

Мал. 95

## До уваги любителів засмагати

Повітряні й сонячні ванни — найпопулярніші види загартовування, а легка засмага свідчить про те, що влітку ти чудово відпочив. Але засмагати треба обережно! Передусім пам'ятай про це, коли збираєшся до моря. Дехто першого ж дня перебуває на сонці забагато часу і цим псує собі решту відпочинку.

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

Останніми роками лікарі частіше попереджують про небезпеку сонячних променів і радять любителям засмагати користуватися сонцезахисними кремами та спреями. Вони й від опіків захистять, і засмага буде рівномірнішою (мал. 96). Сонцезахисні креми та спреї мають різні ступені захисту. У перші дні відпочинку користуйся тими, які мають ступінь захисту вище 20.

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

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

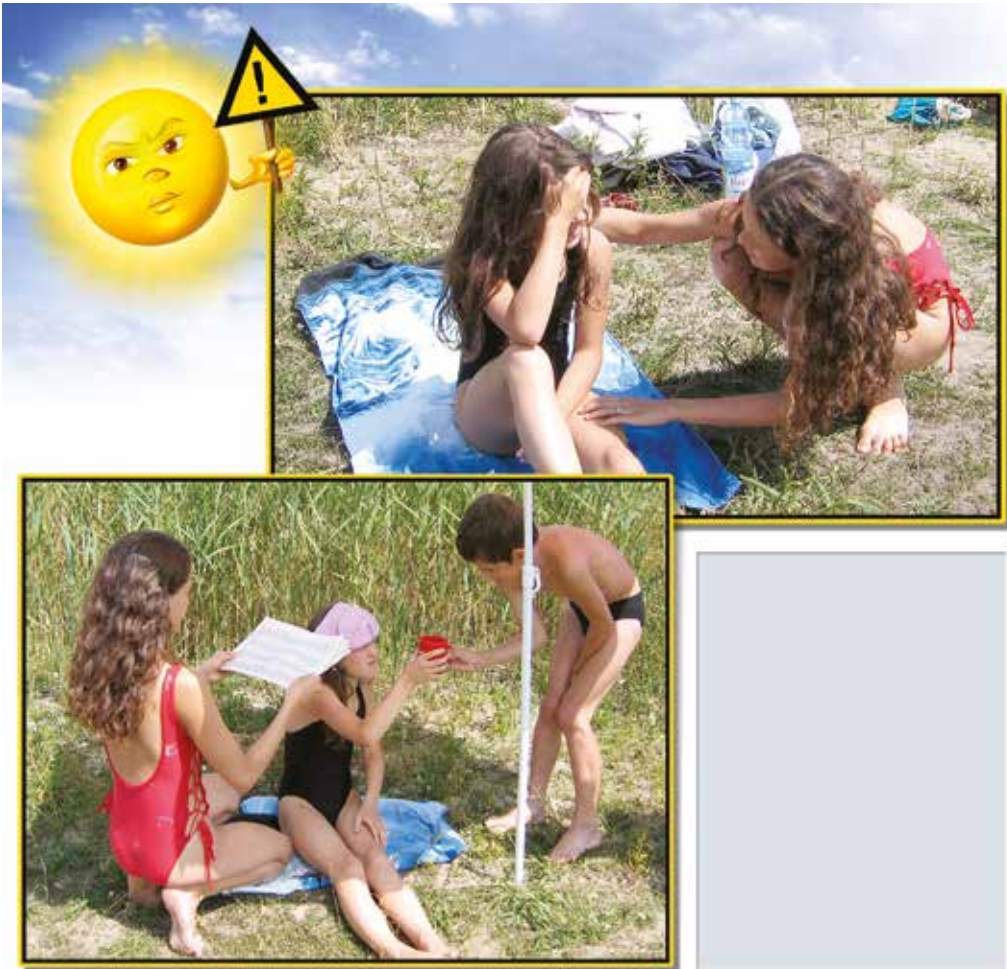


Мал. 96



Потренуйтеся надавати домедичну допомогу у разі теплового чи сонячного удару. Якщо хтось відчув слабкість, сонливість, головний біль, спрагу, нудоту, дій так, як показано на мал. 97:

- відведи потерпілого у затінок;
- розстебни йому комірць, зніми з нього взуття;
- змочи обличчя і голову холодною водою або поклади на голову щось мокре й холодне;
- обмахуй його рушником чи газетою;
- дай випити мінеральної води;
- повідом медичному працівнику.



