



A cartoon illustration of a young boy with red hair, wearing a yellow hoodie and blue pants, standing and looking at a large map. He has a green and black backpack on his back. The background is dark blue with faint white icons of a bicycle, a person, and a building. A green square is in the top left corner.

Здоров'я, безпека та добробут

STEM



5 клас

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

Рубрики

-  Постановка проблеми
-  Робота з інформацією
-  Експертна думка
-  Проєкти. Робота з картою цінностей і бажань
-  Ключові ідеї параграфа

Умовні позначення

-  Використай, досліди, оціни, створи
-  Обміркуй, обговори
-  Попрацюй у групі, у парі
-  Попрацюй у робочому аркуші
-  Виконай завдання вдома

Цифровий додаток

<http://inform1.yakistosviti.com.ua/zdorovia-dobrobut-bezpeka/5-klas>



Гущина Н. І.

Г98 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегрованого курсу для 5 класу закладів загальної середньої освіти / Н. І. Гущина, І. П. Василяшко / за ред. Т. Бойченко. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2022. — 160 с. : іл.

ISBN 978-966-983-342-6.

УДК 304.35*кл5(075.3)

Шановний п'ятикласнику! Шановна п'ятикласнице!

На уроках «Здоров'я, безпека та добробут» ти дізнаєшся, як підліткам слід піклуватися про своє здоров'я й безпеку, як поводитися в різних життєвих ситуаціях. Ти навчишся організовувати свій день таким чином, щоб устигати виконувати багато цікавих справ і не стомлюватися. Матеріали підручника підкажуть, як убезпечити себе під час воєнних дій, як визначати потреби та бажання задля покращення твого добробуту.

На початку кожного розділу в підручнику розміщено вимоги до результатів навчання: що потрібно знати, з'ясувати, дослідити, які навички сформувати. Кожен параграф розпочинається історією із життя підлітків, що мотивуватиме пізнавати щось нове та обговорювати його в колі твоїх однокласників. Малюнки, інтелектуальні карти, схеми, інфографіка спрощують розуміння матеріалу та сприяють цілісному його сприйняттю. У рубриці «Експертна думка» ми наводимо поради досвідчених фахівців, а в рубриці «Ключові ідеї параграфа» пропонуємо узагальнити й проаналізувати матеріал, аби розвинути навички самооцінювання, самопізнання та рефлексії.

На сторінках підручника тобі зустрінуться QR-коди, що містять адресу цифрового додатка з матеріалами, які розширюють рамки підручника. Відеоматеріали розділу «Медіатека» допоможуть тобі сфокусувати увагу на проблемах, що вивчаються, зрозуміти суть явища чи події, почути експертну думку або ознайомитись із вправами для покращення фізичної форми.

У розділі «Тека для учня» ми розмістили робочі аркуші, чек-листи, шаблони, опитувальники тощо. Виконання завдань у робочих аркушах позначене на сторінках підручника відповідною піктограмою. Роздруковувати матеріали з учнівської теки необхідно до початку уроку.

Виконуючи навчальні проєкти індивідуально або в команді, ти зможеш застосувати на практиці набуті вміння та навички, розвинути необхідні компетентності. Така діяльність збагачуватиме твій досвід у спілкуванні, сприятиме встановленню нових знайомств, допоможе усвідомити свою громадянську позицію, визначити свої можливості і прагнення, спрямовані на покращення добробуту України.

Сподіваємося, підручник допоможе тобі визначитися щодо життєвих цінностей та розкрити свій творчий потенціал.

Бажаємо успіхів! Авторки

Вступ



ТИ ПРИГАДАЄШ

основні

- *події, спогади про літній відпочинок*
- *положення Конвенції про права дитини*
- *правила роботи у групі*

інформацію про

- *здоров'я, безпеку та добробут*
- *служби захисту населення*

ТИ З'ЯСУЄШ

яку роль відіграють

- *цінності в житті та стосунках людей*
- *зміни, що відбуваються з підлітками під час переходу до п'ятого класу*

як можна

- *дбати про свій добробут і добробут інших*
- *обговорювати ситуації у групі та знаходити спільні рішення*

ТИ ЗМОЖЕШ

- **провести** опитування однокласників/однокласниць
- **створити** власну карту цінностей та бажань
- **піклуватися** про емоційний добробут

§1. Я і мої цінності



Улітку я малювала картини квітів акриловими фарбами. Це мене так захопило!

Моя родина відпочивала біля моря. Я побачила його вперше і навіть навчилася плавати. Я так про це мріяла!

А я нікуди не їздив. Ми з братом допомагали батькам відбудовувати дім. У вільний час ми разом ходили на ставок та в ліс по гриби.

- Яких навичок набули твої однолітки влітку? Чому для них це було важливо? Що вони навчилися цінувати?
- Розкажи про важливі події під час канікул. Яку користь для здоров'я ти отримав/отримала? На що небажано було витрачати час?

Здоров'я, безпека та добробут як основні цінності життя

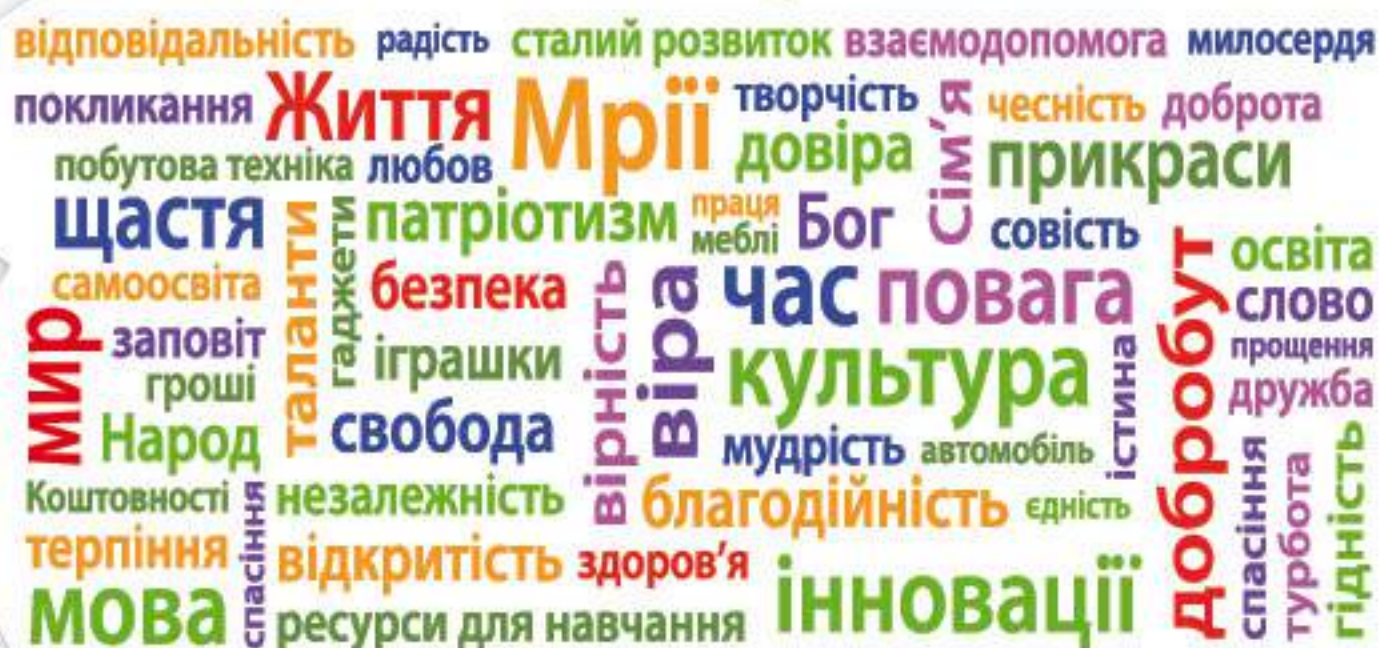
Кожна людина проживає особисте життя, адже від природи вона має певні, притаманні тільки їй, обдарування, бажання, обставини й потреби. Життя не можна прожити двічі, саме в цьому його неповторна цінність.

Цінності — це те, що особливо важливо для людини й що має для неї значення.

Життя не можна прожити двічі, саме в цьому його неповторна цінність.



Розглянь хмару слів. Вибери десять цінностей, які є важливими особисто для тебе.



- Порівняйте список обраних цінностей. Чи є серед них спільні?
- Визначте три найважливіші цінності для вашої групи. Поясніть свій вибір.
- Назвіть цінності, які у хмарі виділено червоним кольором. Як ви гадаєте, чому саме ці цінності є особливими?

Що можна зробити, щоб життя стало кращим і щасливішим? Хто керує твоїм життям? Як знайти своє місце і призначення?

Основні цінності й життєві пріоритети допомагають нам визначати, що важливо, а що — ні, як вчинити в тій чи іншій ситуації. Починається все з усвідомлення цінності власного життя та здоров'я. Українські педагоги, медики, філософи та авторки цього підручника підкреслюють, що здоров'я змінюється. Кожен може керувати цими змінами для покращення рівня здоров'я та добробуту. Коли людина здорова, то будує плани, живе повноцінно й радісно.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) тлумачить здоров'я як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів (1948 рік).



Проаналізуй діаграму.



Конвенція ООН про права дитини. Стаття 24

Діти мають право на користування найбільш досконалими медичними послугами, на чисту питну воду, здорову їжу, безпечне навколишнє середовище для життя. Діти також повинні отримувати інформацію про те, як жити в безпеці та підтримувати своє здоров'я.

- Які чинники впливають на здоров'я?
- Що має найбільший вплив?
- Який спосіб життя сприяє збереженню й відновленню здоров'я?
- Якими документами обумовлюються права дітей на якісне медичне обслуговування?

Для кожного з нас дуже важливо жити в мирі та почуватися в безпеці. Потрібно вміти розпізнавати небезпеки, знати причини їх виникнення та способи захисту. Упевненість у собі, сміливість, обережність та обачність допоможуть уникати небезпечних ситуацій.

Безпека — це стан людини, коли ніщо не загрожує її життю і здоров'ю.

Небезпека — ситуація, коли хтось або щось може зашкодити людині.



Проаналізуй ситуації, що зображені на малюнках. Які правила безпечної поведінки порушують діти? Які служби захисту населення тобі відомі? Яку зі служб тобі доводилося викликати?





Пригадай життєву ситуацію, яка вплинула на твоє ставлення до небезпек, спричинила прагнення бути більш обачним.

Дорослі, які тебе оточують, допомагають зробити правильний вибір на користь здоров'я та безпечного життя. Вони дбають про твій добробут.

У загальному розумінні *добробут* означає ступінь розвитку, успіху або щастя людини.

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



Проаналізуй інформацію про добробут. Дай відповіді на запитання.



- Наведи приклади того, як добробут нашої держави пов'язаний із родинним та особистим добробутом її громадян. Доповни схему своїми ідеями.
- Доведи або спростуй твердження: «На добробут родини впливають люди, які мешкають поруч».
- Наведи приклади того, як ти дбаєш про свій добробут і добробут інших. Як інші люди допомагають тобі в цьому?
- Поміркуй, як створюється добробут у школі. Від кого і від чого він залежить?

* Сталий спосіб життя передбачає збереження природних ресурсів і довкілля для майбутніх поколінь.



