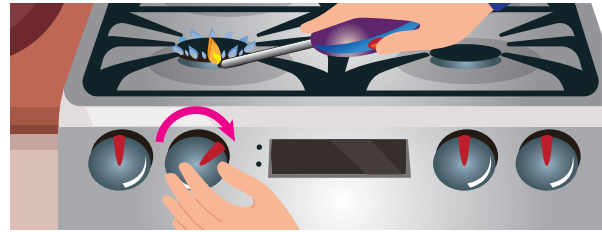
Обережно: газ!

Такий необхідний і корисний у господарстві газ потребує обережності в користуванні, адже він вибухонебезпечний у суміші з повітрям. При витіканні газу для вибуху буває достатньо іскри.

У сучасних газових плитах конфорка при ввімкненні підпалюється автоматично. А як запалювати газову плиту старого зразка, зображено на мал. 78 (с. 43).



Піднеси запальничку
до конфорки



Увімкни
конфорку

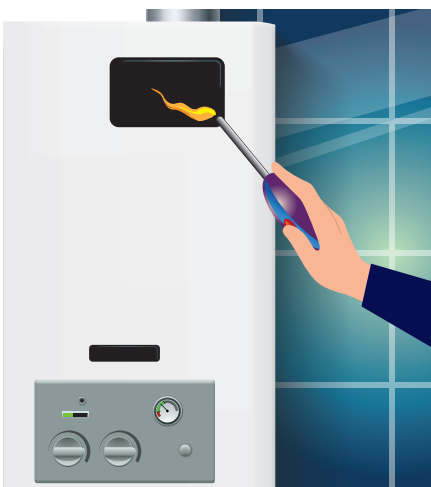
Мал. 78.

Природний газ, яким користуються в побуті, не має запаху. Щоб можна було виявити його витікання, до нього додають спеціальні домішки, які мають запах гнилої капусти. Тому людина відчуває навіть невелике витікання газу.

Ви маєте знати, що в загазованому приміщенні можна швидко отруїтися. Таке отруєння дуже небезпечне, адже призводить до втрати свідомості й зупинки дихання.

Отруїтися можна не лише газом, а й продуктами його згоряння. Наприклад, якщо в димоході немає тяги, а ви увімкнули газову колонку, до приміщення може потрапити

чадний газ, що спричиняє отруєння і навіть смерть. Перевіряти тягу необхідно перед кожним увімкненням колонки. Для цього слід запалити запальничку й піднести її до вимкненого пальника. Полум'я має втягнутись усередину (мал. 79).



Мал. 79

Ідучи на тривалий час із дому, треба перекривати газовий вентиль на трубі.

Водогін і теплові мережі

Добре, коли в домі є вода. І холодна, і гаряча. Але користування водою також потребує обережності. І ось чому.

До квартири воду подають під тиском, адже вона має досягти верхніх поверхів. Температура гарячої води — близько 70° С, холодної — взимку лише 4-5° С. Зірве кран чи трісне труба — і людина, яка опинилася поруч, може дістати важких опіків чи переохолодження.

Якщо виникла аварійна ситуація з водою, пересім треба перекрити її за допомогою вентилів водопостачання, які є в кожній квартирі. Щоб не переплутати, в який бік закривається вентиль, запам'ятайте правило літери З: вентиль закривається так, як пишеться літера З. Зверніть увагу, що вентиль на мал. 80 (а) — застарілої конструкції. Часто навіть дорослому не під силу закрутити його. Тому зараз такі вентиля замінюють на сучасні (мал. 80, б, в), з якими легко впорається і дитина.



Мал. 80. Водопровідні та газові вентиля



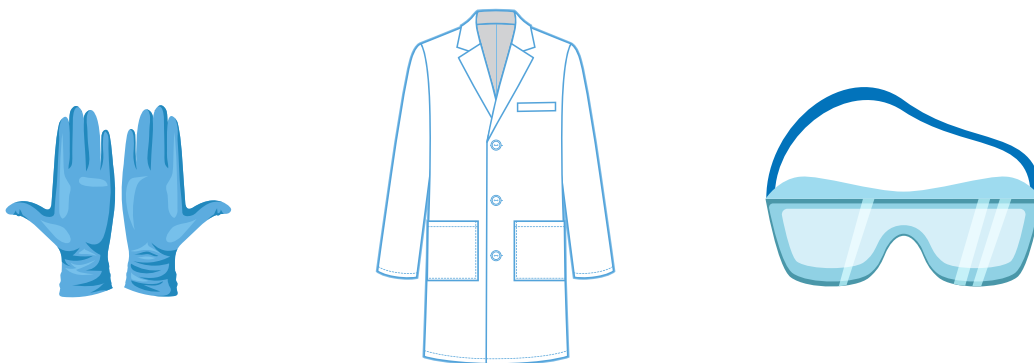
- Дізнайтеся, де розташовані вентиля, що перекривають воду у вашій квартирі.
- Потренуйтеся закривати їх у присутності дорослих.

Препарати побутової хімії

За ступенем безпечності всі препарати побутової хімії поділяють на чотири групи.

Перша група — відносно безпечні речовини: різні порошки та пасти для чищення, шампуні, чорнило, акварельні фарби. Однак безпечність цих речовин відносна. Потрапивши всередину організму, вони спричиняють отруєння.

Друга група — речовини, які в разі потрапляння на шкіру чи в очі спричиняють подразнення або опіки. Це дезінфікувальні та відбілювальні засоби, а також засоби для чищення каналізаційних труб, оцтова есенція тощо. На їхніх упаковках є застереження: «Уникати потрапляння на шкіру та в очі!» Для роботи з ними треба надягати захисні рукавички, халат і окуляри (мал. 81).



Мал. 81. Захисні засоби для роботи з препаратами побутової хімії

Третя група — вогнебезпечні речовини: аерозолі, засоби, що містять бензин, гас, ацетон. На їхніх упаковках завжди є попередження: «Вогнебезпечно!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню!», «Не палити; провітрювати приміщення під час роботи!»

Четверта група — речовини, які спричиняють тяжкі отруєння. Це передусім отрути для гризунів і комах, деякі види клеїв і засобів для виведення плям. Про небезпеку попереджують знаки та / або написи: «Отрута! Використовувати в добре вентильованому приміщенні», «Увага! Без розведення водою небезпечно для життя».



Розгляньте мал. 82. Знайдіть на ньому попереджувальні написи.

**Обережно! Ціанокрилат!
Склеює миттєво!**

Запобігайте потраплянню клею на шкіру та в очі. В разі контакту з очима негайно промити їх проточною водою протягом 10 хвилин, накласти стерильну пов'язку та звернутися до лікаря. У разі потрапляння на шкіру промити з милом, почистити пемзою, за потреби протерти ацетоном.

Увага! Ховати від дітей!
Не дихати парами!



Мал. 82. Попереджувальні написи на упаковці клею

Також упаковки всіх небезпечних речовин мають застережне маркування (мал. 83).



Вогнебезпечно



Вибухонебезпечно



Їдка речовина



Токсична речовина



Шкідлива речовина



Радіоактивна речовина



Знак небезпеки

Мал. 83. Застережне маркування



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк. Дослідіть упаковку засобу побутової хімії та заповніть бланк.
- Якщо ви маєте молодшого брата чи сестричку, разом із дорослими перевірте, чи не лежать препарати побутової хімії та ліки (навіть вітаміни!) там, де малюки можуть їх дістати.

§ 24. Пожежна безпека

- Пожежа • Вогнегасник • Засоби захисту



У цьому параграфі ви:

- дослідите спорядження рятувальника;
- обговорите причини виникнення пожеж;
- ознайомитеся з вогнегасниками — найефективнішими первинними засобами пожежогасіння;
- дізнаєтеся, як дихати в зоні пожежі;
- обговорите, як діяти у випадку загоряння на людині одягу.

Сучасна пожежна охорона

У наш час гасінням пожеж займається Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Повідомлення про пожежу приймають за телефоном 101. Після отримання сигналу оголошується тривога в найближчій до місця виклику пожежній частині, і пожежні автомобілі з увімкненими сиренами вже мчать гасити вогонь.

Захисний
КОСТЮМ



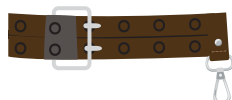
Захисне
взуття



Каска



Захисні рукавиці



Пояс із карабіном



Респіратор



Дихальний
апарат



Сокира

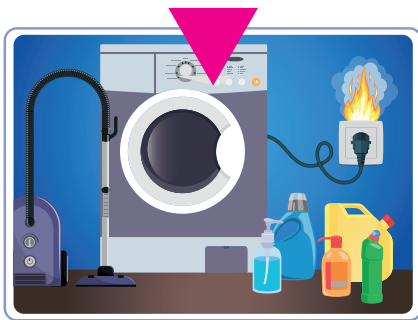
Мал. 84. Засоби захисту та спорядження рятувальника



- Розгляньте мал. 84 і назвіть засоби захисту та спорядження рятувальника.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео, як українські рятувальники виїжджають на завдання у наш час.
- Подивіться відео про жінок-рятувальниць в Україні.

Причини виникнення пожеж

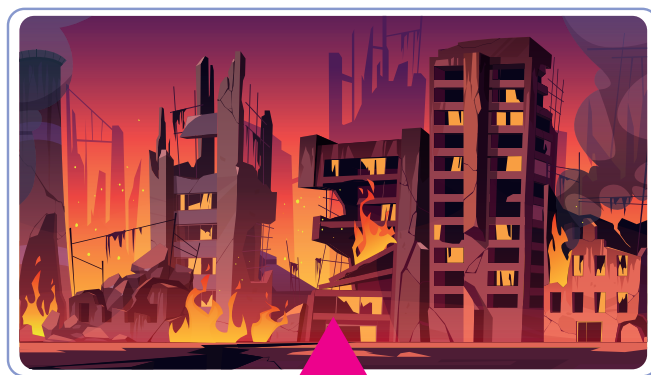
Коротке замикання, іскріння і нагрівання побутових приладів поблизу горючих матеріалів або легкозаймистих рідин можуть призвести до пожежі.



Необережне поводження з відкритим вогнем, зокрема й дитячі пустощі, — поширена причина пожеж. Знайшовши сірники або запальничку, дитина намагається повторити рухи дорослих.

Нерідко причиною пожежі є незагашена сигарета. Особливо небезпечно курити в ліжку. Людина може заснути, сигарета впаде на ковдру чи матрац, які почнуть тліти, виділяючи чадний газ. Надихавшись його, людина непритомніє, стає безпорадною.

Мал. 85. Деякі причини виникнення пожеж



Під час воєнних дій пожежі виникають унаслідок обстрілів, диверсій, терактів.



- Розгляньте мал. 85 на с. 50. Обговоріть причини виникнення пожеж.
- Перейдіть за QR-кодом і ознайомтеся зі стадіями розвитку пожежі. Розкажіть про відомі вам пожежі. На якій стадії вдалося їх загасити?

Вогнегасники

Вогнегасник — це найефективніший із первинних засобів пожежогасіння. Звісно, якщо він справний і ви вмієте ним користуватися. Є чотири основні типи вогнегасників (мал. 86): порошкові, водопінні, водяні, газові (зокрема й вуглекислотні).

Клас пожежі \ Тип вогнегасника	Порошкові 	Водопінні 	Водяні 	Газові 
Горіння твердих речовин	✓	✓	✓	
Горіння рідких речовин	✓	✓	✓	✓
Горіння газів	✓			
Горіння електроприладів	✓			✓

Мал. 86. Призначення різних типів вогнегасників

Водопінному вогнегаснику понад 100 років. Його використовують для гасіння горючих матеріалів та легкозаймистих рідин. Але водопінним вогнегасником не можна гасити електроприлади під напругою, та й речі, які загасили піною, доведеться викинути.

А от порошковим вогнегасником можна загасити будь-яку пожежу.



Розгляньте типи вогнегасників і класи пожеж, які ними можна загасити (мал. 86 на с. 51). Продовжте речення:

- Усі класи пожеж можна загасити...
- Електрочайник можна загасити...
- Бензин можна загасити...
- Багаття можна загасити...