Мал. 97



## Чотири «надто небезпечно»

Ось чотири «надто небезпечно», які міжнародна організація Червоний Хрест радить добре пам'ятати всім, хто збирається купатись. Небезпечно плавати, коли:

- ти надто втомлений;
- ти надто далеко від друзів чи від берега;
- тобі надто холодно;
- тобі надто жарко.



1. Чому небезпечно запливати за обмежувальні буйки?
2. У чому небезпека підводного каміння?
3. До чого можуть призвести жарти у воді, наприклад, якщо хтось без потреби кличе на допомогу або нишком підпливає під когось і хапає його за ноги?

Коли діти не вміють добре плавати, вони використовують надувні круги, матраци та автомобільні камери. Але вітер, хвилі і течія можуть підхопити надувний матрац і віднести далеко від берега, а відтак перекинути його (мал. 98).



Мал. 98. Що загрожує цим дітям?

***Не купайся без нагляду дорослих!***

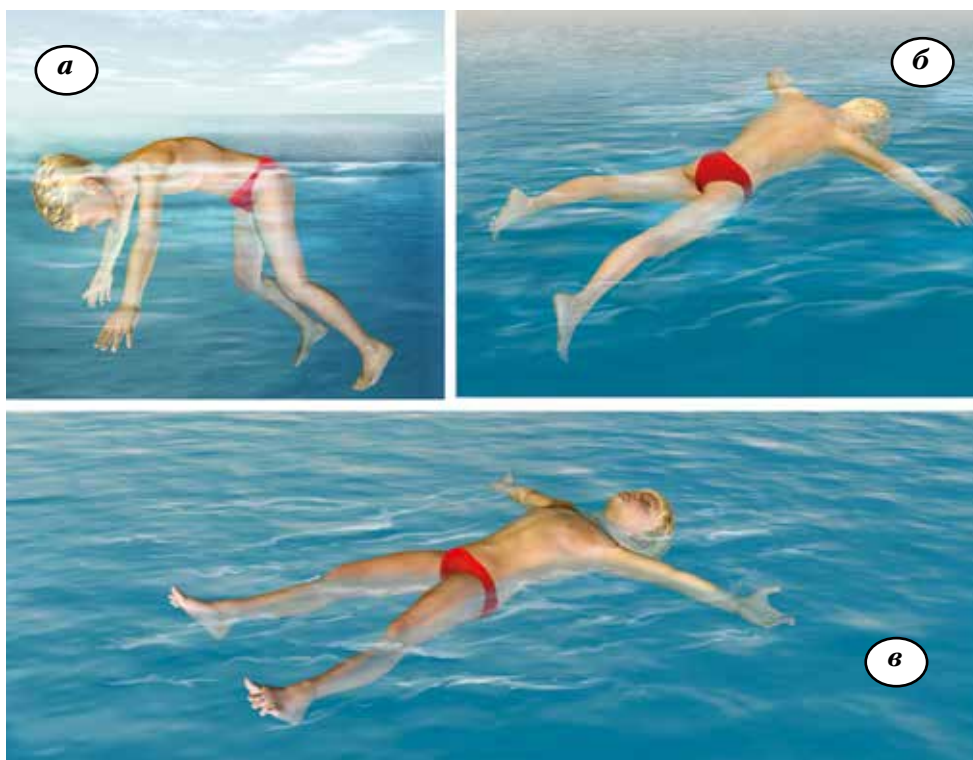
## Перші уроки плавання

Перші уроки плавання завжди присвячують умінню триматися і відпочивати на воді.