Прочитай текст.

Емоційний добробут

Науковці Державного університету в Медісоні, штат Вісконсин, США, запропонували поради, які допомагають досягти емоційного добробуту та дозволяють бути більш пристосованим до змін у житті.

1. Досліджуй та розумій себе!

За словами психологів, вміння розпізнавати, усвідомлювати та управляти емоціями можна розвинути за допомогою спеціальних вправ.

2. Спілкуйся та співчувай!

Доброзичливість, співчуття й турбота про оточуючих допоможуть упоратися зі складною життєвою ситуацією, наприклад, під час карантинних обмежень.

3. Визначай свої цінності, мрій, став цілі!

Уміння визначати свої цінності, ставити цілі допомагає людині рухатися вперед і відчувати себе щасливим. Окрім того, планування допомагає відчувати себе впевненим у житті.

- Що тебе зацікавило в цьому тексті?
- Яка інформація була незрозумілою?
- Чи важливо розвивати емоційний добробут?
- Яке практичне значення має ця інформація для учнів/учениць, які переходять в основну школу?



Турбуйся про власний емоційний добробут. Наприклад, навчившись керувати своїм диханням, ти зможеш зосереджуватися, знижувати рівень занепокоєння, контролювати ситуацію. Потренуйся, виконай наведені практичні вправи або скористайся іншими порадами.



- 1 Розслаб губи й повільно, зі звуком видихни повітря.
- 2 Стисни губи й повільно, протягом чотирьох секунд, вдихай повітря через ніс.
- 3 Затримай дихання та полічи до семи.
- 4 Знову повільно видихни повітря.
- 5 Повтори чотири рази, згодом доведи до восьми повторень.



Психолог/психологиня — це фахівець або фахівчиня, які оцінюють, діагностують і вивчають поведінку людей. Психологи допомагають зрозуміти емоційний стан людини, налагодити її спілкування та стосунки з іншими людьми, знайти розв'язання складних життєвих ситуацій.

Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу

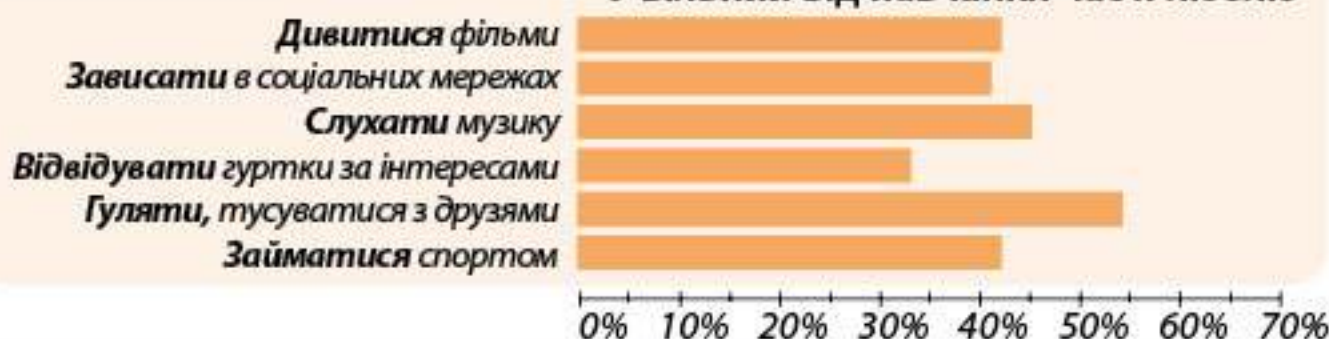
Ти став п'ятикласником / стала п'ятикласницею. Що тебе турбує, що ти відчуваєш? Пригадай свої відчуття, вподобання, мрії, цілі, ставлення до навчання, однокласників і однокласниць рік тому. Що змінилося? Які зміни відбулися у твоїй зовнішності?

Учні п'ятих класів узяли участь у всеукраїнському опитуванні «Портрет п'ятикласника/п'ятикласниці».

У школі мені подобається



У вільний від навчання час я люблю



Найбільше мене турбують проблеми





1. Розгляньте діаграми «Портрет п'ятикласника/п'ятикласниці». Визначте три найбільш популярні відповіді на кожне запитання. Чи співпадають міркування ваших однокласників та однокласниць із думкою учнівства з усієї України? Для з'ясування цього проведіть дослідження та створіть портрет п'ятикласника/п'ятикласниці вашого класу. Дійте за наведеним планом.

1. Розробіть власні запитання.
2. Визначте спосіб проведення опитування: у групі соцмережі, у паперовому чи електронному вигляді.
3. Проведіть опитування.
4. Проаналізуйте відповіді.
5. Оформіть результати у вигляді діаграми або інфографіки.
6. Створіть колаж чи плакат.
7. Презентуйте результати своєї роботи.

2. Обговоріть ситуації. Складіть конкретні поради щодо того, як потрібно діяти в таких ситуаціях. До кого можна звернутися за допомогою?

1. У класі з'явилися нові діти. Як найшвидше знайти спільну мову з ними та подружитися?
2. Під час дистанційних занять одна з учениць не слідує за часом, тому вчасно не приєднується до виконання завдань у класі.
3. Учень не виконує домашніх завдань із математики й регулярно просить списати їх у сусіда по парті.

3. Дослідіть, які зміни (склад класу, вчителі, організація уроків, кількість предметів тощо) відбулися у 5-му класі порівняно із 4-м? Чи зумовили ці зміни проблеми? Які саме? Як їх можна подолати? Результати досліджень занесіть у робочий аркуш



- Не дивуйся, що твої життєві потреби й цінності із часом змінюватимуться, адже ти зростаєш і набуваєш практичного досвіду.
- Щоб відчувати себе щасливим/щасливою, працюй над собою, формуй риси характеру, волю, набувай різноманітних умінь і корисних звичок, вибудовуй активну життєву позицію.
- Усі люди різні, проте вони схожі своїми мріями про щасливе життя. Переглянь відео, у якому діти говорять про свої мрії. Виконай завдання у
- Фіксуй свої бажання на папері, щоб чітко усвідомлювати свої бажання й успішно втілювати їх у життя.



Проект «Моя карта цінностей і бажань»

Пропонуємо тобі протягом року реалізувати проект «Моя карта цінностей і бажань».



Обговори задум проєкту за такими запитаннями.

Чому це важливо?

Актуальність проблеми,
мотивація

Для чого ми це робимо?

Постановка задач

Як ми можемо це зробити?

Вибір способів та методів
планування

Що отримаємо?

Очікуваний результат



Створи власну карту цінностей і бажань. Дій за планом.

1. Склади список своїх мрій і бажань. Вони мають стосуватися тільки тебе!
2. Добери до переліку ілюстрації, світлини, листівки. Можеш використати старі журнали.
3. У центрі альбомного аркуша приклей своє фото або намалюй аватарку.
4. Навколо фото напиши свої цінності.
5. Доповни карту бажаннями: напиши, намалюй або приклей підібрані ілюстрації.

Для роботи тобі знадобляться: альбомний аркуш, пензлі, фарби, фломастери, олівці, ножиці, клей, лінійка, старі журнали, альбоми, плакати, листівки.

Створивши «Карту цінностей і бажань», ти зможеш уточнювати її та працювати над її реалізацією протягом року. На уроках «Здоров'я, безпеки та добробуту» ми будемо й надалі пропонувати тобі теми для обговорень і досліджень, конкретні справи й завдання. Це допоможе визначити, що для тебе дійсно важливо, з'ясувати, чого ти прагнеш, досягти поставлених цілей і сформувати нові звички та вміння.



Для узагальнення та впорядкування інформації використовуй різні методи. Це сприятиме кращому запам'ятовуванню та розумінню матеріалу, а також у пошуку бажаного рішення чи ідеї.

Сенкан — це вірш, що містить п'ять рядків.

1. Тема (іменник)
2. Опис (два прикметники)
3. Дія (три дієслова)
4. Ставлення до теми (фраза із чотирьох слів)
5. Сутність теми іншим словом (одне слово — синонім до першого слова)

Напиши сенкан до одного зі слів: *цінності, життя, здоров'я, безпека, добробут*.



1. Чому здоров'я, безпеку та добробут вважають основними життєвими цінностями?
2. Обговори з дорослими, як за останні роки змінився добробут населеного пункту, у якому ти мешкаєш, або добробут твоєї родини.
3. Візьми участь у всеукраїнському опитуванні, допоможи створити портрет п'ятикласника/п'ятикласниці. Заповни анкету за посиланням.



Розділ 1.

Вчись учитися



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- ефективні способи засвоєння навчальної інформації
- сприятливі години для різних видів діяльності
- статті Конвенції про права дитини з питань освіти



ТИ З'ЯСУЄШ

як шукати достовірну інформацію про здоров'я, безпеку та добробут

як дослідити

- свій розпорядок дня протягом тижня
- особливості свого типу сприйняття інформації

як використовувати

- метод «Помідорро» під час виконання домашніх завдань
- цифрові пристрої для навчання без шкоди для здоров'я



ТИ ЗМОЖЕШ

організовувати

- зручне місце для навчання
- режим дня відповідно до сприятливих годин
- власне дистанційне навчання за правилами

виконувати

- гімнастику для очей
- вправи для профілактики порушень постави

розробити

- короткостроковий план досягнення успіху в навчанні
- правила безпечної поведінки в інтернеті

§ 2. Комфортний освітній простір

Сідай поруч зі мною,
яку 4 класі.

Я б із задоволенням, та вчи-
телька посадила мене за
першу парту. Мені потрібно
сидіти за нижчою партою
і ближче до дошки.

- Назви причини, через які хлопці не можуть сидіти за однією партою.
- Які місця у класі, школі тобі подобаються? Де ти відчуваєшся комфортно?

Комфортний освітній простір у школі

Ти навчаєшся в комфортних умовах, які створюють дорослі відповідно до певних правил і вимог. Різні державні служби дбають про добробут закладів освіти, щоб дітям було комфортно, безпечно і приємно навчатися. Для цього розроблено вимоги до шкільних приміщень, класних кімнат, їдальні, меблів, навчального обладнання, спортивних майданчиків, подвір'я школи тощо.



Ознайомся з деякими вимогами Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти.

Регламент — сукупність правил, що регулюють і встановлюють порядок діяльності.



Територія закладу освіти повинна бути огорожена.



На території закладу освіти не повинно бути безпритульних тварин.



Забороняється спалювати або закопувати сухе листя на території закладу освіти.



Меблі у класі повинні відповідати зростові учнів.



Пересаджувати дітей за різні парти потрібно щонайменше двічі упродовж навчального року.



Не дозволяється одночасна робота за одним комп'ютером двох і більше учнів/учениць незалежно від їхнього віку.



У закладі освіти повинен бути організований питний режим.



Установлено перелік продуктів у щоденному шкільному раціоні, щоб забезпечувати здорове харчування.



У закладі освіти повинні бути організовані умови для харчування учнів з особливими дієтичними потребами.



Визначено перелік харчових продуктів, які заборонені для реалізації у шкільних буфетах та в торговельних апаратах.

- Які із цих правил дозволяють тобі почуватися комфортно?
- Досліді, яких правил дотримуються у твоїй школі.
- Які правила можна запропонувати додатково?