Правила користування вогнегасниками

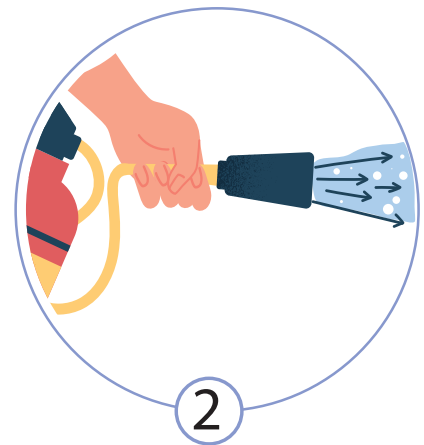
- Коли відкривається вентиль вуглекислотного (газового) вогнегасника, з нього подається заморожений вуглекислий газ (у вигляді снігових пластівців). Не можна торкатися розтруба, тому що він охолоджується до -70°C .
- Використовуючи порошковий вогнегасник, слід затримати дихання, бо порошковим пилом можна отруїтися.
- Якщо вдома або в школі є вогнегасник, обов'язково прочитайте інструкцію, адже під час пожежі не буде часу її вивчати.



Висмикніть чеку із
вогнегасника



Спрямуйте розтруб
на осередок вогню



Натисніть на ручку
вогнегасника



Повертайте вогне-
гасник із боку в бік



Мал. 87. Алгоритм використання вогнегасника



- Розгляньте мал. 87. Прочитайте правила користування вогнегасником.
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте і роздрукуйте бланк. Дослідіть вогнегасник у вашій школі за наведеним планом.

Як дихати в зоні пожежі

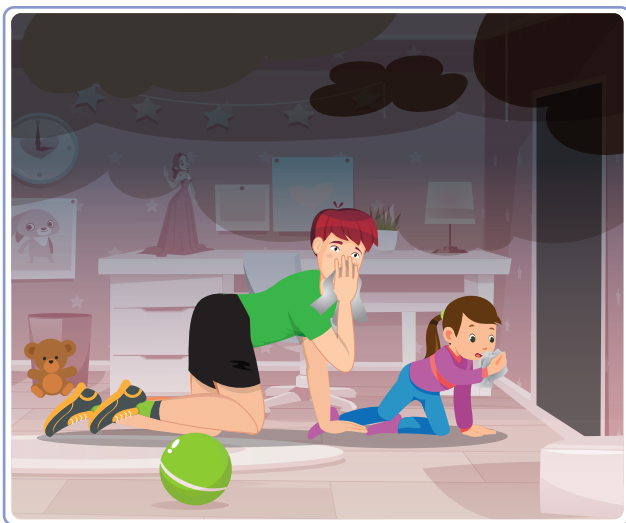
Ви вже знаєте, що на пожежах люди гинуть не лише від вогню, а й від газів, які виділяються у процесі горіння. Особливо небезпечними є гази, що утворюються під час горіння пластиків та інших синтетичних матеріалів, а також чадний газ.

Іноді достатньо кілька разів вдихнути таке повітря, щоб знепритомніти. Тому найперше, що треба зробити, відчувши запах диму, — захистити органи дихання.

Якщо пожежа почалася, коли ви були в ліжку, не підводьтеся, адже чадний газ піднімається вгору. Затуліть рот і ніс тканиною і сповзайте на підлогу, не піднімаючи голови. Коли є змога, намочіть тканину, якою захищаєте органи дихання.



Не піднімай голову,
сповзай на підлогу!



Нічого не видно,
повзімо під стінкою!



Мамо! Прокитайся,
на кухні вогонь!



Пожежа на вулиці Максима
Рильського, будинок 23.

Мал. 88. Як діяти в зоні пожежі

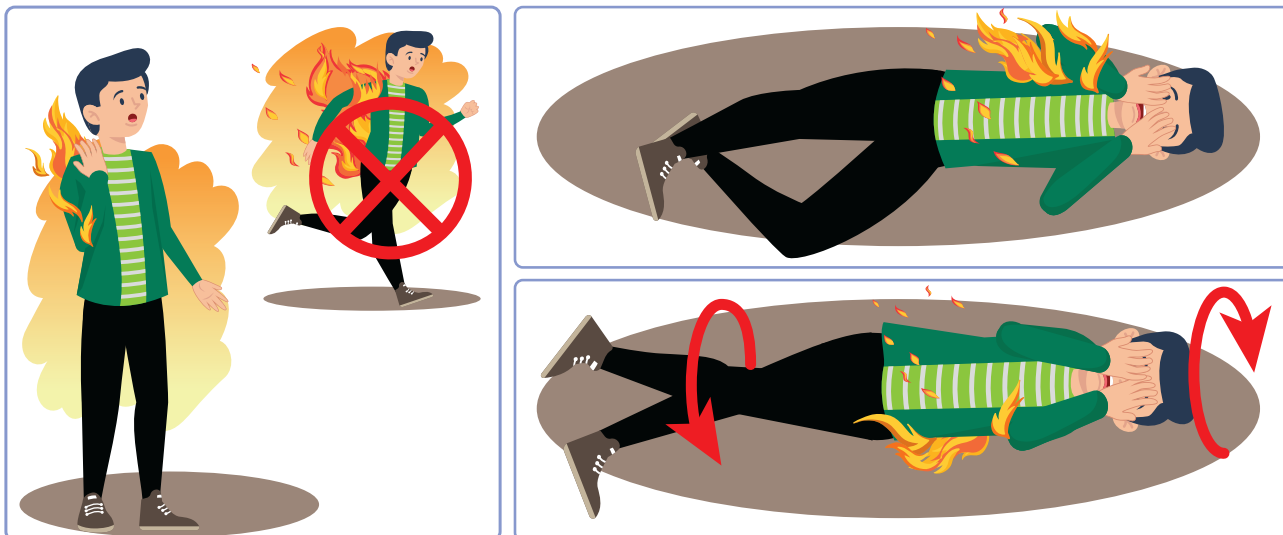
«Зупинитися, впасти, котитися»

Це правило треба запам'ятати на випадок загорання на людині одягу (мал. 89 на с. 56).

Зупинитися — означає, що передусім треба зусиллям волі побороти паніку й бажання бігти, оскільки так вогонь лише розгоряється. Тому слід зупинитися, а побачивши людину, на якій загорівся одяг, щосили намагатися її зупинити.

Впасти — означає, що треба затулити обличчя руками, впасти самому чи повалити людину, на якій загорівся одяг. Добре, коли поблизу є ковдра чи одяг із цупкої тканини (краще мокрий), яким треба накрити людину й загасити на ній полум'я. Обличчя накривати не можна.

Котитися — означає, що треба котитися по землі чи підлозі, намагаючись у такий спосіб збити вогонь. Руками слід захищати очі та обличчя.



Мал. 89. Дії в разі загоряння одягу



- Дослідіть пожежний щит у вашій школі чи будь-якому іншому громадському місці.
- Перевірте, чи на ньому є: багор, лопата, сокира, пожежний рукав, відро, пісок, вогнегасник.
- Перейдіть за QR-кодом. Завантажте бланк і підпишіть складові пожежного щита.

§ 25. Аварії на підприємствах

- Промислові підприємства • Аварія



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про особливості проживання поблизу промислових підприємств;
- з'ясуєте, які є види небезпечних промислових об'єктів;
- обговорите ознаки аварії на промислових підприємствах;
- дослідите, як правильно діяти під час аварії;
- ознайомитеся з підручними засобами захисту.

Види аварій на промислових підприємствах

Промислові підприємства є в багатьох населених пунктах. В одних — невеликі заводи, в інших — промислові гіганти. Деякі з цих підприємств цілком безпечні для довкілля.

Тепер на підприємствах намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують абсолютної безпеки. Прочитайте поради для тих, хто проживає біля промислового об'єкта.

Не відчиняйте вікон для провітрювання, коли вітер дме з боку підприємства.



Дотримуйтеся чистоти:
втирайте ноги перед тим як зайти у приміщення, не забувайте мити руки.



Не купайтеся у водоймах, розташованих поблизу промислових об'єктів.





- * Розгляньте мал. 90 на с. 59–60. Обговоріть:
- Які види аварій можуть виникнути на промислових підприємствах?
 - Які підприємства розташовані у вашому населеному пункті (районі / ОТГ)?
 - Які небезпеки можуть загрожувати населенню в разі аварії на цих підприємствах?
 - Наведіть приклади аварій на підприємствах вашого населеного пункту, області, в Україні, у світі.
- Об'єднайтеся у 8 груп. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть інформацію про техногенні катастрофи.
- Підготуйте у групах інформаційні повідомлення та презентуйте їх у класі.



Під час аварій на вибухонебезпечних об'єктах здоров'ю та життю людей загрожує не лише вогонь, а й шкідливі та отруйні речовини, що утворюються у процесі горіння.

Унаслідок аварій, які трапляються на гідротехнічних спорудах, виникають хвилі величезної руйнівної сили. Особливо небезпечним є руйнування гребель на водосховищах, де накопичується велика маса води.





Аварії на хімічних заводах супроводжуються викидами сильнодійних отруйних речовин.

Унаслідок аварій на радіаційно небезпечних об'єктах у довкілля потрапляють радіоактивні речовини.



Мал. 90. Чотири типи аварій на промислових підприємствах

Ознаки аварії на підприємствах

Про те, що на промисловому підприємстві сталася аварія, місцеве населення обов'язково мають попередити одним або кількома способами:

- сиреною цивільної оборони;
- гудком на підприємстві;
- повідомленням по радіо та каналах телебачення;
- через дільничного поліцейського.

Відблиски пожежі або велика кількість пожежних машин мають насторожити навіть тоді, коли не надходять жодні повідомлення.

Про викид у навколишнє середовище шкідливих для здоров'я чи отруйних речовин свідчить поява у повітрі незвичних запахів, випадання незвичайного за кольором пилу, раптове пожовтіння рослин або загибель дрібних тварин (комарів, мух, мишей, птахів, риби у водоймах). Здогад, що на підприємстві не все гаразд, має виникнути, якщо у вашому населеному пункті люди раптом почали хворіти на якусь незвичайну недугу.



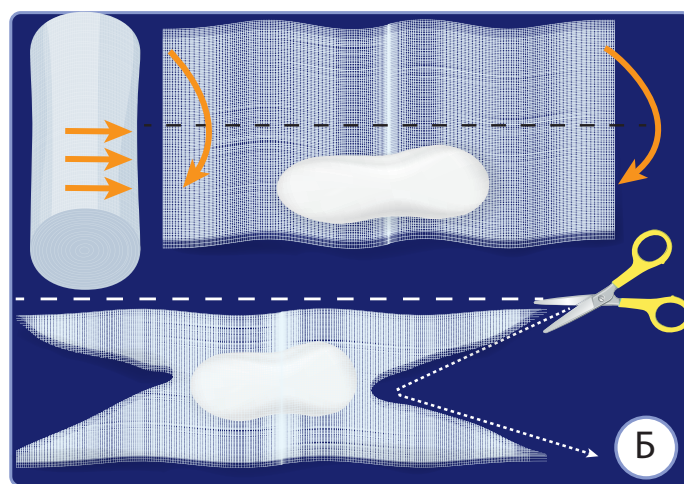
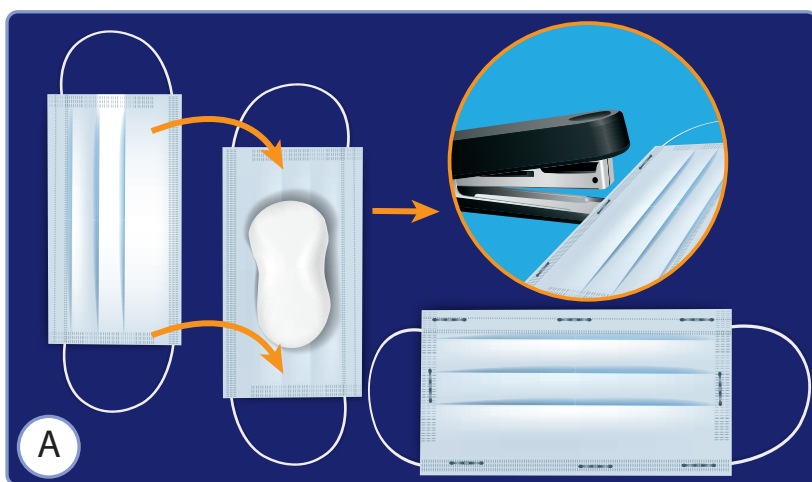
- Перегляньте ще раз за QR-кодом відео «Що робити, якщо чуєте звуки сирен у місті».
- Складіть пам'ятку «Що робити, якщо чуєте звуки сирен» за допомогою запитань.
 - Який основний сигнал оповіщення?
 - Яке основне завдання цього сигналу?
 - Як подається сигнал «Увага всім»?
 - Як потрібно діяти, коли сигнал перестане лунати?
- Уявіть, що сталася аварія на хімічному заводі. Об'єднайтеся у 3 групи. Перейдіть за QR-кодом і розподіліть між собою ситуації, як діяти в різних умовах. Підготуйте інформацію та презентуйте її у класі.