Найлегше відпочивати в положенні «медуза» (мал. 99, *а*). Це під силу навіть тим, хто не вміє плавати. На невеликій глибині набери в легені (не у живіт, це важливо!) повітря і затримай дихання. Лягай на воду, розслабивши руки і ноги. Тіло спочатку почне занурюватись, але за кілька секунд неодмінно спливе на поверхню.

Після цього спробуй положення «зірочка» (мал. 99, *б*). Лягаючи на воду, набери в легені повітря, широко розведи руки і ноги, щоб твоє тіло нагадувало форму зірки. Це збільшить його плавучість, воно менше занурюватиметься.

І нарешті, навчись відпочивати, лежачи на спині. Для цього набери в легені повітря, розведи руки в сторони і лягай головою на воду так, щоб у воді були й вуха (мал. 99, *в*). Не лякайся, якщо спочатку тіло занурюватиметься. Ця поза потребує тренування. Ти триматимешся на воді лише тоді, коли зможеш повністю розслабитись і почнеш вільно дихати.



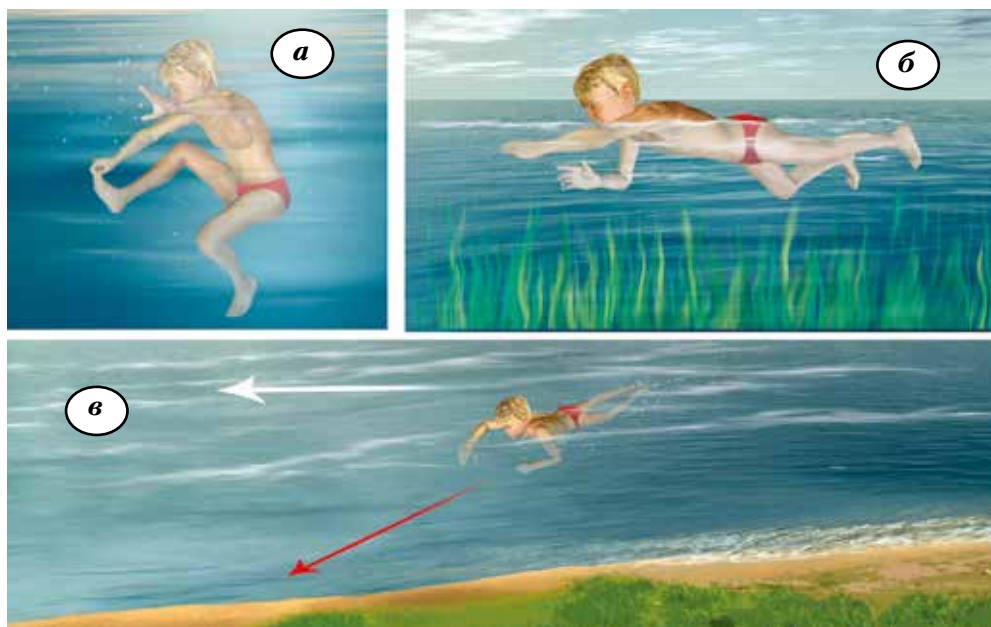
Мал. 99

## Небезпечні ситуації на воді

На воді трапляються ситуації, з якими непросто впоратися і досвідченому плавцеві. Особливо небезпечна судома. Якщо зсудомило ногу, треба на кілька секунд зануритися з головою у воду, випрямити ногу й сильно потягнути рукою ступню за великий палець на себе (мал. 100, *а*).

У водоймах, де багато рослин, пливи на самій поверхні води, намагаючись не робити різких рухів (мал. 100, *б*). Коли руки або ноги заплутались у водоростях, прийми положення «медуза» і звільнився.

Якщо тебе захопило течією, не намагайся боротися з нею. Пливи за течією, поступово, під невеличким кутом, наближайчись до берега (мал. 100, *в*).



Мал. 100

## Допомога тому, хто тоне

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

Намагайся не піднімати голову і руки над водою. Пам'ятай, що вага тіла у воді набагато менша, ніж у повітрі. Не бійся занурити



голову — з'явиться додаткова сила, що виштовхуватиме тебе з води. Подивись на вправних плавців: вони пливуть, тримаючи голову у воді, і лише на мить повертають її вбік, щоб зробити вдих. Верблюд не такий вправний плавець, але коли йому доводиться перепливати річку, він лягає на бік, щоб «потопити» свої горби й набути додаткової плавучості.