Щоб комфортно й безпечно почуватися у школі, потрібно вміти взаємодіяти з іншими людьми. Встановлені правила поведінки підтримують наші права та обов'язки і допомагають жити разом безпечно, справедливо та благополучно. Але правила із часом коригуються, оскільки змінюються умови життя і ставлення до подій.

Конвенція про права дитини. Стаття 28

Кожна дитина має право на доступну якісну освіту. Дітей слід заохочувати до навчання. Правила дисципліни у школах мають формуватися на повазі до прав дитини і в жодному разі не передбачати використання насильства.



- Якими документами обумовлюються права дітей на освіту? Які документи регламентують поведінку учнів/учениць у школі?
- Що відбувається, якщо ми не дотримуємося правил?
- Чи трапляється так, що правила змінюються? Наведи приклади.
- Поясни, для чого було введено правила дистанційного навчання.
- Чому працювати у групі чи команді необхідно за правилами?
- Проаналізуй правила роботи у групі, які наведено в [1]. Яких правил дотримуватися легко, а які виконати найважче?

Організація робочого місця вдома

Для того, щоб ефективно навчатися, потрібно правильно організувати власне робоче місце вдома.



Робоче місце школяра/школярки має відповідати кільком важливим правилам.

1. Правило золотієї середини

Поверхня робочого столу має бути на рівні середини грудей.

2. Правило прямих кутів

Співвідношення розмірів столу і стільця правильне, якщо твої руки зігнуті в ліктях під прямим кутом і лежать на стільниці вільно, плечі не підняті й не обвислі. Прямий кут повинен утворюватися також у колінах. Якщо коліна впираються у кришку столу знизу — тобі потрібен вищий стіл. Висота столу і стільця мають відповідати зросту дитини. Орієнтовні розміри наведено на схемі (с. 18).



3. Правило твердої опори

Стопи вільно спираються на підлогу. Якщо ноги висять у повітрі, потрібно поставити підставку.

4. Правило бокового освітлення

Важливо подбати про штучне і природне освітлення. Якщо світла буде мало, ти будеш інстинктивно нахилитися й намагатися наблизити книжку або зошит до очей, зігнувшись і напружуючи спину. Тому стіл краще встановити біля вікна. Зверни увагу, якою рукою ти пишеш: якщо правою, то світло на робочу поверхню має падати зліва, а якщо лівою — то справа. Подбай про штучне освітлення для вечірніх годин. Найкраще для робочого столу підходить настільна лампа на гнучкій ніжці, світло якої має бути не дуже яскравим.

Маркування меблів



						
						
Зріст (см)	100–115	116–130	131–145	146–160	161–175	Вище 175
Висота кришки столу від підлоги (см)	46	52	58	64	70	76
Висота над підлогою переднього краю сидіння (см)	26	30	34	38	42	46
Колір маркування	помаранчевий	фіолетовий	жовтий	червоний	зелений	блакитний



1. Проведи дослідження свого робочого місця за наведеним планом.

1. Виміряй висоту стільця і стола. Визнач за схемою, чи відповідають вони рекомендаціям.
2. Сядь за стіл так, щоб спина торкалася спинки стільця. Чи дотримані правила організації твого робочого місця, як-от золоті середини, прямих кутів, твердої опори, бокового освітлення?

3. Результати дослідження форми в за зразком.

№ п/п	Показники дослідження	Результат
1	Мій зріст	
2	Висота стільця	
3	Висота столу	
4	Чи розташована поверхня робочого столу на рівні середини грудей?	
5	Чи правильне співвідношення висоти столу і стільця?	
6	З якого боку на робочу поверхню падає світло?	
7	Чи є штучне освітлення?	

4. За результатами дослідження зроби висновок щодо того, чи правильно організовано твоє робоче місце вдома.

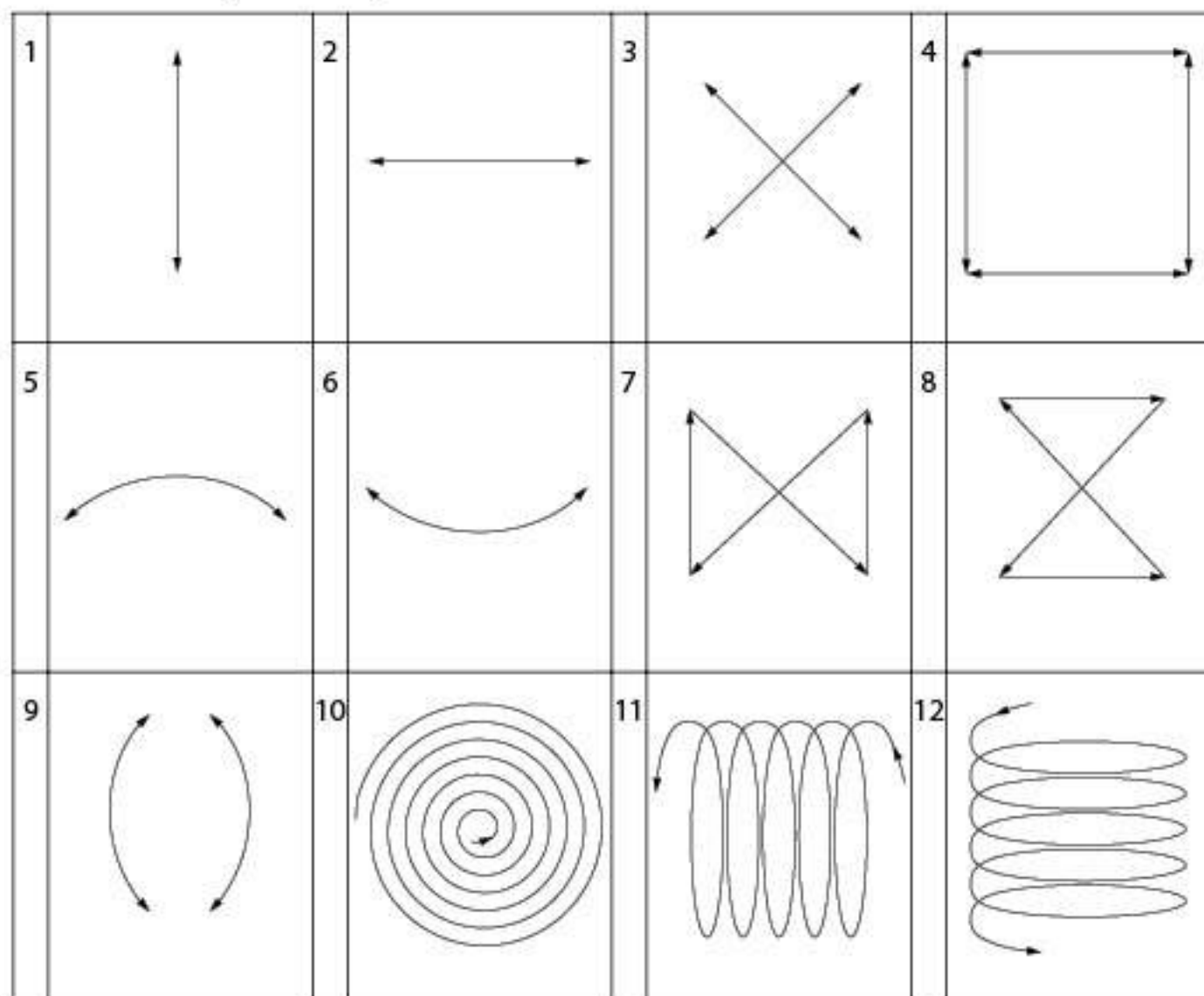
2. Розглянь малюнки. Дай відповіді на запитання.

- Хто з дітей сидить правильно, а хто ні?
- Чи може поза, у якій ти постійно працюєш, погіршити поставу або зір? Обґрунтуй свою відповідь.
- Що допоможе зберегти поставу і здоров'я очей?
- Чи виконуєш ти щодня зарядку? Чи є серед вправ такі, що запобігають порушенням постави?

3. Переглянь відео. Які поради з профілактики порушень постави ти візьмеш собі за правило? Виконай завдання в .

4. Виконай комплекс вправ для запобігання втомі очей:

- 1) швидко покліпай очима, заплющ очі та посидь спокійно, повільно рахуючи до п'яти (повтори 4–5 разів);
- 2) міцно заплющ очі, полічи до трьох, розплющ очі, подивись удалечінь, полічи до п'яти (повтори 4–5 разів);
- 3) витягни праву руку вперед. Не повертаючи голови, стеж очима за повільними рухами вправо, вліво, вгору, вниз вказівного пальця витягнутої руки (повтори 4–5 разів);
- 4) подивися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1–4, потім подивися вдалечінь на рахунок 1–6 (повтори 4–5 разів);
- 5) у середньому темпі зроби 3–4 кругових рухи очима праворуч, стільки ж — ліворуч. Розслабивши очні м'язи, дивися вдалечінь на рахунок 1–6 (повтори 4–5 разів);
- 6) не повертаючи голови, кілька разів проведи поглядом у напрямку стрілок, зображених у схемах.



Для щоденного тренування вдома роздрукуй схему з .