Підручні засоби захисту

Навряд чи ви маєте протигаз і костюм для захисту від хімічних речовин. Та захиститися від отруйних речовин можна і без них.

Щоб отруйні речовини чи радіоактивний пил не потрапили в організм, треба перекрити їм усі можливі шляхи доступу. Якщо немає протигазу чи респіратора, можна зробити ватно-марлеву пов'язку (мал. 91).

Варіант 1. Покладіть шматок вати між двома медичними масками. Краї масок скріпіть степлером (мал. 91 а).



Мал. 91.
Ватно-марлеві пов'язки

Варіант 2. Шматок вати загорніть у широку марлю. Краї розріжте навпіл (мал. 91, б).



Змочіть ватно-марлеву пов'язку 2–5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком). Затримавши подих, надягніть маску так, щоб вона закривала рот і ніс. Зав'язки слід затягнути так, щоб маска щільно прилягала до обличчя.



Подивіться відео про дії під час бомбардування фосфорними бомбами. Обговоріть:

- Чому фосфор не можна гасити водою?
- Як видалити залишки фосфору зі шкіри?
- Чим небезпечне проникнення фосфору в організм людини?

Захист шкіри та волосся

Може статися, що ви опинилися на забрудненій території без дорослих і певний час перебували там. Вийшовши в безпечне місце, зніміть верхній одяг і складіть у поліетиленовий пакет. Цей одяг не можна ні вдягати, ні прати. На його поверхні могли накопичитися небезпечні речовини, які під час чистки чи прання потраплять на шкіру і в легені.

Коли під час аварії на підприємстві стався викид отруйних речовин, діяти треба дуже швидко.

Тому бажано, щоб ваш саморобний костюм хімічного захисту завжди лежав у визначеному місці. Вам знадобиться і вміння швидко вдягатися. Перевірте, скільки часу ви витрачаєте на вдягання.

Ваш саморобний костюм хімічного захисту складатиметься з головного убору, куртки, штанів, рукавичок, чобіт і захисних окулярів (мал. 92).

Окуляри можуть бути для плавання, лижні, господарські тощо.

Головний убір.

Це може бути шапка щільного плетіння. Надягти її треба так, щоб вона закрила волосся. Довге волосся бажано заплести та сховати під шапку.

Штани. Найкращими є довгі штани з цупкої тканини, наприклад лижний комбінезон або джинси.

Взуття. Гумові чоботи або шкіряні черевики захистять ноги. Штани треба випустити поверх чобіт і обв'язати внизу мотузкою або скотчем.



Рукавички треба підбирати шкіряні, гумові або з водонепроникної тканини.

Куртка. Потрібно одягнути куртку з водонепроникної тканини. Добре, якщо вона буде з капюшоном. Куртку слід застебнути на всі гудзики (блискавку), капюшон надягнути.

Мал. 92. Саморобний костюм хімічного захисту

§ 26. Дорожня безпека велосипедистів

- Велосипедист / велосипедистка
- Оснащення велосипеда • Маневр



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про історію велосипеда;
- дослідите елементи конструкції велосипеда, які впливають на безпеку руху;
- дізнаєтеся, як вдягнутися на велосипедну прогулянку;
- ознайомитеся з правилами руху для велосипедистів і правилами перевезення вантажів і пасажирів.

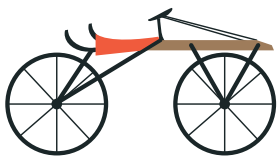
3 історії велосипеда

У Європі першим винахідником велосипеда був німецький лісник Дрез. У 1813 році він приробив до самоката кермо.

Наступним винахідником став робітник Дальзель. У результаті тривалих пошуків він винайшов педалі.

У 1865 році французи Мішо та Лальман сконструювали перший металевий велосипед. Він був удвічі важчим за сучасний, але найбільшим недоліком було те, що його трусило на вибоїнах. Через це він отримав назву «кісткотряс». І коли ветеринар із Шотландії — Данлоп — здогадався прикріпити навколо колеса гумовий садовий шланг, їздити стало набагато зручніше.

Спочатку з велосипедистів сміялися. Був час, коли поліція намагалася заборонити велосипеди, вважаючи, що вони перешкоджають дорожньому рухові. Нині цей легкий, маневрений і порівняно дешевий та екологічний вид транспорту набуває дедалі більшої популярності в усьому світі.



педальний велосипед



перший український електро-велосипед

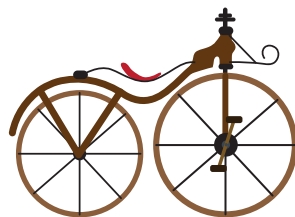
1818 рік

1860 рік

1888 рік

2017 рік

дрезина



безпечний велосипед із шинами



Мал. 93. Історія велосипеда



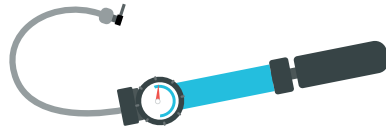
- Розкажіть, чи маєте ви велосипед. Якщо так, то який саме. Які його переваги та недоліки?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про історію велосипеда.

Елементи конструкції, що впливають на безпеку руху

Ось як має бути оснащений ваш велосипед, щоб поїздка на ньому була приємною і безпечною (мал. 94).



Мал. 94. Оснащення велосипеда



пляшка з водою, насос, тримач для телефону, кошик тощо.

Мал. 95. Аксесуари до велосипеда



Якщо ви маєте велосипед, то порівняйте його оснащення й аксесуари з мал. 94 (с. 67) та мал. 95.

- Чим ваш велосипед укомплектований, а чим — ні?
- Що б ви хотіли придбати для свого велосипеда?

Одяг для велосипедиста / велосипедистки

Неабияку роль у безпеці дорожнього руху відіграє колір одягу велосипедиста / велосипедистки. Яскравий одяг велосипедиста / велосипедистки та світловідбивні наклейки на ньому допоможуть водіям вчасно помітити його сигнали та маневри на дорозі.

Найважливішим предметом екіпірування велосипедиста є захисний шолом. У багатьох країнах без нього давно заборонено їздити на велосипеді.

І не дивно, адже 75 % жертв-велосипедистів загинули в аваріях саме від черепно-мозкових травм. А скількох урятував шолом!

Тут не може бути ані найменших сумнівів чи вагань. Жодної велосипедної прогулянки без захисного шолома!

Улітку згодиться футболка.
У холодну пору — куртка з цупкої тканини, яка не продувається і не промокає. Рекомендують одягати куртку або жилет зі світловідбивними елементами.
Під неї найкраще вдягати одяг з натуральних тканин — бавовняну футболку і вовняний светр.



У будь-яку погоду рекомендовано надягати велорукавички.
Вони захистять руки, якщо ви впадете, а також допоможуть міцно тримати кермо, якщо руки спітніють.

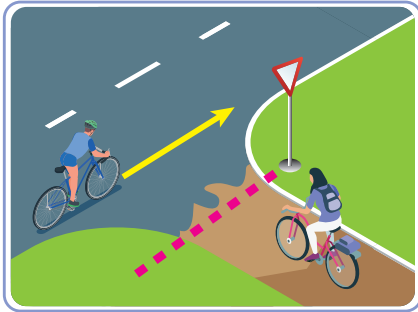
Взуття має бути міцним, із жорсткою підошвою.
Цим вимогам відповідають кросівки; у дощову погоду найкраще взути черевики або інше подібне взуття.

Штани — еластичні або широкі з зауженими донизу холошами, улітку — велосипедні або звичайні шорти.
Широкі холоші заправляють у високі черевики, шкарпетки.

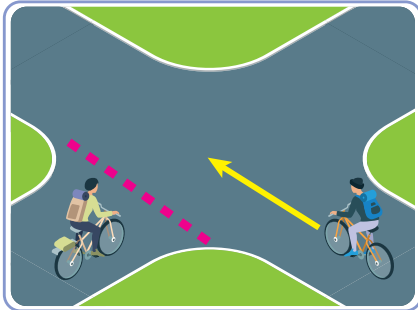
Мал. 96. Одяг для велосипедної прогулянки

Правила руху велосипедистів

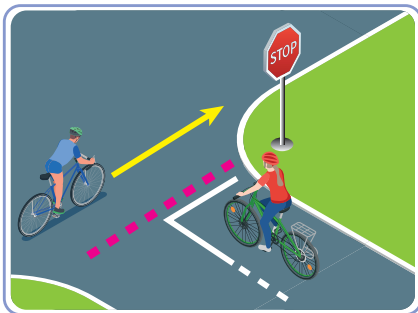
Хоч вам ще не можна їздити проїзною частиною, але потрібно вивчити правила руху велосипедистів. Ви маєте їх дотримуватися навіть під час велопогулянок у скверах, парках тощо.



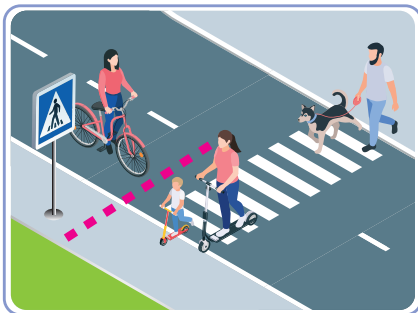
1. Правило «головної дороги». На перехресті нерівнозначних доріг велосипедист, який рухається другорядною дорогою, повинен поступитися транспортним засобам, що рухаються головною дорогою.



2. Правило «правої руки». На перехресті рівнозначних доріг водій велосипеда має поступитися дорогою транспорту, що наближається справа.



3. Правило «обов'язкової зупинки». Іноді на нерегульованих перехрестях встановлюють дорожні знаки «Проїзд без зупинки заборонено». Велосипедист має зупинитися перед стоп-лінією або табличкою «Стоп».



4. Правило «пішохідного переходу». Біля пішохідного переходу велосипедист має зменшити швидкість або зупинитися, щоб пропустити пішоходів. Перш ніж перейти дорогу, велосипедист повинен спішитися та йти, тримаючи велосипед за кермо.

Мал. 97. Правила для велосипедистів



Об'єднайтеся у 4 групи.