Якщо ти побачив, що людина тоне, допоможи їй. Протягни руку (тільки у тому разі, якщо стоїш на мілині або тебе хтось міцно тримає), кинь їй надувний матрац або іграшку чи рятувальний круг, сповісти рятувальників або поклич на допомогу дорослих.

## ПІДСУМКОВЕ ЗАВДАННЯ ДО ГЛАВИ 3 РОЗДІЛУ 5



Повтори вивчене, виконуючи наведені нижче завдання.

*Напиши в зошиті причини, з яких ми повинні:*

- прибирати за собою на природі;
- утримуватися від збирання первоцвітів — сон-трави, конвалій, пролісків;
- за загрози підтоплення чи зсуву залишити оселю, захопивши з собою найнеобхідніше.

*Напиши в зошиті причини, з яких краще:*

- не виходити з дому, якщо почув повідомлення про сильний вітер і грозу;
- не плавати, якщо надто втомлений, надто далеко від друзів чи від берега, тобі надто холодно або надто жарко.

*Напиши в зошиті причини, з яких не можна:*

- заходити у воду там, де встановлено знак «Купатися заборонено»;
- пірнати там, де з води стирчать корчі;
- купатися, коли почув штормове попередження.

## ВІДПОВІДІ НА ЗАВДАННЯ

### § 4

до с. 25–26. Крос-тест  
(1 – 4 – 2 – 7 – 8)

### § 8

до с. 46. Крос-тест  
(1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 10 – 12)

### § 26

до с. 137–138. Крос-тест  
(1 – 5 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

### § 27

до с. 141–142. Крос-тест  
(1 – 7 – 2 – 9 – 3 – 11 – 4 – 13 – 14)

### § 29

до с. 152–153. Крос-тест  
(1 – 4 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ

## § 1

### Пам'ятка для тих, хто погано почувається

Якщо, прокинувшись уранці, відчуваєш слабкість, головний біль, біль у горлі чи животі, скажи про це батькам або дорослим.

Якщо тобі стало зле в школі, звернись до медсестри або скажи про це вчителю.

Якщо відчув різкий біль або запаморочення надворі, звернись по допомогу до людей, які поруч із тобою (батьки, друзі, сторонні люди).

## § 2

### Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації

Оціни рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує твоєму життю — часу на роздуми нема, дій негайно.

Якщо загрози життю немає, спочатку заспокойся.

Якщо сам(а) упораєшся з ситуацією, склади план дій і виконуй його.

Якщо тобі потрібна допомога, звернися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих.

Якщо допомога не надходить, не втрачай надії, ситуація може змінитися на краще наступної миті.

## § 3

### Правила переходу багатосмугової дороги

Якщо дорога розмічена пішохідним переходом, скористайся ним.

Якщо пішохідного переходу немає, переходи дорогу на перехресті.

Переходити дорогу в нерозміченому місці можна лише у крайньому разі і тільки під кутом 90 градусів до дороги.

Для переходу слід обрати місце, де дорога добре проглядається в обидва боки на 150–200 метрів.

Перш ніж переходити, подивись ліворуч і переконайся, що автомобілі на всіх смугах на безпечній від тебе відстані.

Зупинись на осьовій лінії, будь обережний на ній.

Подивись праворуч і переконайся, що автомобілі на всіх смугах на безпечній від тебе відстані.

## § 4

### Правила поведінки на зупинках

Небезпечно переходити дорогу біля зупинки, особливо на вузьких дорогах, коли здається, що протилежний тротуар дуже близько.

Не слід обходити транспорт, що стоїть на зупинці, ні ззаду, ні спереду. Треба дочекатися, коли він поїде.

На зупинці не слід підходити близько до краю тротуару, особливо взимку, а також тоді, коли багато людей.

## § 5

### Правила безпечної поведінки у метрополітені

Не заходь за обмежувальну лінію на платформі та ескалаторі.