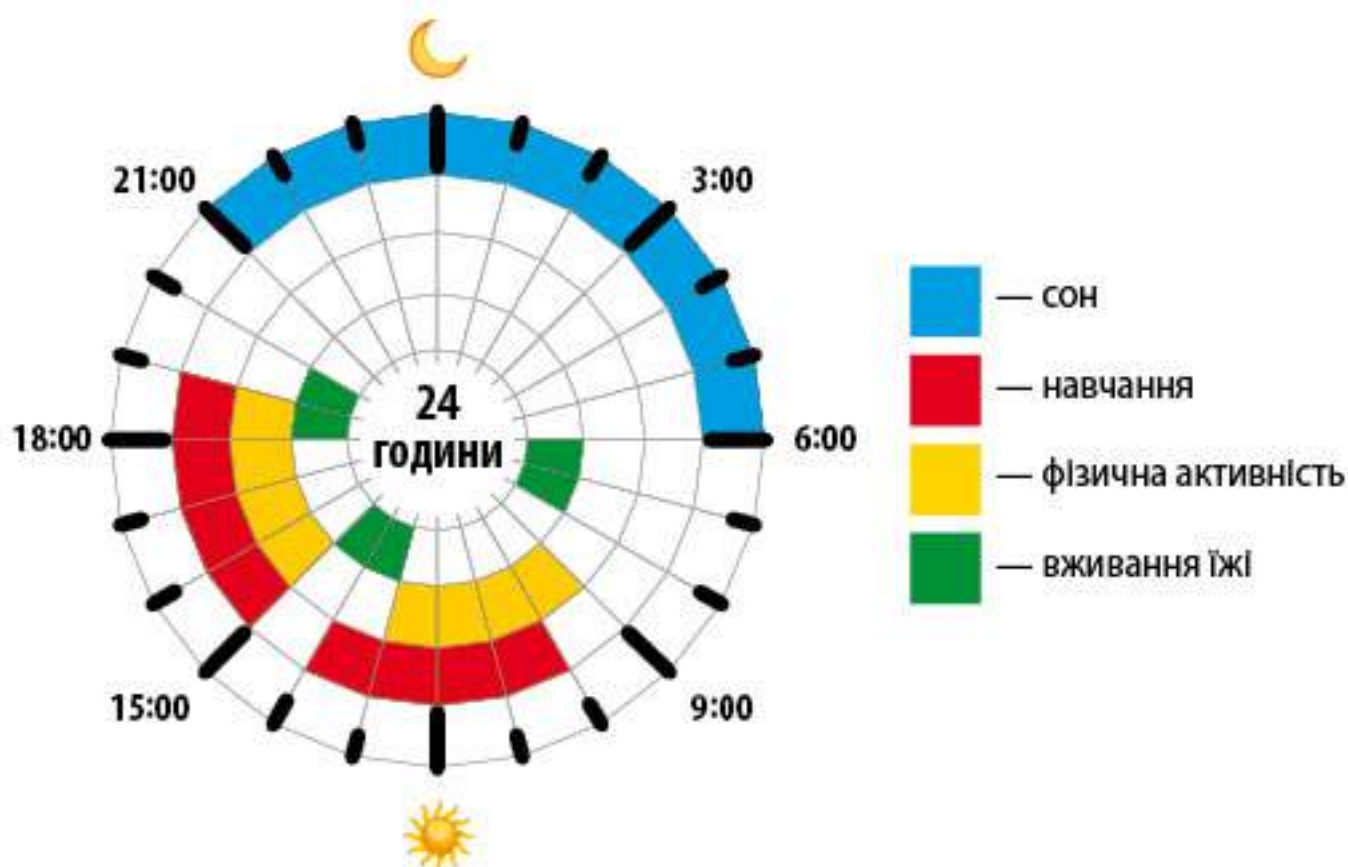
Режим дня



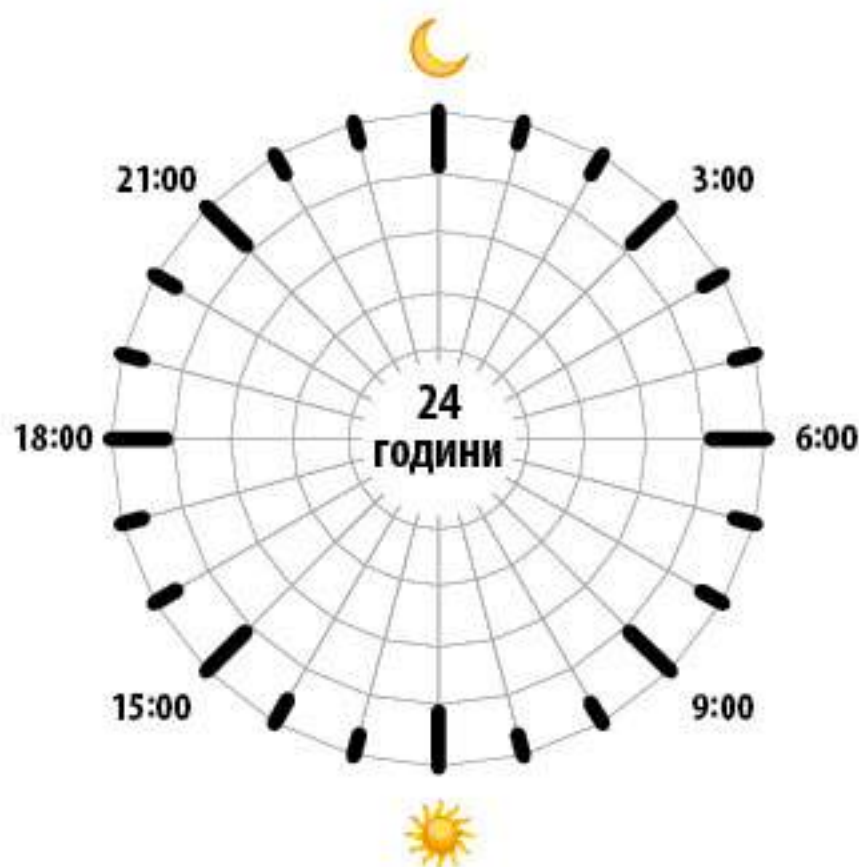
Це правда, що всі люди за ритмом життя поділяються на сов, жайворонків, голубів?

Експертка-лікарка. Кожна жива істота живе за своїм біологічним годинником. Для ефективної працездатності люди дотримуються певного режиму. Щоб бути здоровим і повноцінно розвиватися, підліткам важливо лягати не пізніше 21–22 години і спати щодня не менше 9–10 годин. Розумова й фізична активність людини змінюється протягом доби та тижня. Зазвичай найвища працездатність із 10 до 13 та із 16 до 19 години. Можеш перекоонатися в цьому на власному досвіді. Відомо, що з 2 до 4 години ночі людина припускається помилок навіть під час розв’язування простих математичних задач. Плануючи свою діяльність, варто враховувати також і те, що посеред тижня працездатність більша, а в понеділок та п’ятницю — менша. Для відпочинку й відновлення сил маємо суботу й неділю. Якщо ти плануєш свій час з урахуванням таких сприятливих годин, то тобі легше досягти кращих результатів у навчанні, роботі, спорті. Також важливо, щоб відбувалося чергування роботи й відпочинку. Наприклад, виконуючи домашні завдання, приблизно через кожну годину роботи відпочивай 5–10 хвилин. А ще необхідно достатньо перебувати на свіжому повітрі після уроків та після виконання домашніх завдань. Щоб сон був міцним і здоровим, бажано щовечора лягати спати у той самий час.

Сприятливі години для різних видів діяльності



Склади для себе розпорядок робочого дня. Скористайся діаграмою «Сприятливі години для різних видів діяльності». У діаграмі в  зафарбуй сектори відповідно до видів діяльності.



- Чи дотримуєшся ти норм сну, які рекомендовано для твого віку?
- Чим відрізняється твій режим дня під час звичайного й дистанційного навчання у школі?
- Поміркуй, чи можуть недосипання та порушення режиму харчування зіпсувати зір.

Порівняй, хто з дітей краще спланував свій відпочинок, підготовку домашніх завдань та організував робоче місце. Обґрунтуй свою думку. Які поради щодо удосконалення режиму дня та організації робочого місця ти можеш дати героям, а також узяти собі за правило?



1. Обговори з дорослими, як можна удосконалити облаштування твого робочого місця вдома.
2. Переглянь відео з порадами від лікарки-офтальмолога. Які з них ти візьмеш до уваги? Виконай завдання у
3. Оформи пам'ятки із вправами, розмісти їх поряд зі своїм робочим місцем і щоденно виконуй.
4. Проаналізуй, що може заважати тобі дотримуватися режиму дня і виконувати домашні завдання. Як цього можна уникнути?
5. Поміркуй, який відпочинок для відновлення працездатності під час виконання домашніх завдань буде найкращим.



§ 3. Я вчуся ефективно



Як же мені розібратися?
Таке складне завдання,
а завтра контрольна
робота!



- Що завадило героїні зрозуміти новий матеріал на уроці?
- Чи зможе дівчинка без сторонньої допомоги виконати домашнє завдання?
- Чому не потрібно відволікатися під час пояснення нового матеріалу на уроці?
- Чи важливо розвивати увагу та пам'ять для досягнення результатів у навчанні?
- Які особисті риси допомагають швидко та якісно засвоювати навчальний матеріал?

Сприйняття інформації. Ефективні способи її засвоєння

За допомогою органів чуття людина отримує інформацію про навколишній світ. Одну й ту саму інформацію різні люди сприймають і засвоюють по-різному, використовуючи для цього органи чуття. Проте в кожній людині є провідний тип сприйняття інформації.



1. За світлинами розкажи, як людина отримує інформацію про навколишній світ. Обміркуй, які типи сприйняття інформації існують.

*Візуальний тип сприйняття
(за допомогою зору)*



*Аудіальний тип сприйняття
(за допомогою слуху)*



*Тактильно-чутливий тип сприйняття, або кінестетичний
(за допомогою дотику, смаку, нюху)*



2. Прочитай, як діти розповідають про своє сприйняття інформації. Який тип переважає в кожного з них?

Я погано сприймаю усні інструкції і не люблю багаторазового повторення слів. Я краще запам'ятовую інформацію, коли читаю, розглядаю малюнки, схеми, переглядаю відео.

Мені подобається до всього торкатися, розбирати на частини, досліджувати. Я добре розрізняю запахи і смаки.



Я люблю слухати музику, аудіокниги. Вірші я краще запам'ятовую, якщо проговорюю текст уголос.

3. Визнач, які поради можна дати кожній дитині для кращого засвоєння навчальної інформації.
4. Який тип сприйняття інформації найбільше підходить для тебе? Розкажи про себе так, як це зробили діти на малюнку.



- Досліджуй об'єкти безпечними методами: спостерігай, не пробуй на смак невідомі речовини, обережно досліджуй запахи. Установлюй асоціації між новим і тим, що було відоме тобі раніше. Для полегшення сприйняття інформації не сиди на місці, рухайся.
- Вивчаючи новий матеріал, роби короткі записи, складай таблиці та схеми, виконуй малюнки. Візуальні об'єкти допоможуть краще розібратися в навчальному матеріалі.
- Уважно слухай пояснення, став уточнювальні запитання, використовуй аудіозаписи. Коли завчаєш новий матеріал, проговорюй його вголос.
- Слова, які людина вживає, описуючи щось або ділячись враженнями від чогось, пов'язані з певним типом сприйняття інформації.



- Визначте, який тип сприйняття мають люди, які часто вживають слова:
 - *приємно, мокро, холодно, відчуваю, гладкий, колючий, незатишно, біль, рухаюся, дію, напружено тощо;*
 - *яскраво, ясний, чітке, синій, прозорий, дивитися, блискуче, веселковий, бачу, різнобарвний, розглядати тощо;*
 - *чув, говорили, глухий, гучний, шум, стогін, крик, звуки, голосно, розмова, розмовляти, тихо тощо.*
- Обговоріть, як можна розподілити обов'язки у групі для ефективної роботи над проєктом, щоб урахувати тип сприйняття інформації кожного учасника.

Види робіт: узяти інтерв'ю у старшокласників, написати текст, презентувати результати проєкту, підготувати презентацію, розробити та виготовити макет тощо.

- По черзі виразіть свою згоду або відмову так, щоб це було зрозуміло співрозмовникові/співрозмовниці: *візуалу* (показати рукою чи виразом обличчя), *аудіалу* (сказати вголос, підвищити голос), *кінестетику* (покласти руку на плече, подивитися уважно в очі, подумки передаючи своє бажання).



Щоб досягати кращих результатів у навчанні, важливо знати свій провідний тип сприйняття інформації. Тому читай, слухай музику, малюй, конструй, досліджуй, перебувай на свіжому повітрі, спостерігай за природою, спілкуйся із друзями та радій життю. Завдяки регулярним цілеспрямованим тренуванням, інтелектуальним іграм і вправам ти можеш розвивати пам'ять та увагу, необхідні для навчання.