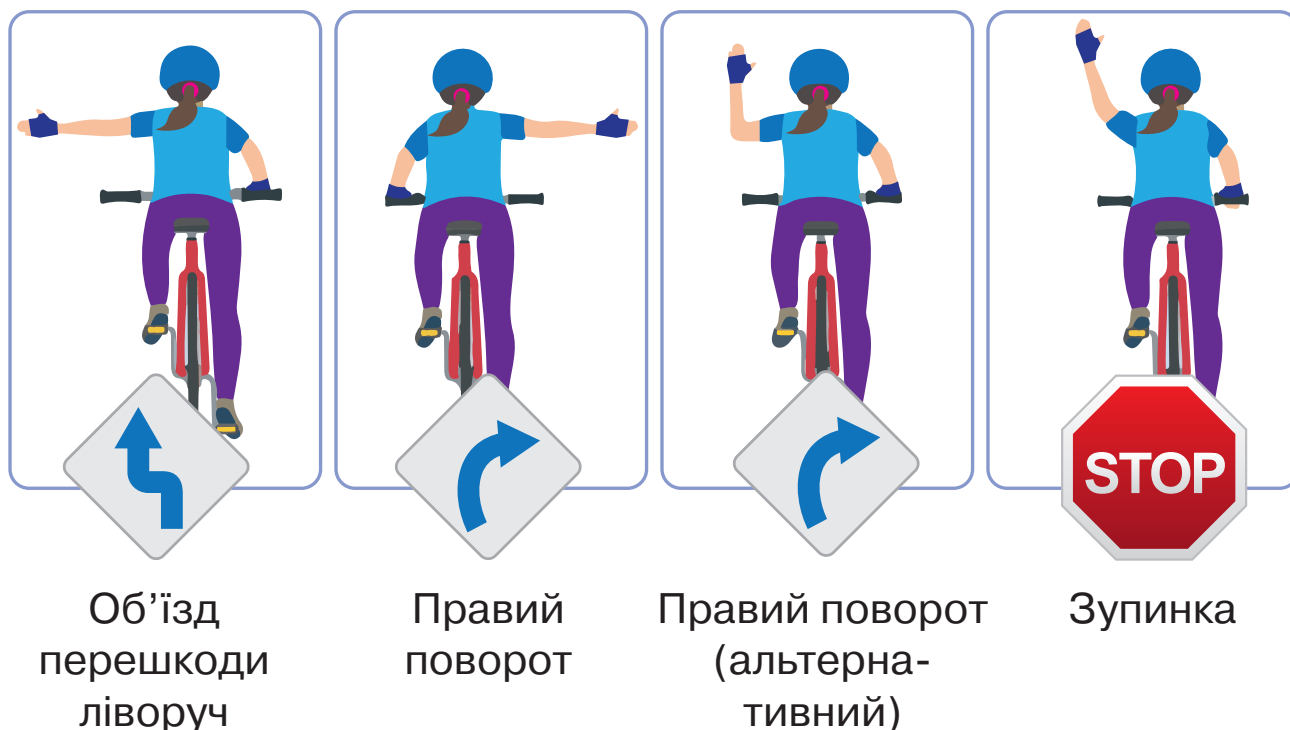
- Розподіліть правила для велосипедистів (мал. 97).
- Розіграйте свої правила в ролях.

Виконання маневрів на велосипеді

Маневр — це зміна напрямку руху відносно осьової лінії дороги. Хоч на дорозі велосипедистам дозволяється їхати якомога правіше, інколи треба повернути або об'їхати перешкоду.

Перед виконанням маневру велосипедист має переконатися, що поблизу немає автомобілів, і попередити про маневр інших учасників дорожнього руху. Водії автомобілів роблять це за допомогою сигнальних вогнів. А велосипедист?

Згідно з Правилами дорожнього руху він подає сигнали маневру рукою так, як це показано на мал. 98.



Мал. 98. Сигнали велосипедистів про виконання маневрів

Подавати сигнал повороту рукою треба за 50 м до місця виконання маневру, а закінчити можна безпосередньо перед його виконанням. Попереджувальний сигнал не надає велосипедисту переваг у русі й не звільняє його від необхідності уважно стежити за дорожньою ситуацією.

Повороти ліворуч і розвороти на дорозі для велосипедиста заборонені. Якщо йому треба повернути ліворуч або розвернутись у зворотному напрямку, він повинен доїхати до перехрестя чи пішохідного переходу, зійти з велосипеда і перевести його на інший бік дороги.

Перевезення вантажу та пасажирів

Завжди слід пам'ятати, що ваш персональний транспорт має два колеса. Він може впасти на слизькій дорозі, під час наїзду на перешкоду.

Стійкість іще менша, якщо на велосипеді вантаж. Загалом на велосипеді можна перевозити не більш як 20–30 кг вантажу.

На ділянках дороги, де їхати або вести навантажений велосипед важко чи небезпечно, вантаж переносять вручну. Існують два зручних способи перевезення вантажу (мал. 99).



Вантаж можна помістити в кошик, який кріпиться ззаду або попереду велосипеда



Вантаж можна перевозити у велорюкзаку, який кріпиться на багажнику

Мал. 99. Обладнання велосипедів для перевезення вантажу



- Перейдіть за QR-кодом. Розгляньте малюнки, на яких зображені небезпечні способи їзди на велосипеді.
- Обговоріть наслідки таких порушень.

§ 27. Перша домедична допомога

• Аварійна служба • Рятувальники

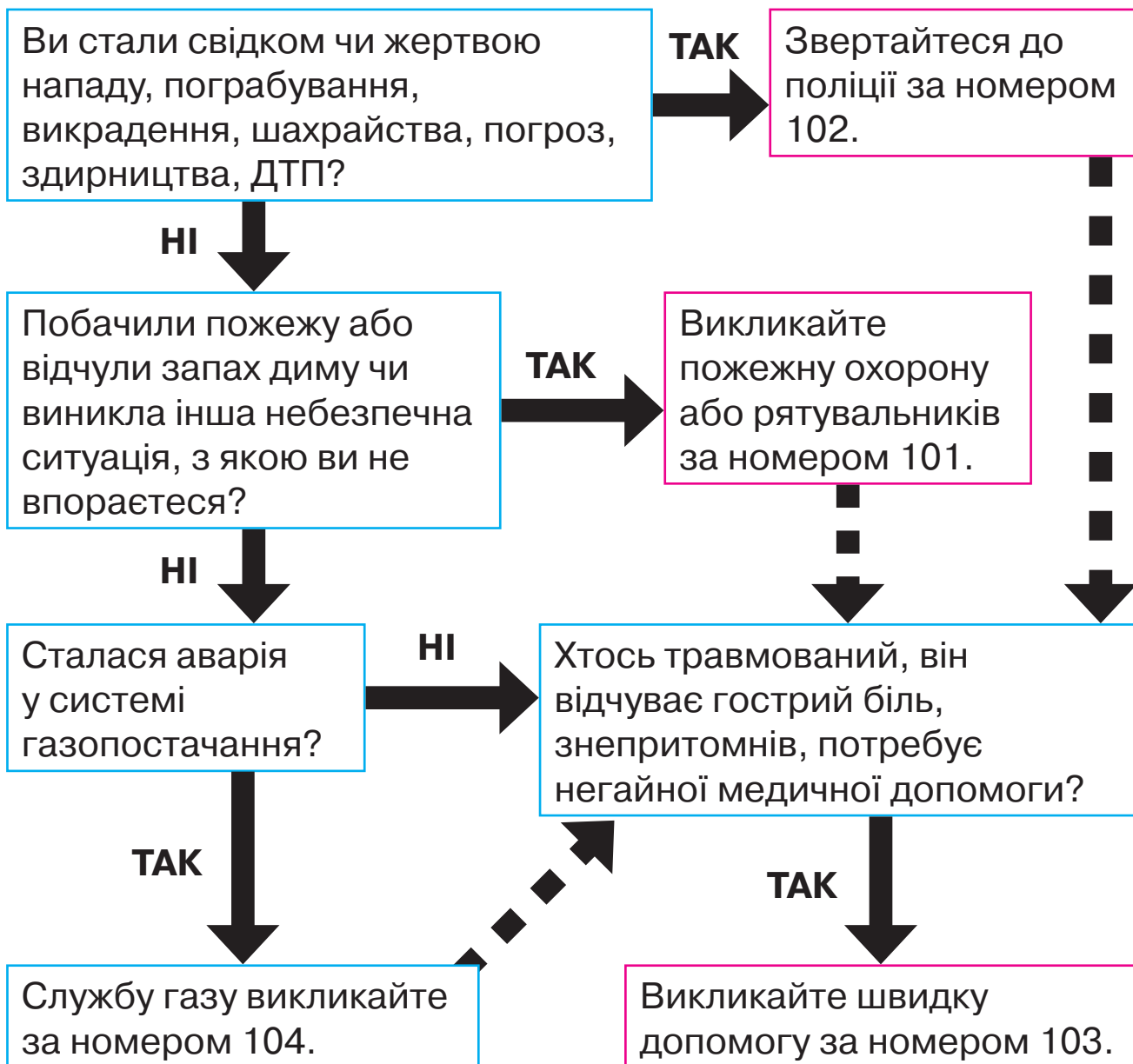


У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, за якими телефонами можна викликати допомогу в разі потреби;
- потренуєтеся правильно складати повідомлення про небезпечну ситуацію і взаємодіяти з рятувальниками;
- обговорите, що має бути в аптечці;
- навчитеся надавати домедичну допомогу при саднах, подряпинах або невеликих кровотечах.

Аварійні служби

Припустимо, сталося щось таке, з чим ви не можете упоратися. Десь спалахнуло, вибухнуло, хтось знепритомнів, потрапив у дорожньо-транспортну пригоду (ДТП), загубився... У таких ситуаціях слід негайно повідомити рятувальникам. Куди телефонувати?





Об'єднайтеся у 3 групи та визначте за допомогою блок-схеми на с. 75, до якої служби слід звернутися у таких ситуаціях:

- група 1: ви стали свідком пограбування;
- група 2: ви помітили пожежу;
- група 3: ви відчули запах газу.

Перейдіть за QR-кодом і ознайомтеся із пам'яткою «До кого звертатися по допомогу».

Як повідомити рятувальникам

Ви вже знаєте, куди звертатися по допомогу. А що казати? У критичній ситуації можна розгубитися, і дорожній час спливатиме марно, поки доберете потрібні слова і повідомите рятувальникам необхідну інформацію. Отже, запам'ятайте головне правило: «Менше слів — більше інформації». Своє повідомлення побудуйте за наведеним нижче планом:

1. Що сталося.
2. Хто постраждав.
3. Адреса і найбільш зручний маршрут, щоб під'їхати.
4. Прізвище того, хто телефонує.

Ось яким, наприклад, має бути стисле повідомлення про дорожньо-транспортну пригоду: «Зіткнення тролейбуса і вантажного автомобіля на Квітковому бульварі поряд із магазином «Господарочка». Адреса: Квітковий бульвар, 36. Багато постраждалих. Під'їхати краще з боку Ринкової площі, бо з протилежного —

автомобільний затор. Повідомив Пилипенко Валентин, продавець магазину».

Коли рятувальники прибудуть на місце, дуже важливо, щоб їм не заважали та виконували їхні вказівки. Це — професіонали. Вони спеціально навчені й мають досвід роботи в екстремальних ситуаціях.

Алло! Сталася пожежа
у багатоповерховому будинку...



Мал. 100. Повідомлення про пожежу



За наведеним зразком складіть і запишіть приклад повідомлення про пожежу в багатоповерховому будинку.

Перша домедична допомога

Невідкладну допомогу, як правило, надають медичні працівники або люди, які пройшли спеціальні курси надання першої домедичної допомоги.

Якщо хтось потребує допомоги через хворобу чи травму — не гайте ні хвилини, покличете на допомогу дорослих та зателефонуйте до «швидкої допомоги».

Для вас також важливо ознайомитися зі вмістом домашньої аптечки (мал. 101).



Лікарські
препарати



Медичні
інструменти



Засоби для
накладання пов'язок

Мал. 101. Що має бути в аптечці



- Разом із дорослими розгляньте вміст домашньої аптечки.
 - Перевірте, чи є у ній лікарські препарати, медичні інструменти, засоби для накладання пов'язок (мал. 101).
 - Знайдіть антисептичні засоби, бинт, захисні рукавички, які можуть знадобитися для обробки невеликих ран.
- Об'єднайтеся у 2 групи. Розподіліть інформацію на с. 79–81: «Допомога при забиттях» та «Обробка подряпин». Продемонструйте, як потрібно надавати першу допомогу у відповідних ситуаціях.



- * Об'єднайтеся у 4 групи. Перейдіть за QR-кодом. Розподіліть інформацію та продемонструйте, як правильно надавати першу допомогу в разі ураження електричним струмом, отримання хімічних опіків, отруєння препаратами побутової хімії та газом.

Допомога при забиттях

Забиття (забої) є поширеною травмою. Часто їх дістають діти під час ігор чи пустощів, спортсмени або люди, які займаються важкою фізичною працею. Навіть після легкого забиття виникає біль у місці удару, може з'явитися гематома — шкіра червонішає, а потім місце удару синіє. Треба прикласти «сухий» холод, забезпечити спокій місця забиття. Якщо забій сильний, необхідно звернутися по допомогу до дорослих або до медичного закладу.