На платформі метрополітену небезпечно грати в рухливі ігри.

Якщо у вагоні відчувається запах диму, негайно повідом машиністу.

У разі виникнення небезпечної ситуації у метрополітені слід чітко виконувати всі вказівки машиніста або чергового по станції.

## § 15

### Правила поведінки в басейні

Візьми з собою мило, рушник, купальник (плавки), гумову шапочку і гумові капці.

Перед басейном ретельно вимийся з милом і відвідай туалет.

Не плавай у басейні без гумової шапочки.

## § 25

### Як загасити невелику пожежу

Невеликий вогонь можна загасити, виливши на нього склянку води, засипавши його піском, землею, накривши ковдрою.

Перш ніж гасити електроприлад, треба висмикнути вилку з розетки або вимкнути електрику на щитку.

Якщо горіння не припинилося, треба залити вогонь водою, накрити ковдрою або пальтом.

## § 26

### Правила для тих, хто залишається вдома сам

Ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками комунальних служб чи поліції.

Ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши, або залишати у сусідів, яким довіряють твої батьки.

Не слід розповідати нікому про цінні речі, які є вдома.

## **Правила безпеки під час користування Інтернетом**

Не давай нікому без дозволу батьків особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, номер та адресу школи.

Ніколи не погоджуйся без дозволу батьків на зустріч із людиною, з якою познайомився(лась) в Інтернеті. Така зустріч має відбутися в громадському місці у присутності батьків.

Не посилай свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.

Не давай нікому, крім батьків, свої паролі, навіть найближчим друзям.

Не роби протизаконних вчинків і речей в Інтернеті, не шкодь і не заважай іншим користувачам.

### **§ 27**

#### **Правила безпечної поведінки надворі**

Виконуй правило п'яти «НЕ»: не розмовляй із незнайомцями, не сідай у машину до незнайомців, не бери нічого у незнайомців, не звертай з дороги від школи до дому, не гуляй надворі, коли стемніло.

Надворі треба поводитися спокійно та впевнено.

Якщо пізно повертаєшся додому, уникай задвірків, пустирів, густих заростей. Батьки чи інші знайомі тобі дорослі мають зустріти тебе і провести додому.

Не винось із дому дорогих речей.

Пізньої пори не відходь один далеко від дому.

### **§ 28**

#### **Правила безпечної поведінки у місцях скупчення людей**

Збираючись у місця скупчення людей, відповідно одягнись.

На концерти, вистави, змагання краще приходити раніше.

Сідай на місця поблизу виходу.

Після закінчення заходу краще зачекати, поки люди вийдуть.

У натовпі треба рухатися разом з усіма, намагаючись триматися далі від стін і дверей, до яких тебе можуть притиснути.

Якщо впав, спробуй підвестись, а коли це не вдається, згрупуйся і захищай голову руками.

Не ходи на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути дуже небезпечно.

## § 30

### Правила безпечної поведінки під час грози

Якщо гроза застала тебе вдома, зачини вікна, вимкни з розеток електроприлади, не виходь із дому, не користуйся водогоном і телефоном.

Якщо гроза застала тебе надворі, намагайся сховатись у найближчому приміщенні.

Якщо під час грози ти опинився на відкритому місці, сховайся в яру, під кущами. Не користуйся мобільним телефоном.

Не ховайся від грози під високим поодиноким деревом, високівольтною лінією електропередач, у річці.

Відклади на 15–20 метрів від себе усі металеві речі.

Якщо гроза застала тебе в автомобілі, залишайся в ньому.

### Правила для тих, хто опинився на підтопленій території

Якщо повінь застала тебе вдома, вимкни електрику та газ, перенеси необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуй гумові чоботи, одягни куртку, візьми запас води і харчів.

Якщо нема змоги вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейди на верхній поверх, горище і клич на допомогу.

Якщо вода застала тебе в лісі або в полі, знайди предмет, який допоможе тобі утриматися на воді, вийди на підвищене місце чи залізь на дерево і клич на допомогу.

## § 31

### Місця небезпечного купання

Де встановлено знак «Купатися заборонено!».