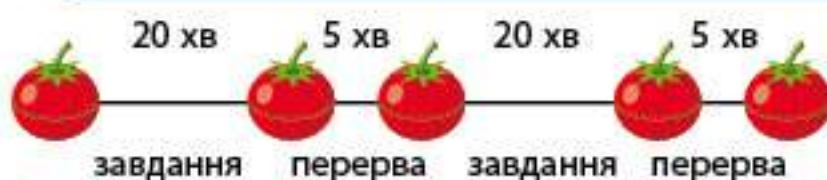


- Розглянь ситуацію. Поясни, чому цей метод називають способом управління часом, натхненням та концентрацією уваги. Які проблеми він дозволяє розв'язати?



Ти багато часу витрачаєш на виконання домашніх завдань?

Мені дуже допомагає таймер «Помідорро». Умикаю його на 20 хвилин і виконую завдання. Після сигналу таймера роблю перерву на п'ять хвилин, а потім знову вмикаю прилад і працюю. Зазвичай на підготовку до уроків мені вистачає трьох «помідорів».



2. Виконай вправу для розвитку уваги. Розглянь «кольорові слова» і назви колір, яким написане слово.

ЖОВТИЙ
ЧОРНИЙ
РОЖЕВИЙ
ПОМАРАНЧЕВИЙ
СИНІЙ
ЗЕЛЕНИЙ

СИНІЙ
ЧЕРВОНИЙ
ЖОВТИЙ
ЗЕЛЕНИЙ
ЧЕРВОНИЙ
СИНІЙ

ПОМАРАНЧЕВИЙ
ЗЕЛЕНИЙ
ЧЕРВОНИЙ
ЧОРНИЙ
РОЖЕВИЙ
ПОМАРАНЧЕВИЙ

3. Виконай вправу для розвитку пам'яті та уваги. Протягом однієї хвилини розглядай малюнок із зображенням предметів. Закрий його і спробуй назвати те, що на ньому зображено. Не вийшло? Спробуй уявно торкнутися кожного предмета. Назви предмети ще раз, подумки розміщуючи кожен із них на столі.



4. На перерві пограй з однокласниками/однокланицями у гру «Що змінилося?». Розкладіть на столі близько десяти предметів: зошит, ручки, олівці, пенал, лінійку тощо. Попросіть гравців запам'ятати розташування предметів, потім запропонуйте їм заплющити очі й порахувати до двадцяти. За цей час поміняйте місцями деякі предмети або зовсім приберіть їх. Запропонуйте учасникам визначити, що змінилося.
5. Переглянь відео. Візьми собі за правило робити гімнастику для очей через кожні 40 хвилин під час інтенсивних навчальних навантажень.
6. Виконай тренувальні вправи у .



Активне слухання під час навчання

Тобі доводиться багато читати і слухати під час уроків. Отож, незалежно від визначеного тобою особистого типу сприйняття інформації, учись працювати з текстами та активно слухати. Вправлятися у розвитку навичок читацької грамотності ти маєш можливість на уроках мови та літератури.

Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити та писати. Навички активного слухання допоможуть тобі не тільки успішно навчатися, але й ефективно спілкуватися. Ти навчишся уважно слухати співрозмовника — той, хто вміє слухати, завжди краще зрозуміє іншого й буде активним учасником розмови.

-  1. Ознайомся з порадами для активного слухання на уроці. Які з них ти візьмеш собі за правило? Скористайся порадами вже сьогодні.

Перед початком занять
відключи мобільний
телефон, прибери
з парти зайві речі,
перевір, чи все готово
до уроку.

Зосередься на
поясненні нового
матеріалу.
Не відволікайся,
намагайся зрозуміти те,
що пояснюють.

Якщо краще
сприймаєш
інформацію
візуально — коротко
записуй основне.

Якщо чогось
не розумієш,
не соромся, перепитай
в учителя.

Запам'ятовуй новий
матеріал під час
закріплення його
на уроці.

2. Розглянь варіанти розв'язання проблем у наведених ситуаціях. Запропонуй свої способи.

Ситуація на уроці	Розв'язання
Нудно, не цікаво	Ці знання потрібні для досягнення успіху в навчанні, а також для вивчення інших предметів
Важкий матеріал	Спробую розібрати його разом із друзями, після уроку поставлю запитання вчителю
Розмовляю із сусідом	Поговорю з ним після уроку

Твої цифрові помічники в навчанні



- Об'єднайте зображені технічні пристрої у групи:
 - 1) необхідні для дистанційного навчання;
 - 2) допомагають зосередитися;
 - 3) для бадьорості, активності і здоров'я.
- Виберіть одну із груп. Обговоріть переваги й недоліки гаджетів у цій групі. Наведіть конкретні приклади практичного використання таких пристроїв.



Під час навчання часто виникають перепони, які необхідно здолати. Виявляй наявні проблеми і не мирися з ними. Склади план конкретних практичних дій, які допоможуть упоратися із проблемами. Для цього тобі необхідно визначити конкретну ціль та результат, кроки, які потрібно здійснити, встановити терміни та налаштуватися на успіх.

1. Ознайомся із планом розв'язання проблеми «Витрачаю багато часу на виконання домашнього завдання». Якої мети хоче досягти герой?



2. Поміркуй, яку проблему тобі хочеться подолати. Сформулюй мету. За наведеним прикладом склади власний дієвий план. Запиши його в . Визнач терміни досягнення мети. Також подумай, чи потребуєш ти підтримки й допомоги в навчанні. Якщо так, то визнач, хто допомагатиме тобі втілювати план. За бажанням презентуй розроблений план, а згодом — і його результати.

Вибери із хмари те, що допоможе тобі досягти гарних результатів у навчанні. З наведеними словами сформулюй три правила, використання яких наблизить тебе до поставленої мети.



1. Назви типи сприйняття інформації.
2. Порадься з дорослими чи рідними, які вправи краще підібрати для розвитку пам'яті та уваги. Розучи їх та періодично виконуй.
3. Внеси доповнення в наведений у завданні 1 план та наполегливо виконуй його. Якщо все виходить добре — підбадьорюй себе. За потреби звертайся за порадами.
4. Разом із рідними чи іншими дорослими проаналізуй причини власних успіхів та невдач у навчанні.

§ 4. Пошук інформації та її критичне оцінювання



Я прочитала в інтернеті,
що є така розумна пляшка, яка визначає,
скільки води від добової норми вже випито,
а також нагадує, що настав час зробити
кілька ковтків.

А таке може бути?
Перевірмо, чи це правда!



- Дізнайся, чи справді існують такі *розумні пляшки*. Які джерела для пошуку інформації можна використати? Чи можна їм довіряти?
- Які ще *розумні* пристрої, що допомагають підтримувати здоров'я, ти знаєш?

Інформація та її достовірність



Як розібратися в достовірності знайденої інформації? Насамперед потрібно знайти відповіді на такі запитання:

- Хто це опублікував?
- Хто заробив на цій новині?
- Хто може виграти чи зазнати втрат від цієї інформації?
- Чи перевіряють фахівці інформацію на цьому сайті?

Ознайомся з інформацією із сайту <https://www.apteka24.ua>.

Раніше процедура вимірювання температури тіла тривала близько п'яти хвилин. Сьогодні з'явився великий вибір сучасних термометрів, які дозволяють скоротити цей час до 60 секунд. Такі прилади мають свої переваги й недоліки.

Електронні термометри. Металевий наконечник таких приладів реагує на контакт із тілом людини. Температура фіксується вбудованим датчиком і виводиться на цифровий екран у градусах Цельсія.

Інфрачервоні термометри. Це безконтактні види градусників, які вимірюють електромагнітне випромінювання від людини, перетворюють отримані значення у градуси Цельсія й виводять їх на цифровий екран.

Ртутний градусник вимірює температуру точніше, проте очікувати на результати доводиться близько 5 хвилин.



- Яка інформація в тексті була тобі знайомою, новою або незрозумілою?
- Про які види термометрів повідомляється?
- Який термометр зображено на фото?
- Які переваги має кожен із термометрів?

 Дослідіть, який термометр є найкращим для вимірювання температури тіла дитини дошкільного віку, підлітка й дорослого. Дійте за планом.

1. Знайдіть достовірну інформацію про характеристики кожного з видів термометрів, як-от точність вимірювання, час вимірювання, вартість, зручність і безпека користування. Скористайтесь порадами експерта.
2. Порівняйте характеристики термометрів: точність і час вимірювання, вартість, зручність та безпека користування. Результати подайте в таблиці в .
3. Обговоріть переваги й недоліки кожного термометра. За результатами обговорення виберіть найзручніший вид. Який термометр краще використовувати під час карантинних заходів у громадських місцях? Обґрунтуйте свою відповідь.
4. Презентуйте свій вибір. Розкажіть, якими джерелами інформації ви скористалися. Чи варто їм довіряти?

Безпека в цифровому середовищі

Усі діти в нашій країні повинні мати можливість користуватися цифровим середовищем. Безкоштовний доступ до нього забезпечується у громадському просторі, зокрема у школах, бібліотеках, у торговельних центрах.

Цифрове середовище — це способи, у які використовуються комп'ютери та інтернет: смартфони, планшети, комп'ютерні ігри, соціальні мережі.



1. За матеріалами в  ознайомтеся та обговоріть:

1. Рекомендації Ради Європи щодо поваги, захисту та здійснення прав дитини в цифровому середовищі.
2. Правила безпечного використання послуг мережі «Інтернет».
3. Матеріали Конвенції про права дитини. 



Стаття 17

Діти мають право отримувати інформацію і матеріали з різних джерел — з інтернету, радіо, телебачення, газет, книжок тощо. Держава запобігає розповсюдженню та впливу шкідливої інформації.

2. Розгляньте ситуації. Поміркуйте, які правила порушують діти й на яку небезпеку наражаються. Якою може бути реакція у батьків чи близьких?

1. П'ятикласниця познайомилася в соціальній мережі з дівчиною. Спочатку вони переписувалися, а потім дівчина запропонувала п'ятикласниці зустрітися після уроків і зняти відео для тіктоку. Просила нікому не говорити про заплановану зустріч. Та про плани випадково дізналася старша сестра й розповіла батькам.
2. Друзі каталися на самокатах і фотографувалися у смішних позах. Один із них виклав спільні фото з жартівливим дописом у соціальну мережу. Після цього однокласники почали дражнитися та глузувати з них.
3. Новий інтернет-приятель просить показати через відеокамеру, як грається домашній улюбленець у різних кімнатах квартири.
4. З дозволу батька п'ятикласник скористався його планшетом. Під час гри хлопцеві запропонували завантажити розширену версію, і він погодився. Згодом батькові прийшло повідомлення з банку про те, що кошти з його картки автоматично списано.



Прочитай текст.