Мал. 102. Забиття коліна



- Розгляньте мал. 102 на с. 79. Обговоріть, як хлопчик дістав травми. Якими були б ваші дії, якби ви стали свідком цієї ситуації?
- Об'єднайтесь у пари. Прочитайте ситуацію. Дайте поради дітям.

Іванка й Сашко їхали на велосипедах та випадково упали з них. Іванка сильно вдарилася коліном і не може встати. Сашко забив лікоть, але йому не дуже боляче. До їхнього будинку йти 5 хвилин. Що робити дітям?

Обробка подряпин

Через подряпини або невеликі рани може виникнути незначна кровотеча, яку можна зупинити самостійно. Основне правило зупинки кровотеч — притиснути рану стерильним бинтом. Подряпини та краї рани потрібно промити чистою водою з милом. Прочитайте поради щодо обробки подряпин і невеликих ран (мал. 103 на с. 80–81).

Як діяти самостійно:



Зупинити
кровотечу



Промити
рану



Знезаразити
рану

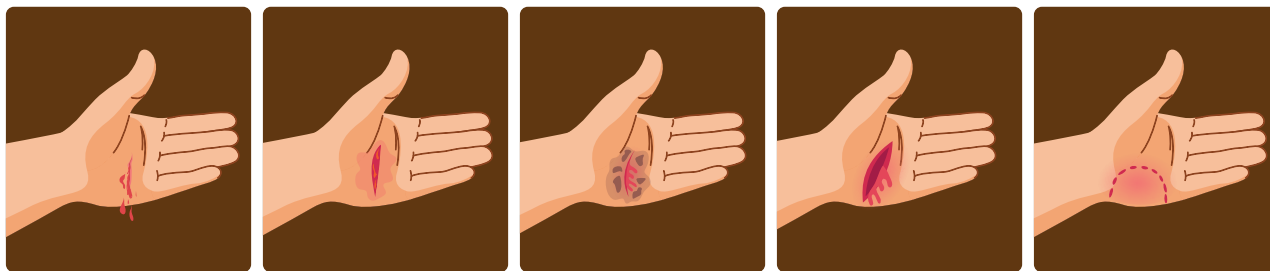


Накласти
пов'язку



Міняти
пов'язку
щодня

Коли потрібно звернутися до лікаря:



Продовжує текти кров

Видно ознаки інфекції

Є бруд у рані

Рана велика або глибока

Це укус

Мал. 103. Як діяти в разі отримання подряпин і ран



- Об'єднайтеся у пари. Обробіть уявну подряпину або невелику рану на руці сусіда або сусідки, використовуючи поради на мал. 103. Накладіть пов'язку або використайте пластир. Дайте поради, коли з подряпиною потрібно звернутися до лікаря.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу, щоб перевірити свої знання стосовно обробки подряпин або невеликих ран.



Оцінюю свої досягнення за розділом 4

Я знаю, як безпечно користуватися водогоном, електричними та газовими приладами, засобами побутової хімії. ☆☆☆

Я можу розповісти про причини виникнення пожеж. ☆☆☆

Я знаю, як користуватися вогнегасниками. ☆☆☆

Я можу продемонструвати, як дихати в зоні пожежі. ☆☆☆

Я можу розповісти про види небезпечних підприємств і ознаки аварії на підприємстві. ☆☆☆

Я знаю, як правильно діяти під час аварії на промислових підприємствах. ☆☆☆

Я можу виготовити підручні засоби захисту органів дихання. ☆☆☆

Я знаю, як вдягнутися на велосипедну прогулянку. ☆☆☆

Я знаю правила велосипедиста і правила перевезення вантажів і пасажирів на велосипеді. ☆☆☆

Я знаю, які засоби мають бути в аптечці першої допомоги. ☆☆☆

Я вмю обробляти подряпини та невеликі рани. ☆☆☆

Я знаю, як скласти повідомлення для рятувальників. ☆☆☆

Розділ 5. Добробут

У цьому розділі ми дослідимо:

- складові економічної діяльності
- фінансову грамотність
- ринок товарів і послуг
- види ресурсів
- підприємницьку діяльність
- добротність і волонтерство

§ 28. Фінансова грамотність

- **Добробут • Товари • Послуги**
- **Ринок • Гроші • Доходи • Витрати**
- **Економічна діяльність**
- **Ресурси • Податки**

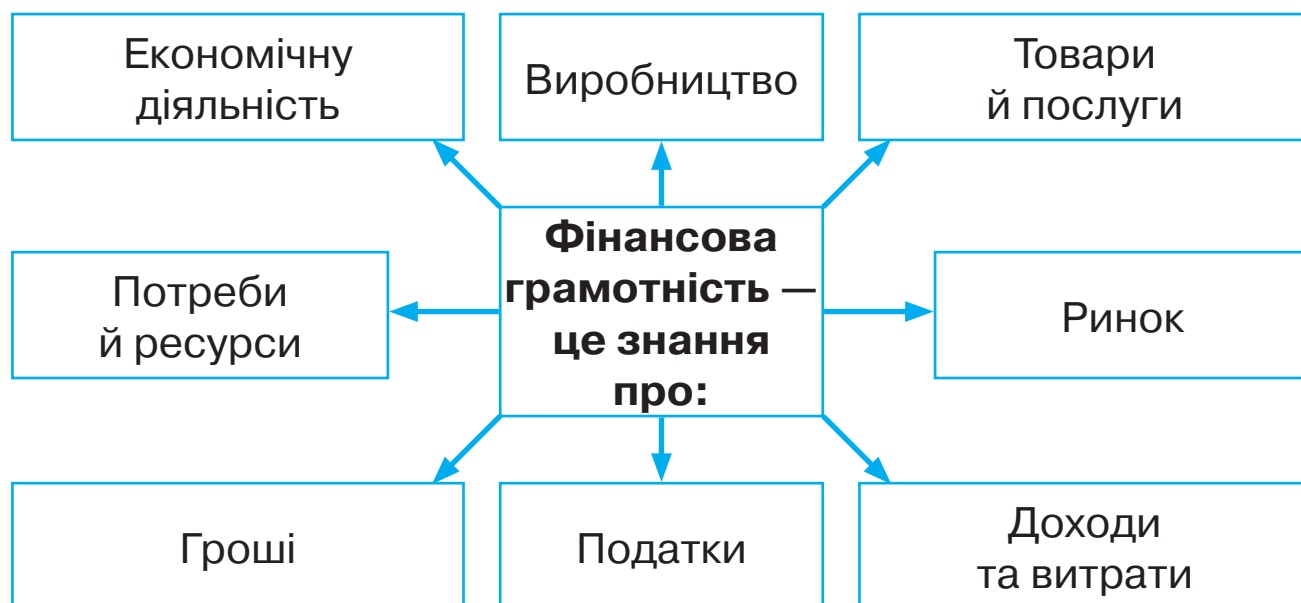
У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про складові фінансової грамотності;
- дослідите спільне й відмінне між товарами та послугами;
- обговорите, навіщо людям потрібні гроші;
- розглянете складові економічної діяльності;
- проаналізуєте, що таке доходи, витрати та ресурси;
- обговорите необхідність сплати податків.

Добробут і фінансова грамотність

Добробут — це рівень задоволення людських потреб — матеріальних і духовних. Одним із показників добробуту людини є її фінансове становище. Це гроші, майно й нематеріальні активи, якими вона володіє для реалізації своїх потреб.

Уміння набувати свої фінансові ресурси й ефективно розпоряджатися ними потребує спеціальних знань, які називають фінансовою грамотністю (мал. 104).



Мал. 104. Складові фінансової грамотності



- Обговоріть, навіщо людині потрібні гроші.
- Наведіть приклади того, що не можна купити за гроші.

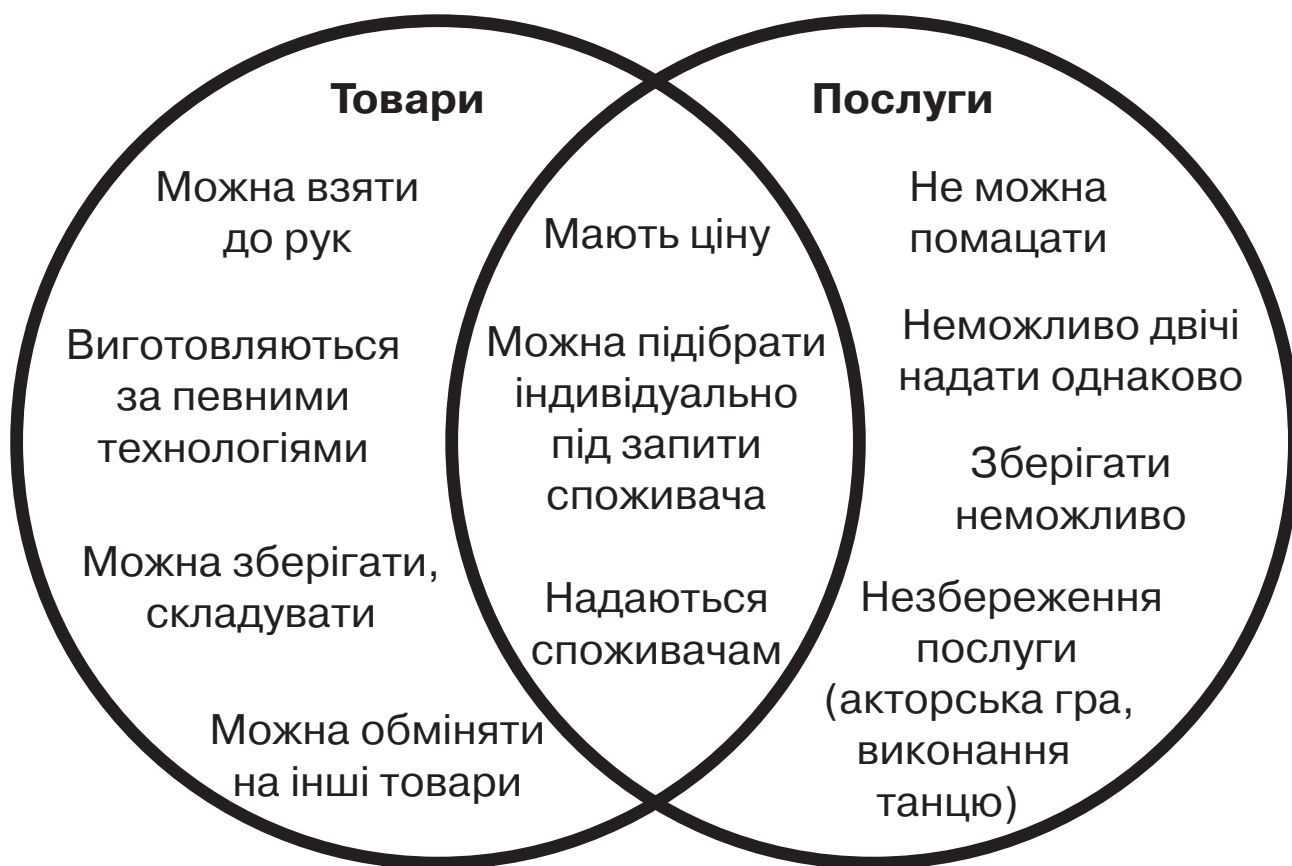
Товари та послуги

Для задоволення своїх потреб і бажань люди використовують товари та послуги.

Товари — це речі, які виробляють або вирощують, наприклад меблі, автомобілі, фрукти, овочі тощо.

Послуги — це робота, яку люди виконують для інших, наприклад ремонт комп'ютерів, доставка товарів, прибирання вулиць тощо.

Товари й послуги мають спільне та відмінне (мал. 105).