Де берег річки обривистий або забруднений побутовим сміттям.

Де поблизу є зарості очерету, іншої водяної рослинності чи гідротехнічні споруди.

Де з води стирчать корчі або над водою ростуть великі дерева.

### Правила для тих, хто купається

Не можна купатися, коли надто втомлений, перебуваєш надто далеко від друзів чи берега або коли тобі надто холодно чи жарко.

Купатися можна щоразу не більш як 20 хвилин.

Не слід запливати за обмежувальні буйки.

Небезпечно пірнати з каміння, що під водою.

### § 7–10

#### Уміння вчитися і застосовувати свої знання:

- створювати і підтримувати інтерес до навчання;
- уважно й активно слухати вчителя;
- використовувати прийоми ефективного запам'ятовування;
- знижувати рівень напруження перед контрольними (налаштовуватися на успіх, позитивно мислити);
- ефективно планувати свій час;
- запобігати перевтомі та стресам.

### § 11–12

#### Уміння шанувати себе та інших людей:

- цінувати свою унікальність, вважати себе гідним любові, поваги і всього найкращого у житті;
- толерантно ставитися до відмінностей, які існують між людьми;
- розрізняти упереджене ставлення і дискримінацію, що принижують людську гідність і порушують права людини.

### § 13

#### Уміння розуміти і правильно висловлювати свої почуття:

- розуміти свої почуття і зважати на них;
- повідомляти про свої почуття у такий спосіб, щоб нікого не образити (використовувати «Я-повідомлення»);
- співчувати — ставити себе на місце іншої людини, уявляти, що вона думає і відчуває;
- висловлювати своє розуміння, надавати підтримку.

### § 18

#### Уміння поважати норми і правила громадського співжиття:

- розуміти і дотримуватися встановлених правил у школі та в інших громадських місцях;
- бути законослухняним громадянином, знати і поважати закони держави, права людини і права дитини;
- шанувати моральні норми і правила, що панують у суспільстві.

## § 19–22

### **Уміння, необхідні для ефективного спілкування:**

- долати невпевненість;
- активно слухати й уточнювати те, що не зрозумів;
- чітко і дохідливо висловлювати свою думку;
- розуміти і правильно використовувати невербальні засоби мовлення (інтонацію і силу голосу, міміку і жести, положення тіла, зовнішній вигляд);
- бути доброзичливим, відкритим, щирим і водночас тактовним, мати гарні манери.

## § 20

### **Уміння обстоювати свої права, шануючи права інших людей:**

- передбачати наслідки своїх слів і вчинків для себе та інших людей;
- домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін;
- обстоювати свої погляди з повагою до опонента;
- ввічливо відмовлятися від того, що тобі не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним.



## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

- Багатосмугова дорога* — дорога, яка має більш як дві смуги.
- Безпека* — стан довіклля, коли не існує загрози для добробуту, здоров'я і життя людини.
- Важкогорючі матеріали* — речовини, горіння яких припиняється, коли джерело запалювання зникає.
- Вербальне спілкування* — обмін повідомленнями за допомогою слів (див. також *Невербальне спілкування*).
- Горючі матеріали* — ті, що легко загоряються і продовжують горіти, коли джерело запалювання зникає.
- Дискримінація* — обмеження чи позбавлення будь-яких прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознакою.
- Емоції* — переживання, що виникають як миттєва реакція на певну подію (див. також *Почуття*).
- Життєдіяльність* — діяльність людини з метою створення умов для свого життя та розвитку.
- Загартовування* — процедури, які підвищують опірність організму до несприятливих погодних умов.
- Імунітет* — здатність організму протистояти інфекціям.
- Небезпека* — стан навколишнього середовища, коли існує реальна загроза життю, здоров'ю чи добробуту людини.
- Невербальне спілкування* — обмін повідомленнями за допомогою мови тіла (див. також *Вербальне спілкування*).
- Негорючі матеріали* — ті, що не горять за будь-яких умов (див. також *Горючі матеріали*, *Важкогорючі матеріали*).
- Острівець безпеки* — місце на дорозі, де пішоходи можуть зачекати, поки автомобілі проїдуть.
- Осьова лінія* — дорожня розмітка, яка розділяє транспортні потоки, що рухаються у протилежних напрямках.
- Парафраз* — прийом активного слухання, спосіб перепитати те, що незрозуміло.
- Почуття* — комплекс сталих переживань, які людина відчуває щодо себе, інших людей або подій (див. також *Емоції*).
- Співчуття* — вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчути те, що й він.
- Спілкування* — обмін повідомленнями між людьми (див. також *Вербальне спілкування* і *Невербальне спілкування*).
- Стрес* — стан перенапруження або виснаження організму, який призводить до погіршення самопочуття і здоров'я.
- Толерантність* — терпиме ставлення до відмінностей, які існують між людьми (національних, расових, релігійних тощо).
- Транспортний потік* — транспорт, який рухається в одному напрямку.