Етикет дистанційного навчання

1. До початку онлайн-занять застели постіль, одягнися, причешися. Прибери своє робоче місце, підготуй зошит, підручник. На столі не повинно бути зайвих предметів чи їжі.
 2. Сядь перед комп'ютером так, щоб твоє обличчя було добре освітленим. Не варто сидіти спиною до вікна, так тебе буде погано видно. Не використовуй веселе тло, воно буде відволікати інших.
 3. Закрий на комп'ютері всі програми, які відволікають і впливають на швидкість інтернету.
 4. Основне правило онлайн-уроку — поведься так само, як і під час реального уроку. Тобто якщо у класі ти не викрикуєш, не жуєш жуйки чи цукерки, не береш на руки kota і приходиш на урок вчасно — значить, цих самих правил ти маєш дотримуватися й під час онлайн-занять.
 5. Вимкни мікрофон, щоб уникнути фонового шуму, коли всі почнуть говорити одночасно. Якщо зв'язок поганий, можна вимкнути своє відео, щоб зменшити навантаження на інтернет.
 6. Якщо уроки відбуваються у Zoom або Google Meet, користуйся функцією *«Підняти руку»*, оскільки реальну підняту руку вчитель може не побачити. Питання можна ставити в чаті, а завершувати відповідь короткою фразою, наприклад, *«Це все, дякую»* або *«Я завершив/завершила»*.
 7. Коли онлайн-урок завершиться, не забудь увімкнути *«Покинути зустріч»*.
- Для чого були введені додаткові правила для дистанційного навчання?
 - Які з правил налаштовують тебе на онлайн-урок?
 - Які правила сприяють підтриманню дисципліни на уроці?
 - Як ти вирішуєш технічні проблеми інтернет-зв'язку протягом уроку?
 - Яких правил ти дотримуєшся наприкінці уроку?
 - Чи допомагають ці правила тобі добре навчатися?
 - У яких іще ситуаціях можна застосувати ці правила?

✓ Розглянь інфографіку. Наведи приклади практичної користі інтернету особисто для тебе. На які небезпеки може наражатися необережний користувач Інтернету? Чому?



1. Досліді, скільки часу протягом тижня ти перебуваєш у соціальних мережах та граєш у комп'ютерні ігри. Як впливає на здоров'я підлітків тривале занурення у віртуальний світ?
2. Домовся з батьками чи рідними про правила, яких ти дотримуватимешся під час роботи із цифровими пристроями. За вашими домовленостями розроби пам'ятку для їх дотримання.
3. Слідкуй за поставою, виконуй гімнастику для очей через кожні 10–15 хвилин роботи із цифровими пристроями.
4. Поміркуй, чому важливо дотримуватися основних правил інформаційної безпеки й бути особливо уважним/уважною до інформації, яку отримуєш або поширюєш у соціальних мережах під час воєнних дій. За потреби ознайомся з правилами «Інформаційна безпека дітей під час війни».



Розділ 2.

Моя безпека



ТИ ДІЗНАЄШСЯ

- про види небезпек
- правила перевезення дітей та розумний громадський транспорт
- правила дорожнього руху для велосипедистів
- про безпеку в громадських місцях
- як безпечніше почуватися в темну пору доби



ТИ З'ЯСУЄШ

як розпізнати

- ймовірні небезпеки на вулиці або вдома
- небезпечні місця у своєму мікрорайоні та власній оселі

які навички

- учасника дорожнього руху в тебе вже сформовані
- безпечної поведінки вдома, на вулиці, під час зустрічі з безпритульними чи дикими тваринами є життєво необхідними



ТИ ЗМОЖЕШ

скласти пам'ятку-інструкцію

- для безпечного маршруту від дому до школи та велосипедної прогулянки
- щодо небезпечних місць мікрорайону твоєї школи

змоделювати ситуації

- дій за формулою особистої безпеки при пожежі у приміщенні, в автономних ситуаціях, під час ДТП, у натовпі
- надання посильної допомоги у разі травматизму
- виклику служб захисту населення
- дій у небезпечних ситуаціях у побуті

§ 5. Безпека і небезпека



Переглянь відео про пожежу на Полтавщині. Поміркуй, чи важливо вміти швидко й рішуче діяти в небезпечних ситуаціях.



- Чим спричинена небезпечна ситуація?
- Які знання та навички допомогли героєві відеосюжету врятувати рідних?
- Наведи приклади інформації з місцевих новин, коли підлітки рятували себе та інших від небезпеки.
- Які емоції ти переживаєш, коли перебуваєш у небезпеці?
- Чи всі навички безпечної поведінки необхідно набувати на власному досвіді через випробування?



ДСНС України (Державна служба з надзвичайних ситуацій) — це служба, яка забезпечує захист населення і територій від надзвичайних ситуацій, організовує гасіння пожеж, діяльність аварійно-рятувальних служб тощо. Тут працюють сміливі люди, які піклуються про щоденну безпеку населення.

Безпечна життєдіяльність та види небезпек

Твоє життя і здоров'я залежать не тільки від знання правил безпечної поведінки, а й від їх виконання. Щоб убезпечитися, треба вміти розпізнавати небезпеки, знати причини їх виникнення та способи захисту.



1. Розглянь схему. Наведи свої приклади до кожного виду небезпек. Визнач, що їх спричиняє.

Види небезпек



природні



соціальні



техногенні

2. До якого виду небезпек ти віднесеш грозу, агресивну поведінку пасажирів в автобусі, землетрус, бійку, збройні конфлікти, страйки, революцію, вибух на атомній електростанції, крадіжку, зустріч зі змією в лісі, вживання алкоголю, перехід дороги на червоне світло, забруднення океану сміттям? Чи може сучасна людина передбачити природні небезпеки й убезпечити себе від них?
3. Розглянь фото та визнач, що спричинило техногенні небезпеки. За яких умов можна уникнути їх виникнення? Чи легко усунути наслідки техногенних катастроф?



Забруднення моря нафтопродуктами



Забруднення хімічними речовинами



Аварія на Чорнобильській АЕС



Підвищений рівень радіації

4. До яких наслідків призводять соціальні небезпеки? Поясни на прикладі.
5. Який вид небезпек найчастіше трапляється там, де ти мешкаєш? Наведи приклад. Якими були наслідки цієї небезпеки?

Формула особистої безпеки

Усі небезпеки мають спільну рису — завдають шкоди здоров'ю й життю людини. Робота рятувальників пов'язана з небезпекою. Вони щодня ризикують своїм життям, але запорукою їхньої безпеки є знання, витримка, сила волі, вміння миттєво оцінювати ситуацію та приймати рішення.



Щоб уникнути небезпек, треба знати основну формулу безпеки, а саме:



Дій за цією формулою у такій послідовності.

1. Передбачай небезпечні події, вмій розпізнавати небезпеку, дій так, щоб не створювати небезпечних ситуацій.
2. Якщо можна — уникай небезпечної ситуації, вживаючи запобіжних заходів.
3. Заспокойся, швидко оціни ситуацію, власні можливості і прийми рішення щодо дій, які допоможуть врятуватися самому та іншим.
4. Якщо впоратися самотужки неможливо, звертайся по допомогу до дорослих, викликай службу захисту населення.



1. Розглянь малюнки. Розкажи, як потрібно діяти в таких ситуаціях відповідно до формули безпеки.



2. До кого ти звернешся по допомогу або яку службу захисту населення викличеш у таких випадках:
- а) удома виникла пожежа;
 - б) зловмисник силоміць відібрав мобільний телефон;
 - в) відчуваєш запах газу в під'їзді;
 - г) знепритомніла літня людина на вулиці;
 - г) на уроці розболівся живіт;
 - д) цькують, хейтерять у соцмережі;
 - е) на вулиці виявив/виявила предмет, який може бути вибухонебезпечним?
3. Склади план дій до однієї із ситуацій (а, б, в чи г) відповідно до порад експерта. З однокласниками й однокласницями розіграйте в ролях виклик служби захисту населення, використовуючи інструкцію.

Хейтерити (від англійського слова «hate» — ненависть) — відчувати найсильніші негативні почуття стосовно кого-небудь або чого-небудь.

ІНСТРУКЦІЯ

для звернення до служби захисту населення

1. Набері номер відповідної служби.
2. Чітко скажи, що відбувається (пожежа, дорожньо-транспортна пригода, витік газу, затоплення, пограбування, вибух тощо).
3. Назви точну адресу: населений пункт, вулицю, номер будинку і квартири, поверх, код замка входних дверей.
4. Назви своє ім'я, прізвище та номер телефону.
5. Відповідай на всі запитання диспетчера.

НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ ЕКСТРЕННИХ СЛУЖБ

101



103



102



104



Щоб під час небезпечної ситуації діяти швидко, необхідно мати вдома в доступному місці довідник важливих телефонів. Розглянь зразок такого

довідника у . Які номери необхідно до нього включити? Обміркуй вислови однолітків. Чи можеш ти сказати те саме про себе? Що тобі добре вдається? Над чим тобі ще треба попрацювати?

Я вчуся приймати рішення щодо дій, які допоможуть врятуватися мені та іншим

Я знаю, як передбачити небезпечні події, вмію їх розпізнавати

Я знаю, до кого звернутись по допомогу в разі необхідності

Я знаю види небезпек та причини їх виникнення

Я можу звернутися по допомогу

Я можу оцінити ситуацію і власні можливості

Я вчуся діяти відповідально за формулою безпеки

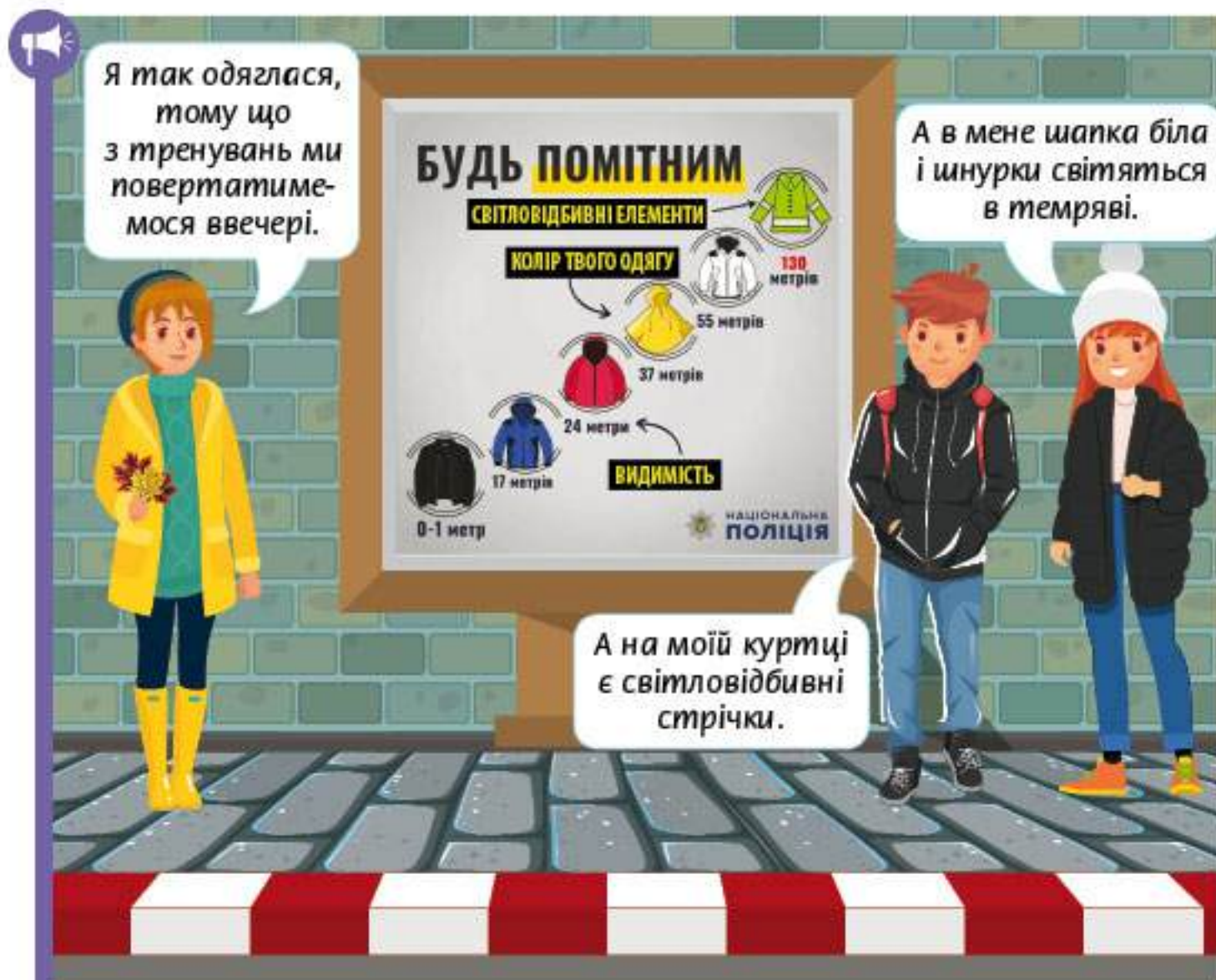
Я дію так, щоб не створювати небезпечних ситуацій