Мал. 105. Ознаки товарів і послуг



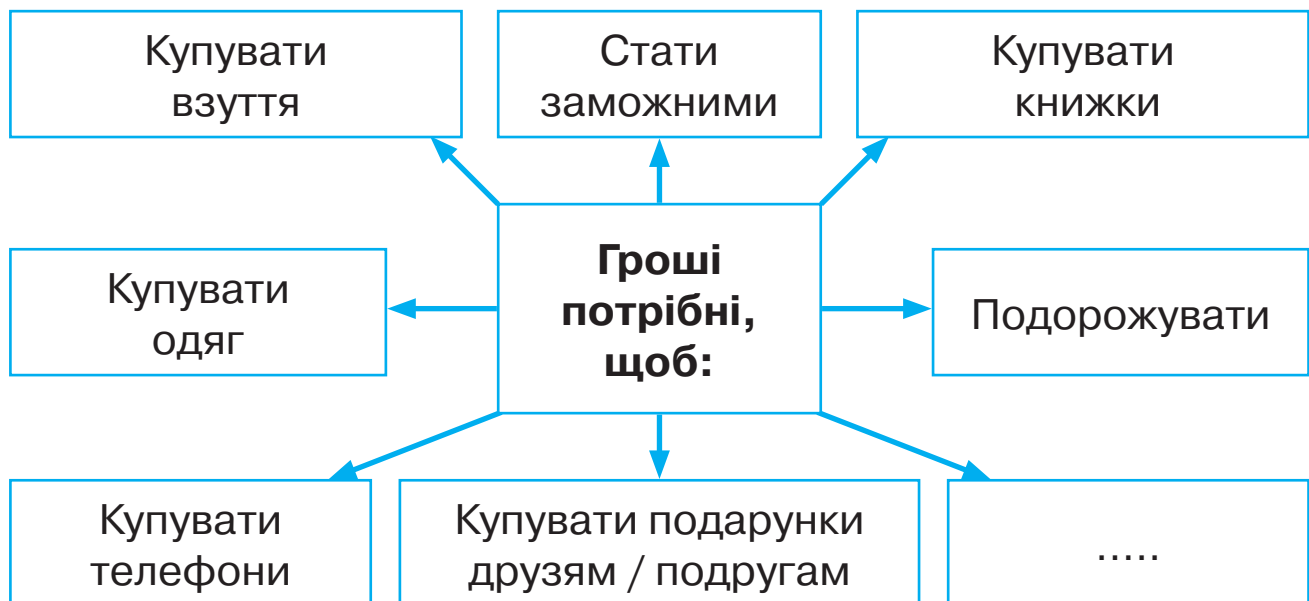
- Проведіть мозковий штурм. Наведіть приклади товарів і послуг.
- Розгляньте на мал. 105 (с. 85) діаграму Венна про товари та послуги. З'ясуйте, що в них спільного, а що — відмінного.
- Обговоріть, на які товари та послуги можуть витратити кишенькові гроші шестикласники.

Гроші

Гроші — це засіб оплати товарів та послуг, а також засіб накопичення фінансових ресурсів.

У давні часи за товари чи послуги люди розраховувалися іншими товарами, наприклад худобою, мушлями тощо.

У сучасних розрахунках люди використовують гроші у матеріальній формі (монети, купюри) та в нематеріальній (електронні гроші).



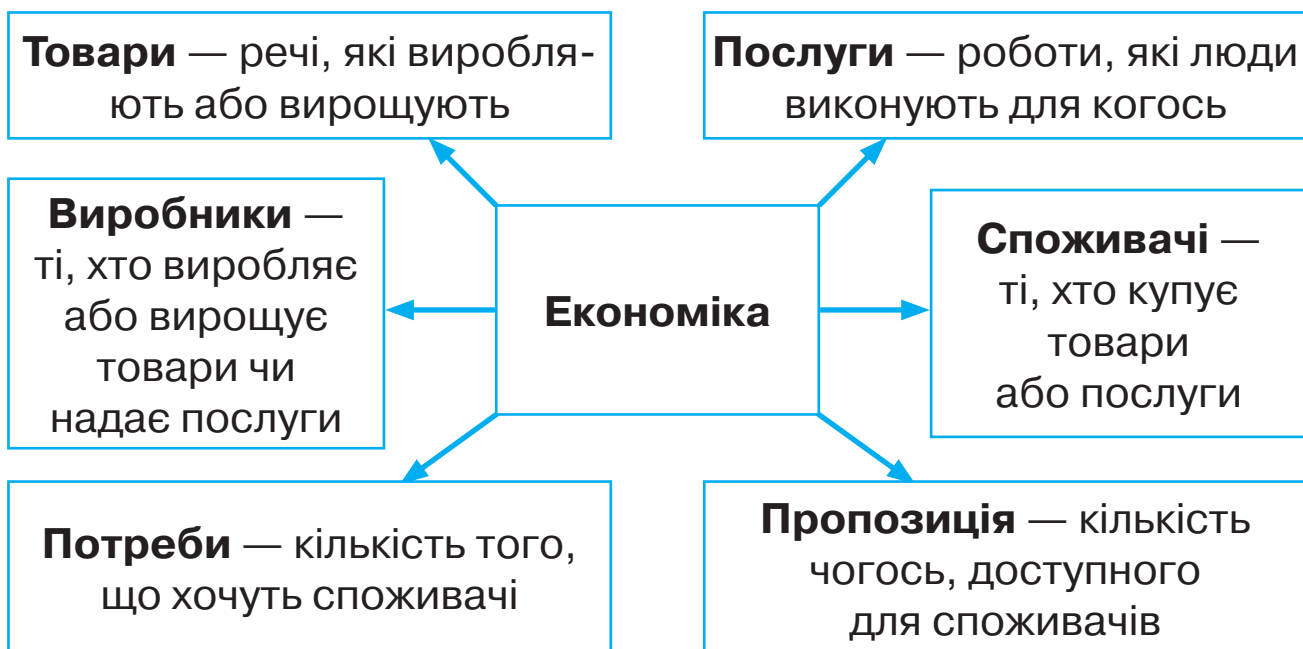
Мал. 106. Приклад відповідей дітей «Для чого мені потрібні гроші?»



- Об'єднайтесь у пари.
 - Обговоріть, для чого вам потрібні гроші.
 - Створіть інфографіку за зразком на мал. 106.
- Завітайте до віртуального музею Національного банку України й дослідіть історію грошей.
Для цього перейдіть за QR-кодом.

Ринок і економічна діяльність

Ринок — це місце, де потреби людей «зустрічаються» із пропозиціями виробників товарів або надавачів послуг. Тут люди обмінюються товарами та послугами за гроші. Прикладом ринку товарів може бути приміщення магазину, склад оптової торгівлі або віртуальний інтернет-магазин.



Мал. 107. Складові економіки (економічної діяльності)

Діяльність людей, спрямована на забезпечення ринку товарів та послуг, називається **економічною діяльністю** або економікою. Розгляньте мал. 107 на с. 87 і назвіть основні складові економічної діяльності.



- Обговоріть, які товари ви купуєте самостійно.
 - Де ви їх купуєте?
 - Як ці товари потрапляють до магазину?
 - Скільки ви за них платите?
 - Хто, на вашу думку, їх виробляє?

Доходи та витрати

Доходи — це гроші, які людина отримує від своєї діяльності або одержує як подарунок. Доходи мають бути законними. Прикладами законних джерел доходів є заробітна плата, підприємницька діяльність, пенсія, стипендія тощо.

Витрати — це оплата за будь-які товари чи послуги, які споживає людина.



Доходи

Це гроші, які люди отримують із різних джерел: робота, бізнес, інвестиції тощо.



Види доходів

Активні: те, що люди заробляють в обмін на послуги або товари.

Пасивні: дивіденди.



Витрати

Це оплата за товари чи послуги (оренда, пальне, розваги тощо).



Види витрат

Основні: комунальні послуги, харчування тощо.

Додаткові: обід у ресторані, відпустка тощо.



Баланс доходів і витрат

Щоб не створювати боргів, доходи мають бути більшими за витрати або дорівнювати їм.

Мал. 108. Баланс доходів і витрат



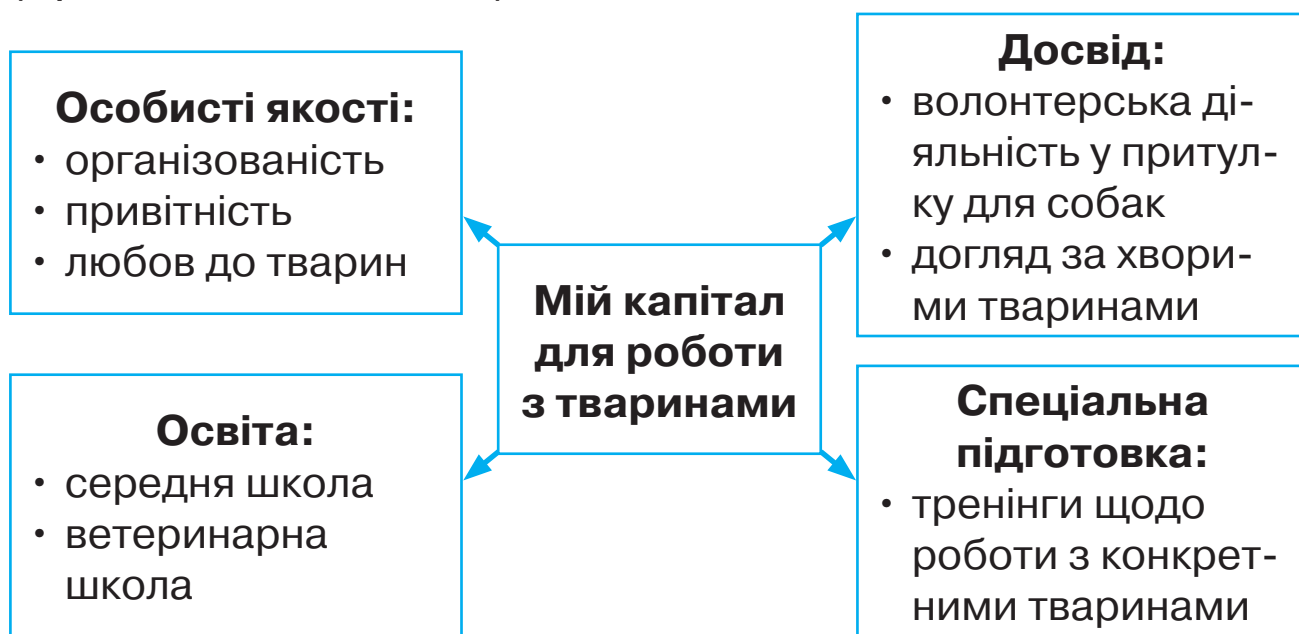
- Перейдіть за QR-кодом і визначте, що належить до доходів, а що — до витрат.
- У парах обговоріть, для чого потрібно робити заощадження. За результатами створіть інфографіку.
- Які законні джерела доходів можуть бути в підлітків?

Ресурси

Ресурси — це люди, гроші, технології та матеріали, необхідні для виготовлення товарів і надання послуг.

Наприклад, щоб побудувати притулок для тварин, треба придбати ділянку, найняти фахових працівників та оплатити їхні послуги, купити необхідні будівельні матеріали тощо.

Найважливішим ресурсом для будь-якої діяльності є працівники, їхні людські якості та професійна компетентність: освіта, досвід, спеціальні вміння і навички тощо (приклад на мал. 109).



Мал. 109. Приклад якостей, які цінуються у роботі з тваринами



Подумайте, чим ви хотіли б займатися. Визначте ваші особисті якості, що найбільше підходять для цієї роботи. За зразком на мал. 109 створіть інфографіку потенціалу вашої особистості для цієї роботи.

Податки

Податки — це гроші, які люди та компанії сплачують державі для того, щоб вона могла виконувати соціально важливі функції. Зазвичай це забезпечення оборони країни, фінансування освіти, медицини, будівництва доріг тощо. Частина зібраних податків витрачається на пенсії та соціальну допомогу людям, які цього потребують. Соціальні послуги, які ми вважаємо безплатними, насправді оплачено з податків, зібраних із тих, хто працює.

Податки мають сплачуватися періодично, а їх розмір залежить від величини доходу за відповідний період.



- Методом мозкового штурму визначте, на що, на вашу думку, мають витрачатися податки.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про податки. Обговоріть:
 - На які витрати йдуть державні кошти?
 - Чому важливо сплачувати податки?
- Об'єднайтеся у 3 групи й потренуйтеся аналізувати доцільність запровадження нових податків. Для цього уявіть, що у вашому населеному пункті місцева влада вирішила ввести новий податок — наприклад, збір із власників собак.
 - Перша група від імені законодавців має переконати у доцільності запровадження зборів.
 - Друга група виражає інтереси власників собак.
 - Третя група представляє інтереси решти жителів.