# ЗМІСТ

---

Як працювати з цим підручником . . . . . 3

## **Розділ 1. Здоров'я людини**

### **Глава 1. Життя і здоров'я людини**

§ 1. Принципи здорового способу життя . . . . . 8  
§ 2. Принципи безпечної життєдіяльності . . . . . 13

### **Глава 2. Безпека на дорозі**

§ 3. Ти — пішохід . . . . . 20  
§ 4. Зупинка — місце підвищеної небезпеки . . . . . 25  
§ 5. Ти — пасажир громадського транспорту . . . . . 29  
§ 6. Засоби безпеки у транспорті . . . . . 35

## **Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я**

### **Глава 1. Уміння вчитися**

§ 7. Кожен має талант . . . . . 41  
§ 8. Планування часу . . . . . 44  
§ 9. Вчимося самостійно . . . . . 47  
§ 10. Як стати відмінником . . . . . 50

### **Глава 2. Шануй себе та інших**

§ 11. Ти — особливий . . . . . 57  
§ 12. Ми — особливі . . . . . 61  
§ 13. Про почуття і співчуття . . . . . 66

## **Розділ 3. Фізичне здоров'я**

§ 14. Хочеш бути здоровим — рухайся! . . . . . 73  
§ 15. Хочеш бути здоровим — загартовуйся! . . . . . 79  
§ 16. Хочеш бути здоровим — відпочивай! . . . . . 84  
§ 17. Профілактика «шкільних хвороб» . . . . . 90

## **Розділ 4. Соціальне благополуччя**

§ 18. Правила людських стосунків . . . . .	99
§ 19. Що сприяє порозумінню між людьми . . . . .	103
§ 20. Упевнена поведінка . . . . .	109
§ 21. Спілкування з дорослими . . . . .	113
§ 22. Спілкування з однолітками . . . . .	116
§ 23. Соціальна небезпека інфекційних захворювань . . . . .	119

## **Розділ 5. Безпека у побуті і навколишньому середовищі**

### **Глава 1. Пожежна безпека**

§ 24. «Трикутник вогню» . . . . .	127
§ 25. Пожежна тривога . . . . .	131

### **Глава 2. В автономній ситуації**

§ 26. Сам удома . . . . .	137
§ 27. Сам надворі . . . . .	140
§ 28. У небезпечних місцях . . . . .	145

### **Глава 3. Серед природи**

§ 29. Земля — наш спільний дім . . . . .	151
§ 30. Стихійні лиха . . . . .	156
§ 31. Відпочинок на природі . . . . .	162

<i>Відповіді на завдання . . . . .</i>	170
--	-----

<i>Правила поведінки в небезпечних ситуаціях . . . . .</i>	171
--	-----

<i>Життєві навички, сприятливі для здоров'я . . . . .</i>	175
---	-----

<i>Словничок термінів . . . . .</i>	177
-------------------------------------	-----

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**5 клас**

**Підручник  
для закладів загальної середньої освіти**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *І. Шатунова*

Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 14,58. Обл.-вид. арк. 14,10.  
Тираж 252 384 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
E-mail: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)

Віддруковано з готових діапозитивів  
ТОВ «Новий друк»  
Київ, вул. Магнітогорська, 1.