Я вмію повідомляти службу захисту населення про небезпеку



1. Поясни, чому не можна пустувати з номерами телефонів 101, 102, 103, 104.
2. Понови довідник важливих телефонних номерів і розмісти його в доступному місці. Якщо потрібно, звернися по допомогу до батьків чи інших дорослих.
3. Розберися разом із батьками чи рідними, як викликати службу порятунку через мобільний зв'язок.
4. Поміркуй, яких важливих умінь і навичок безпечної поведінки тобі ще бракує.

§ 6. Дорожній рух та безпека



- Чому діти обговорюють колір свого одягу? На що він впливає?
- Чи сприяє колір одягу підвищенню безпеки пішохода?
- Що ще впливає на безпеку всіх учасників дорожнього руху?

Безпека пішохода

Щодня кожна людина користується дорогами у своєму населеному пункті. Потік машин на дорогах стрімко зростає. На вулицях великих міст встановлено сотні світлофорів, камер спостережень, інформаційних табло, що об'єднані в єдину систему й керуються централізовано. Щоб рухатись безпечно, усі учасники мають дотримуватися правил дорожнього руху (ПДР).



Розглянь малюнки. Назви учасників дорожнього руху. Які місця найнебезпечніші для пішоходів? Чому?



- Хто порушує правила дорожнього руху?
- Що може статися з порушниками правил дорожнього руху?
- Чому пішоходи не переходять дорогу?
- Сформулюй правило, якого вони дотримуються.



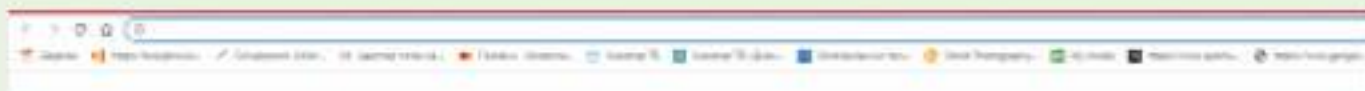
- Розкажи, як правильно перейти дорогу пішоходам.
- Які види переходів є безпечними?
- Навіщо дівчинці світловідбивний брелок?
- Чи використовуєш ти світловідбивачі в темну пору доби?

Я — пасажир громадського транспорту

Для пасажирів найважливішими в роботі громадського транспорту є його безпека, комфорт, зручність оплати за проїзд, чіткий графік руху та можливість відстежувати транспортні засоби онлайн.

і

1. Поміркуй, що таке *система розумного громадського транспорту*. Які переваги щодо зручності й безпеки вона може надавати пасажирам? Чи існує така система у твоєму населеному пункті?
2. Ознайомся з інформацією, виконай завдання.



Розумний громадський транспорт

У містах України запроваджується система розумного громадського транспорту. В автобусах, тролейбусах, трамваях встановлюється спеціальне обладнання, яке дозволяє через супутниковий зв'язок передавати дані про місцезнаходження транспорту. Інформація про рух транспортних засобів відображається на мапі міста й виводиться на інформаційне табло на зупинках. У салонах встановлюються відеокамери, які дозволяють водієві швидко реагувати на небезпечну ситуацію, коли, наприклад, пасажирів затисло у дверях. В особливо небезпечних ситуаціях, таких як пограбування, конфлікт, погане самопочуття когось із пасажирів, водій може викликати відповідну службу за допомогою тривожної кнопки.

Для зручності оплати за проїзд у такому транспорті запроваджується е-квиток у вигляді пластикової картки. Пасажирам не потрібно буде купувати проїзні квитки, компостувати талони чи сплачувати за проїзд готівкою. Оплата здійснюватиметься шляхом зчитування даних через валідатор.



- Який пристрій зображено на малюнку ①? З якою метою його встановлено у громадському транспорті? Чи знаєш ти, як ним користуватися?
- Розглянь табло на малюнку ②. Визнач, у якому порядку транспорт прибуде на зупинку. Автобус якого маршруту обладнано для пересування людей з інвалідністю?



- Який вид громадського транспорту є у твоєму місті чи селі? Яким транспортом ти користуєшся найчастіше? Який вид транспорту є для тебе найзручнішим? Чому?
- Як у твоєму населеному пункті сплачують за проїзд у громадському транспорті? Як здійснюють оплату учні?

Я — пасажир автомобіля

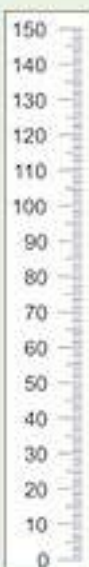


Розглянь плакат. Дай відповіді на запитання.

ПРАВИЛА ПЕРЕВЕЗЕННЯ ДІТЕЙ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ПЕРЕВОЗИТИ:

- дітей зростом до 145 см або які не досягли 12-річного віку;
- дітей до 16 років у кузові вантажівки;
- організовані групи дітей у темну пору доби;
- без використання спеціальних засобів;
- на задньому сидінні мотоцикла.



Примітка

Ремені безпеки автомобіля, що розраховані на дорослих людей, неефективні та небезпечні для використання дітьми.

СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ:



автолюлька



автокрісло



бустер



стяжки ременів безпеки

- Які спеціальні засоби існують для перевезення дітей? Навіщо вони потрібні?
- Чи потрібні спеціальні засоби для перевезення дитини 11 років?
- Які існують обмеження при перевезенні організованих груп дітей?
- Чи потрібні тобі спеціальні засоби під час поїздки в автомобілі? Чи користуєшся ти ними?

Дорожньо-транспортні пригоди та надання першої долікарської допомоги в разі травматизму



- Розглянь малюнки. На яких із них зображено ситуації, що можуть спричинити ДТП?
- Чи можна уникнути ДТП на дорогах? Як саме?

У Правилах дорожнього руху зазначено, що **дорожньо-транспортна пригода** — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу й унаслідок якої загинули або поранені люди чи завдані матеріальні збитки.



Ознайомся з текстом, розглянь схему.

У темну пору доби водій в автомобілі їде зі швидкістю 30 км/год і може побачити людину в темному одязі на відстані 18 метрів. Автомобіль може вчасно зупинитись, оскільки його гальмівний шлях на такій швидкості становить 16 метрів.



- Чи встигне автомобіль вчасно зупинитися перед людиною в темному одязі, якщо його швидкість становить 50 км/год?
- Сформулюй правило, яке дозволить тобі почуватися безпечніше в темну пору доби.



1. Станьте посланцями безпеки руху на дорогах. Поміркуйте, як ви можете допомогти іншим безпечніше почуватися на дорогах вашого міста чи села. Проведіть опитування у громаді. Підготуйте інформаційні листівки, матеріали для соціальних мереж, проведіть захід, зніміть відеосюжет. Організуйте майстерні з виготовлення флікерів, подаруйте флікери молодшим учням/ученицям, сусідам/сусідкам, рідним.

Флікери — це не лише маленькі значки або наклейки, які відбивають світло в темряві й допомагають побачити пішоходів у нічний час, це також модне доповнення до одягу.



2. Разом із командою виконайте проєкт «Засвітись у темряві». Скористайтесь поданим планом або складіть власний.

1. Обговоріть задум проєкту. *(Скористайся матеріалом на с. 12.)*

2. Продумайте, що ви робитимете у проєкті, розподіліть обов'язки, призначте відповідальних та встановіть терміни виконання. Визначте, хто і як може вам допомогти. Налаштуйте співпрацю з поліцією.

3. Проведіть опитування, зберіть необхідну інформацію.

4. Ознайомтеся з відеоінструкціями щодо виготовлення флікерів, підберіть матеріали та інструменти, визначте необхідні витрати та собівартість виробу.

5. Виготовте флікери за пропонованим або власним дизайном. Скористайтесь матеріалами в [Б](#).

6. Оформте та презентуйте результати проєкту в класі або під час відповідного заходу.



 Розгляньте зображення автобуса. Як позначено аварійні виходи у транспортних засобах? Знайдіть місця в салоні автобуса, де розміщено аварійні виходи, вогнегасники, аптечки, молотки для розбиття шибок. Поясніть, для чого потрібні ці засоби безпеки.



 За схемою на с. 50 дізнайся про склад автомобільної аптечки. Поміркуй, що слід узяти з аптечки для постраждалих під час аварії:

- 1) щоб зупинити кровотечу;
- 2) щоб допомогти людині, яка скаржиться на біль у серці;
- 3) щоб обробити подряпини.

В АПТЕЧЦІ МАЮТЬ БУТИ

**Дезинфікуючі засоби**

для промивання ран й уникнення зараження

1. Перекис водню 3%
2. Йод
3. Розчин брильянтовий зелений

**Серцеві засоби**

для заспокоєння й підтримки нормальної роботи серця

1. Нітрогліцерин
2. Настоянка валеріани
3. Корвалол
4. Валідол

**Засоби зупинення кровотечі**

1. Гумовий джгут
2. Бинт
3. Лейкопластир
4. Гумові рукавички



- і** 1. Дізнайся, як потрібно діяти у випадку, коли сталася ДТП.

ПРИ ЗІТКНЕННІ ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ

- Пасажири повинні швидко згрупуватися, лягти на підлогу чи сидіння, захистити голову руками, напружити м'язи.
- Після зупинки транспортного засобу потрібно швидко і без паніки вийти із салону.
- Якщо двері не відчиняються, потрібно скористатися аварійними виходами, позначеними написами: «Аварійний вихід», «При аварії скло розбити молотком» або «Витягнути



шнур, видавити скло». Якщо у транспорті немає молотка, використати підручні засоби: валізу, вогнегасник, інструменти тощо.

- Надати допомогу слабким пасажирам, за потреби скористатися аптечкою, яка є у водія.

ПРИ ПОЖЕЖІ В САЛОНІ

Діяти так само, як і при зіткненні транспортних засобів. Не забувати, що під час горіння синтетичних матеріалів виділяються отруйні, небезпечні для життя речовини. Слід якомога швидше вибратися із салону, закриваючи рот і ніс рукавом чи хустиною, щоб не вдихати отруйного диму.