За результатами обговорення створіть листівку з аргументами за і проти введення нового податку.

§ 29. Підприємливість і волонтерство

- Підприємливість • Добročинність
- Волонтерство • Підприємництво

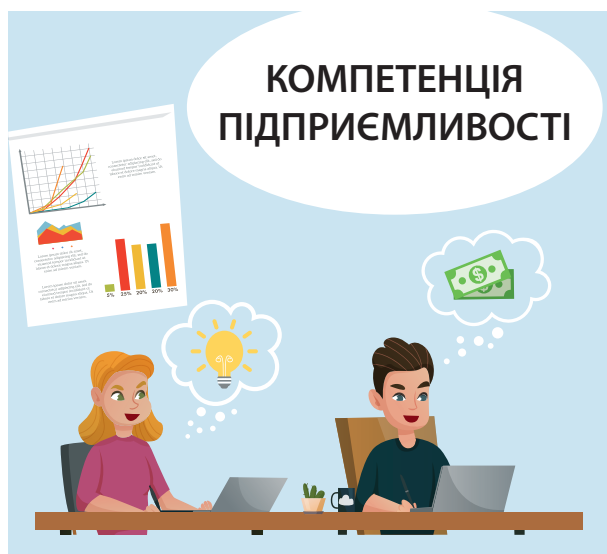


У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке підприємливість і підприємництво;
- дослідите, які життєві навички сприяють розвитку підприємливості;
- обговорите умови ефективної співпраці;
- потренуєтеся розвивати впевненість, критичне та творче мислення;
- дізнаєтеся про добročинність та етику підприємницької діяльності;
- започаткуєте волонтерський проєкт.

Добробут і підприємливість

Досягнення й підтримка високого рівня добробуту потребує від людини цілеспрямованої діяльності та підприємливості. **Підприємливість** — це здатність активно діяти, кмітливість, ініціативність тощо (мал. 110).



Ініціативність

Планування та управління

Робота в умовах невизначеності та ризиків

Співпраця з іншими людьми

Навчання через досвід

Самосвідомість і самоефективність

Мотивація та наполегливість

Мобілізація ресурсів

Фінансова та економічна грамотність

Мобілізація інших осіб

Виявлення можливостей

Креативність

Бачення

Оцінювання ідей

Етичне та обґрунтоване мислення

Мал. 110. Складові підприємливості



- Оцініть рівень свого добробуту за шкалою від 0 до 10. Що можна зробити для його підвищення?
- За допомогою методу мозкового штурму назвіть особисті якості, якими має володіти підприємець / підприємця. Результати оформіть у вигляді хмари слів.

Життєві навички для підприємливості

Розвитку підприємливості допомагає володіння життєвими (психосоціальними) навичками (мал. 111).

Однією з форм підприємливості є **підприємництво** — економічна діяльність, яка спрямована на отримання прибутку та здійснюється на власний ризик. Окрім життєвих навичок, підприємництво потребує також спеціальних знань, зокрема фінансової грамотності.



Мал. 111. Життєві навички, які сприяють розвитку підприємливості



- Розгляньте мал. 111 на с. 94. Наведіть приклади ситуацій, коли ці життєві навички допомагають досягати бажаного результату.

Командна робота і розвиток упевненості

З давніх часів для досягнення бажаних результатів люди об'єднувалися у команди та вели спільну діяльність.

Щоб робота в команді була ефективною, її учасники мають допомагати одне одному, вільно висловлювати думки, ставити запитання та пропонувати ідеї. Тоді кожен почуватиметься важливим.

Переваги командної роботи	
1.	Скорочення часу на вирішення завдання
2.	Розвиток навичок і вмінь усіх членів команди
3.	Урахування та узгодження різних інтересів
4.	Розвиток згуртованості, дружніх стосунків
5.	Творча атмосфера для цікавих ідей

Робота в команді потребує від кожного члена впевненості в собі. Розвитку впевненості допоможуть наведені нижче рекомендації.

Уявляйте, що у вас усе вийшло

Стати впевненим у собі легше, якщо уявити бажаний результат. Для цього заплющте очі й уявіть, що все вдалося! А потім наполегливо працюйте, щоб це здійснилося.

Налаштуйтеся на успіх

Щоб почуватися впевненіше, переконуйте себе. Наприклад: «Я вірю в себе!», «Я старанно тренувався і знаю, що досягну успіху!», «Я з усім упораюся!».

Тренуйтеся — це запорука успіху

Чим більше будете тренуватися, тим упевненішими ставатимете. Відпрацьовуйте ознаки впевненої людини (розправлені плечі, вільна хода, прямий погляд, приязний вираз обличчя тощо).



- Наведіть відомі вам приклади ефективної співпраці.
- Об'єднайтесь у пари та визначте одну ситуацію, коли почуваетесь невпевнено. Розіграйте сценку, як потрібно діяти в такому випадку.

Розвиток критичного мислення

Критичне мислення — це здатність відрізнити достовірні факти від недостовірних та оцінювати доцільність тих чи тих варіантів дій.

Воно передбачає вміння розпізнавати припущення, відокремлювати факти від думок, бути вимогливими

щодо істинності доказів, ставити запитання, шукати джерела для перевірки достовірності інформації, уміти слухати та спостерігати, уявляти й оцінювати кілька можливих варіантів розвитку подій тощо.

Критичне мислення потрібне людині протягом усього життя. За бажання цього можна навчитися у будь-якому віці.

Таке мислення допомагає людям, перш ніж робити висновки, визначити проблему, зібрати інформацію з різних джерел, проаналізувати факти та припущення, синтезувати декілька альтернативних варіантів рішень і оцінювати можливі наслідки дій, зокрема і їхній вплив на інших людей.

Етапи критичного мислення	
1.	Визначте проблему (сформулюйте питання).
2.	Зберіть інформацію про проблему (ситуацію) з різних джерел, які заслуговують на довіру.
3.	Проаналізуйте факти та припущення (міфи).
4.	Запропонуйте кілька варіантів альтернативних рішень (дій).
5.	Оцініть наслідки варіантів дій, зокрема їхній вплив на інших людей (дізнайтеся їхню думку).



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео «5 порад щодо критичного мислення».
- Обговоріть, як ці кроки допомагають розв'язати проблеми.

Розвиток творчого мислення

Творче (креативне) мислення — це здатність створювати чи застосовувати ідеї, методи й технології, часто в умовах співпраці з іншими.

Для багатьох людей креативність (творче мислення) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

Креативність — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

Креативні здібності допомагають розглянути проблему з різних боків, оцінити можливі варіанти та їх наслідки, знайти оригінальні ідеї для залагодження конфліктів, виходу з кризових ситуацій. У поєднанні з навичками критичного мислення та вирішення проблем креативність є основою підприємливості.

Кожна людина здатна розвинути в собі креативний потенціал, треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, бути розкритикованим тощо.



- Придумайте і запишіть десять різних способів використання голки та пластикової пляшки.
- Придумайте кілька кращих способів збору сміття для того, щоб уникнути непривабливості смітєвих відер і контейнерів на узбіччях.

Чи можуть діти займатися підприємницькою діяльністю?

Люди, які займаються підприємницькою діяльністю, здебільшого мають на меті отримати доходи.

Діти також можуть розпоряджатися результатами своєї творчої діяльності. За законом до досягнення дітьми повноліття (18 років) відповідальність за їхні дії несуть батьки. Але за наявності письмової згоди батьків (опікунів) дитина, яка досягла 16 років, може бути зареєстрована як підприємець.



Мал. 112. Винахідник
Данило Тимошенко



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відеосюжет про підприємливого хлопця. Обговоріть, як його захоплення почало приносити прибуток.
- Об'єднайтеся у пари. Розкажіть про своє хобі. Обговоріть, як його можна використати у професійному житті. Які ваші захоплення можуть приносити фінансову вигоду?
- Проведіть мозковий штурм «Законні джерела доходів для вашого віку».



Доброчинність

Доброчинність означає чинити добро для інших. Доброта, чуйність, співпереживання і вміння підтримати у важку хвилину — ключові ознаки доброчинності. Кожна людина, навіть дитина, може робити щоденні добрі справи.

Добрі справи на кожен день

1. Позбудьтеся зайвого

Розберіть свої шафи. Віддайте непотрібні речі, іграшки, книжки до дитячого будинку чи в інше місце, де недавно сталася якась біда. Пам'ятайте, що речі мають бути в гарному стані та чисті.

2. Робіть заслужені компліменти

Якщо однокласник / однокласниця придбав / придбала джинси вашої мрії, замість того, щоб заздрити — зробіть комплімент. Якщо подруга / друг гарно відповіла / відповів на уроці, скажіть їй / йому про це на перерві.

3. Допоможіть тваринам

Спробуйте провести кілька годин у притулку для тварин, допомагаючи доглядати за ними. Якщо такої можливості нема, то можна приготувати чи купити готову їжу та погодувати безпритульних тварин.

4. Пропустіть когось у черзі в магазині

Якщо у вас багато товару, а людина позаду тримає лише пляшку води, пропустіть її.

5. Залиште їжу в доступному місці

Їжа, яку ще можна було б з'їсти, але з якоїсь причини ви її викидаєте, може стати порятунком для безпритульних. Складіть її акуратно в окремий пакет та залиште в доступному місці.



- Прочитайте перелік щоденних добрих справ.
- Об'єднайтеся у пари й обговоріть, які ще добрі справи ви можете запропонувати до цього переліку.

Волонтерство

Волонтерство, або волонтерська діяльність (від фр. *volontaire* (доброволець) — добровільна суспільно корисна діяльність. Її можуть провадити і окремі люди, і організації.

Одним із яскравих прикладів волонтерського руху став медичний батальйон «Госпітальєри».

У 2014 році його заснувала 18-річна Яна Зінкевич. За 10 років «Госпітальєри» врятували життя багатьох наших воїнів.

Волонтерами можуть бути не лише дорослі, а й діти. Вони можуть готувати смаколики, виготовляти обереги тощо. Волонтерити може будь-хто, наприклад, займатися онлайн-волонтерством — надавати інформацію, розсилати оголошення тощо.

Коли мільйони українців були змушені покинути свої домівки через воєнні дії, багато країн відкрили кордони для вимушених переселенців, а звичайні люди допомагали, хто чим міг.



Мал. 113. Приклади волонтерства



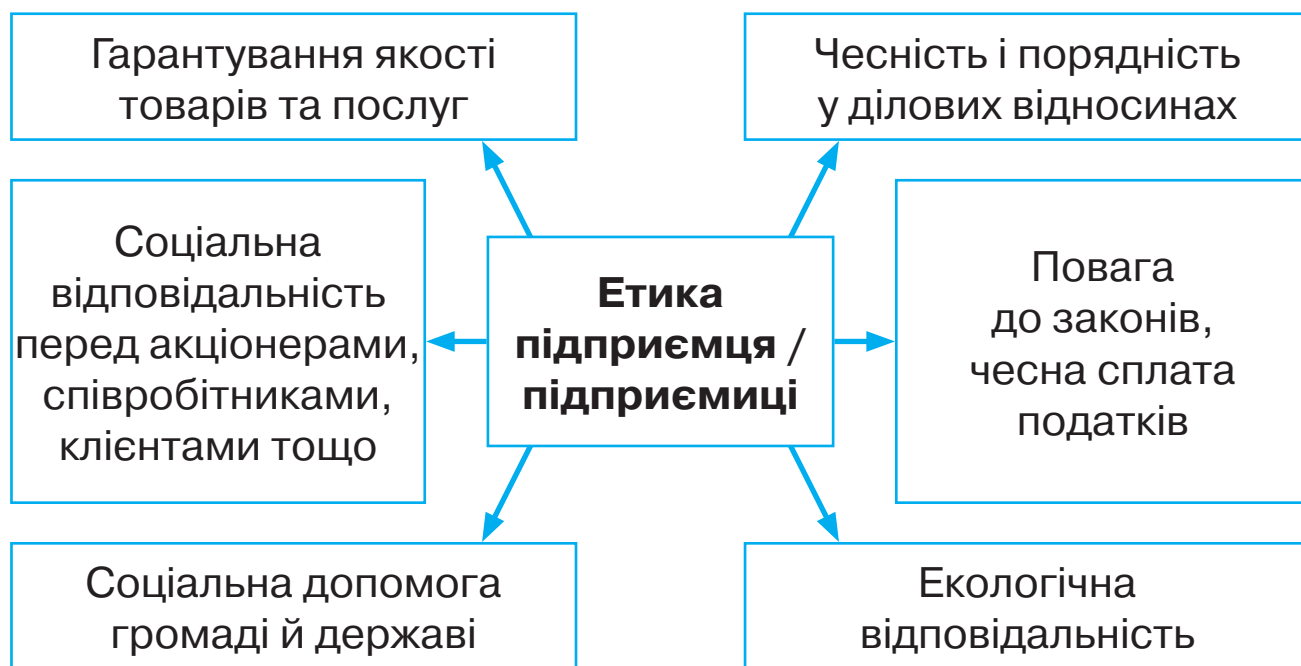
- Об'єднайтесь у 4 групи. Придумайте по три волонтерські проекти, які можна виконати під час літніх канікул.
- Оберіть один проект, який підходить вашому класові. Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і створіть план виконання свого волонтерського проекту.

Етика підприємницької діяльності

Підприємці несуть відповідальність за розпочату справу та її розвиток не тільки перед собою, а й перед людьми, з якими вони ведуть свій бізнес, перед споживачами, а в підсумку — перед суспільством загалом.

Етика підприємництва — це ділова етика, що ґрунтується на відкритості, чесності, дотриманні слова, повазі до законів, повазі до працівників (їхніх інтересів, мети, цінностей, особистості тощо).

Існує міжнародна організація, яка встановлює стандарти етики підприємництва. Фірми, які приєднуються до цієї організації, зобов'язуються дотримуватися принципів етики підприємництва. У межах окремих країн стандарти етики підприємництва встановлює Торгова палата, союзи підприємців.



Мал. 114. Складові етичної підприємницької діяльності



Уявіть, що ви вирішили займатися бізнесом, наприклад, створити підприємство з виготовлення будиночків для котиків і собачок. Створіть кодекс честі вашого підприємства (визначте, яких етичних принципів мають дотримуватися всі співробітники вашого підприємства).

Оцінюю свої досягнення за розділом 5

Я знаю, що таке економічна діяльність. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити різницю між доходами та витратами.
☆☆☆

Я розумію важливість сплати податків. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати складові підприємливості. ☆ ☆ ☆

Я знаю, які життєві навички потрібні для підприємницької діяльності. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати приклади своєї доброчинності. ☆ ☆ ☆

Я розумію важливість сплати податків. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати переваги командної роботи. ☆ ☆ ☆

Я знаю етапи розвитку критичного мислення. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, чому важливо розвивати творче мислення. ☆ ☆ ☆

Я знаю, які добрі справи можу робити щодня. ☆ ☆ ☆

Мої досягнення за курсом

Я розумію, чому важливо дбати про всі аспекти здоров'я.



Я можу назвати найголовніші життєві навички. ☆ ☆ ☆

Я можу оцінити рівні ризику в різних ситуаціях. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як діяти під час повітряної тривоги. ☆ ☆ ☆

Я можу укомплектувати екстрений рюкзак. ☆ ☆ ☆

Я знаю, де можна сховатися під час повітряної тривоги.



Я знаю, як спілкуватися з озброєними людьми. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як діяти під час обстрілів. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як діяти в разі потрапляння під завали. ☆ ☆ ☆

Я знаю ознаки вибухонебезпечних предметів. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як позначають небезпечні території. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як діяти в разі виявлення підозрілого предмета.



Я знаю основні поживні речовини та їх джерела. ☆ ☆ ☆

Я знаю наслідки нераціонального харчування. ☆ ☆ ☆

Я вмію добирати порції продуктів достатньої калорійності для різних видів фізичної активності. ☆ ☆ ☆

Я знаю правила зберігання й обробки продуктів. ☆ ☆ ☆

Я вмію правильно діяти за появи ознак харчового отруєння. ☆ ☆ ☆

Я можу обрати засоби та предмети гігієни. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як захиститися від інфекційних захворювань. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати основні групи потреб людини. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як формується самооцінка і як вона впливає на поведінку людини та її здоров'я. ☆ ☆ ☆

Я можу скласти план досягнення мети. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як приймати зважені рішення. ☆ ☆ ☆

Я вмію розпізнавати правдиву та неправдиву інформацію в рекламі. ☆ ☆ ☆

Я вмію розрізняти факти та міфи про куріння й алкоголь. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати небезпечні наслідки куріння та вживання алкоголю. ☆ ☆ ☆

Я вмію ввічливо просити про послугу та висувати справедливі вимоги. ☆ ☆ ☆

Я знаю особливості різних стилів спілкування. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як стосунки впливають на здоров'я. ☆ ☆ ☆

Я вмію відрізнити здорові стосунки від нездорових. ☆ ☆ ☆

Я можу відрізнити негативні й позитивні впливи однолітків. ☆ ☆ ☆

Я можу назвати ризики комунікації у віртуальному середовищі. ☆☆☆

Я знаю, як протидіяти проявам тиску, маніпуляції щодо себе та інших людей. ☆☆☆

Я можу розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів. ☆☆☆

Я знаю, як запобігти ескалації конфлікту. ☆☆☆

Я можу розповісти про причини виникнення пожеж. ☆☆☆

Я можу продемонструвати, як дихати в зоні пожежі. ☆☆☆

Я знаю, як правильно діяти під час аварії на промислових підприємствах. ☆☆☆

Я знаю, як вдягнутися на велосипедну прогулянку. ☆☆☆

Я знаю правила для велосипедиста і правила перевезення вантажів і пасажирів на велосипеді. ☆☆☆

Я знаю, які засоби мають бути в аптечці першої допомоги. ☆☆☆

Я вмію обробляти подряпини та невеликі рани. ☆☆☆

Я можу пояснити різницю між доходами та витратами. ☆☆☆

Я можу назвати переваги командної роботи. ☆☆☆

Словник

Адекватна самооцінка — це коли людина ставиться до себе так само добре, як і до інших.

Безпека — стан довкілля, коли не існує загрози для добробуту, здоров'я і життя людини.

Безпека життєдіяльності — безпека, пов'язана з діяльністю людини.

Білки (протеїни) — незамінні поживні речовини, які є будівельним матеріалом для всіх систем організму людини.

Благополуччя — це задоволення від цікавого і насиченого подіями життя.

Витрати — оплата будь-яких товарів чи послуг, які споживає людина.

Вітаміни — необхідні людям у невеликій кількості для нормального функціонування організму.

Вуглеводи (цукри) — поживні речовини, що забезпечують організм енергією.

Волонтерство — добровільна суспільно корисна діяльність.

Гігієна — галузь медицини, що досліджує і впроваджує методи запобігання захворюванням.

Гроші — засіб оплати товарів і послуг, спосіб вимірювання вартості, а також засіб накопичення фінансових ресурсів.

Добробут — ступінь задоволення матеріальних і духовних потреб людини.

Довкілля — усе, що оточує людину: ґрунти, повітря, вода, рослини, тварини, люди й те, що вони створили.

Доходи — це гроші, які людина отримує від своєї діяльності або внаслідок дарування.

Економічна діяльність — діяльність із виготовлення, надання, придбання або продажу товарів та послуг.

Екстремальні ситуації — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей і потребує від них невідкладних дій.

Ендемічне захворювання — хвороба, яка регулярно спалахує у певних регіонах. Наприклад, грип в Україні.

Епідемія — масове поширення інфекційної хвороби серед населення певної території за короткий проміжок часу.

Жири (ліпіди) — поживні речовини, що є джерелом енергії, місцем накопичення вітамінів і захищають внутрішні органи від переохолодження та ушкоджень.

Життєві навички — здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів щоденного життя (визначення ВООЗ).

Завищена самооцінка — це коли людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує.

Занижена самооцінка — це коли людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення.

Засоби комунікації — технічні засоби, які допомагають спілкуватися на відстані.

Звичка — це спосіб поведінки, коли людина не замислюється, чому вона це робить.

Здоров'я — стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Йододефіцит — розлад здоров'я, пов'язаний із дефіцитом йоду, найбільш поширене у всьому світі неінфекційне захворювання.

Карієс — поступове руйнування твердих тканин зуба.

Конфлікти — це зіткнення різних поглядів або інтересів сторін.

Конфлікт інтересів — зіткнення інтересів, потреб чи бажань.

Конфліктогени — це слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

Конфлікт поглядів — зіткнення, спричинене розбіжностями в поглядах, смаках, уподобаннях людей.

Критичне мислення — це здатність відрізнити достовірні факти від недостовірних та оцінювати доцільність тих чи тих варіантів дій.

Маніпуляції — прийоми, до яких вдаються люди, щоб змусити інших робити те, чого вони не хочуть.

Мінеральні речовини — хімічні сполуки, які беруть участь в обміні речовин майже в усіх клітинах організму.

Навички — здатність робити щось майже автоматично, коли людина не замислюється, як вона це робить.

Надзвичайні ситуації — ситуації, що загрожують життю і здоров'ю великої кількості людей і потребують мобілізації державних рятувальних служб.

Пандемія — епідемія, яка поширюється на декілька країн, континент, усю планету.

Підприємливість — здатність активно діяти, кмітливість, ініціативність тощо.

Підприємництво — економічна діяльність, яка спрямована на отримання прибутку та здійснюється на власний ризик.

Податки — це гроші, які люди та компанії сплачують державі для того, щоб вона могла виконувати соціально важливі функції.

Послуги — робота, яку люди виконують для інших, наприклад ремонт комп'ютерів, доставка товарів, прибирання вулиць тощо.

Потреби — речі, які нам справді потрібні, щоб вижити, такі як їжа, чиста вода, житло й основний одяг.

Природне середовище — довкілля, в якому переважають природні складові.

Психоактивні речовини — алкогольні напої, деякі ліки, наркотичні й токсичні речовини. Вони впливають на сприйняття людиною реальності та спричиняють психологічну й фізичну залежність.

Соціальне середовище — родина, коло спілкування, школа, громада.

Ресурси — люди, гроші, технології та матеріали, необхідні для виготовлення товарів і послуг.

Ринок — місце, де потреби людей «зустрічаються» із пропозиціями виробників товарів або надавачів послуг.

Творче (креативне) мислення — це здатність створювати чи застосовувати ідеї, методи й технології, часто в умовах співпраці з іншими.

Техногенне середовище — довкілля, створене людьми.

Товари — речі, які виробляють або вирощують, наприклад меблі, автомобілі, фрукти, овочі тощо.

Ціль (мета) — те, чого ви прагнете досягти.

Цукровий діабет — хронічне захворювання, при якому постійно підвищується рівень цукру в крові.

Навчальне видання
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Лаврентьева Ірина Вікторівна
Хомич Олена Леонідівна
Андрук Наталія Володимирівна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу
для осіб з особливими освітніми потребами (Н 54.1 - Н 54.2)
6 клас у 2-х частинах

Частина 2

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено.
Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

за модельною програмою авторів
Т. Воронцової, В. Пономаренка, І. Лаврентьевої, О. Хомич

Літературне редагування і коректура Г. Губар. Художнє оформлення О. Курило

На обкладинці використано фрагменти фотографій
Designed by Freepi.com Premium license DreemEX (Unlimited use without attribution)
На с. 99 використано скріншот відео <https://youtu.be/BX7d28mb6Sk>.

Формат 84x108/16. Папір офсетний. Гарнітура Pragmatica. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 11,76. Обл.-вид. арк. 8.
Щільність паперу 70 г/м². Наклад 2 240 пр.

Видавництво «Алатон» 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011

Віддруковано з готових діапозитивів
ТОВ «ПРИНТ-ІНК» 03142 м. Київ, вул. Омеляна Пріцака, 4