ПРИ ПАДІННІ ТРАНСПОРТНОГО ЗАСОБУ У ВОДУ

Не можна швидко відчиняти двері салону автомобіля, аби не було сильного зустрічного потоку води. Слід почекати часткового заповнення салону водою. Після відкриття виходів набрати повітря в легені, затримати дихання та спливати на поверхню.



2. Склади послідовність дій у ситуаціях:

- при зіткненні транспортних засобів на дорозі;
- під час пожежі в салоні автобуса;
- при падінні автомобіля у воду.

3. Переглянь відео. Виконай завдання у .





Визнач рівень сформованості власних навичок учасника дорожнього руху. Доповни висловлювання, які характеризують тебе як відповідально-го учасника дорожнього руху.



1. Для чого існують правила дорожнього руху?
2. Досліди та обговори з дорослими безпечний шлях від дому до школи або спортивної секції. Скористайся планом. Результати дослідження оформи на окремому аркуші.
 1. Пригадай домашню адресу та адресу школи або спортивної секції.
 2. Запиши назви вулиць, якими ти ходиш.
 3. Намалюй дорожні знаки, які зустрічаються на твоєму шляху. Поясни їх значення.
 4. Назви транспорт, яким ти добираєшся до навчального закладу.
 5. Пригадай, як облаштовано зупинки.
 6. Визнач небезпеки, які можуть виникнути на твоєму шляху. Як потрібно діяти за формулою безпеки?
 7. Назви переходи, якими ти користуєшся. Які з них найбільш безпечні?
 8. Зроби висновок. Якими навичками учасника дорожнього руху ти володієш? Яким є твій шлях — безпечним чи небезпечним?

§ 7. Я і велосипед

КАТАЛОГ ТОВАРІВ

КОНТАКТИ

БРЕНДИ

АКЦІЇ

КОШИК



Гіроборди



Гіроскутери



Електросамокати



Електроскейти



Скейти



Самокати



Ролики



Моноколеса

Скоро всі будуть пересуватися на засобах з електродвигунами.



Я сумніваюся, що це можливо. Тим паче, що під час велопрогулянки я не лише гарно проводжу час, а ще й тренуюся.

Я також так не вважаю. Для таких засобів потрібні спеціальні доріжки, та й за ціною велосипеди доступніші.

- Як ти вважаєш, якому транспорту індивідуального користування віддаватимуть перевагу в майбутньому?
- Чи вмієш ти їздити на велосипеді? У чому ти вбачаєш користь від велопогулянок на свіжому повітрі?

Безпека руху велосипедиста

Останнім часом на вулицях, у парках і на спортивних майданчиках ми все частіше зустрічаємо людей на індивідуальних електротранспортних засобах. Та все ж багато хто надає перевагу велосипеду як зручному засобу пересування, що не завдає шкоди довкіллю. У містах для безпечного руху велосипедистів облаштовують спеціальні доріжки.



Розглянь схему. Визнач призначення кожного елемента конструкції велосипеда та з'ясуй значення екіпіровки водія для безпеки під час руху.

БЕЗПЕКА ВЕЛОСИПЕДИСТА



- Чи важливо, щоб для велопогулянки шолом та рукавиці були підібрані за розміром, а одяг — за погодою?
- Чому у твоєму віці бажано їздити тільки у світлу пору доби?
- Чи безпечно їздити на велосипеді в дощову погоду, у туман та під час сильного вітру?
- Поміркуй, чому велосипедистам рекомендують одягати яскравий одяг, жилети зі світловідбивними смугами, а широкі штани обов'язково закручувати або заправляти у шкарпетки та використовувати взуття із жорсткою підошвою.



1. За наведеними піктограмами поясни правила безпеки під час руху велосипедистки. Продовж речення.



*Під час керування
велосипедом заборонено...,
тому що...*



*Керувати велосипедом
у навушниках
заборонено, тому що...*

2. Які ще правила безпеки порушує велосипедистка?
3. Розроби власне правило для велосипедистів. Придумай та намалюй піктограму до нього.



1. Задля безпеки перед поїздкою перевіряй справність гальм велосипеда, натягнення ланцюгів, надійність кріплення сидіння, накачаність шин. Якщо ти збираєшся їхати на новому велосипеді, уважно прочитай інструкцію.
2. Для комфортної поїздки відрегулюй висоту сидіння так, щоб під час обертання педалей можна було повністю випрямити ноги.
3. Для тривалої велопогулянки візьми із собою пляшку з водою та рюкзак для необхідних речей, як-от аптечка з ліками для допомоги при травмуванні, насос, ключі для ремонту тощо.
4. Повідом дорослих про маршрут своєї подорожі та будь із ними на зв'язку.

Правила дорожнього руху для велосипедистів

Як водій і учасник дорожнього руху ти повинен дотримуватися правил дорожнього руху для велосипедистів та обов'язково знати дорожні знаки.



1. Вивчи дорожні знаки.

Попереджувальні знаки	Інформаційно-вказівні знаки		
 Виїзд велосипедистів	 Велосипедна смуга	 Кінець велосипедної смуги	 Суміжні пішохідний перехід та велосипедний переїзд
	 Велосипедний переїзд		 Дорога із зустрічною велосипедною смугою
Наказові знаки			
 Доріжка для велосипедистів	 Кінець доріжки для велосипедистів	 Доріжка для пішоходів і велосипедистів	
 Суміжні пішохідна та велосипедна доріжки	 Дорога для суміщеного руху легкових автомобілів та велосипедистів	 Кінець дороги для суміщеного руху легкових автомобілів та велосипедистів	

2. Велосипедист повинен займати правий ряд проїзної частини і рухатися на відстані не більше ніж 1 м від краю дороги. За 50 метрів перед зупинкою, виконанням маневру з обгону чи поворотом велосипедист зобов'язаний подавати попереджувальні сигнали рукою.



Поворот праворуч



Поворот ліворуч



Стоп

1. Пригадайте, чи бачили ви у своєму місті чи селищі зазначені дорожні знаки. Де саме? Якщо знаки не встановлені, поміркуйте, з якої причини.
2. Пограйте у гру «Вправний веловодій». По черзі показуйте одне одному дорожні знаки і проговорюйте, що вони означають, або показуйте рукою попереджувальні сигнали та відгадуйте напрямок руху. Для гри скористайтеся .
3. Перегляньте відео. Поміркуйте, чи важливою є інформація, наведена в ньому. Чому? Назвіть правила, які виконували герої, щоб прогулянка була корисною і безпечною.

Розглянь зображені на малюнках ситуації. Ознайомся з правилами безпечного руху велосипедистів.

Під час руху забороняється відпускати кермо велосипеда.

Ситуація 1

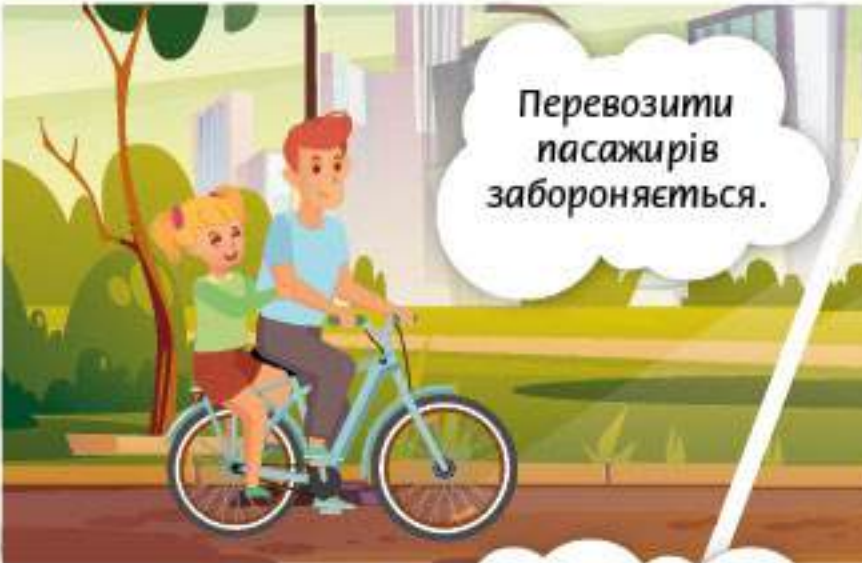


Ситуація 2

Перевозити вантажі дозволяється у спеціальному багажнику або у велорюкзаку.



Ситуація 3



Перевозити
пасажирів
забороняється.

Ситуація 4



Забороняється
керувати несправним
велосипедом.

Ситуація 5



На пішохідному переході
велосипедист повинен зупинитися,
спішитися й вести велосипед
по зебрі поруч із собою.

Ситуація 6



Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водій велосипеда може не спішуватися, але зобов'язаний поступитися дорогою іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

Якщо велосипедної доріжки немає, то рухатися дозволяється тільки узбіччям дороги. Велосипедисти у групі повинні їхати одне за одним.

Ситуація 7



Ситуація 8

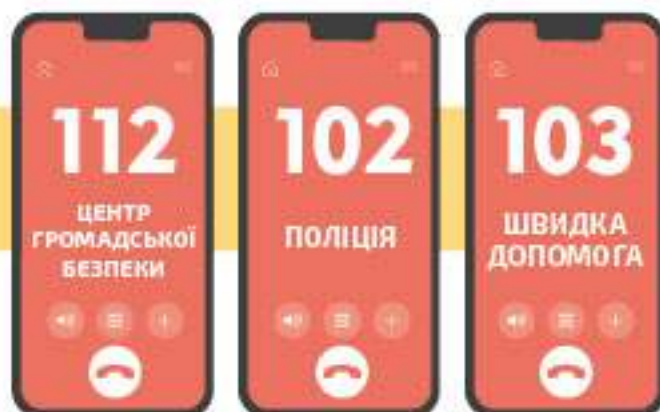


Виїжджати на проїзну частину дороги велосипедист має право після досягнення 14 років.

- Чи можуть діти віком 7–14 років їздити на велосипедах по дорозі, по велодоріжках, по пішохідній доріжці?
- Що означають дорожні знаки та дорожня розмітка, що зображені на малюнках? Чому їх повинен знати велосипедист та пішохід? (Ситуація 6)
- У яких ситуаціях веловодії порушують правила? До чого можуть призвести порушення правил у кожній із ситуацій?
- Чому не можна робити різких маневрів на тротуарі, яким ідуть пішоходи?
- Хто має перевагу на тротуарі: пішохід чи веловодій?
- Чи можеш ти їздити проїзною частиною дороги? Чому?
- У яких ситуаціях велосипедист діє як водій, а в яких — як пішохід?
- Як правильно переїхати дорогу, якщо відсутня велодоріжка? (Ситуація 5)
- За попереджувальним сигналом визнач, у якому напрямку рухатиметься група велосипедистів. (Ситуація 7)
- Що може спричинити ДТП за участю велосипедиста? (Ситуація 8)

ДТП та надання першої долікарської допомоги в разі травматизму

ТЕЛЕФОНИ ЕКСТРЕННИХ СЛУЖБ



1. Якщо велосипедист упав, не поспішай піднімати його. Спершу переконайся, що у постраждалого немає ран чи кровотечі, що в нього не паморочиться голова. Іноді під час падіння трапляються переломи рук або ніг та пошкодження хребта. У такому випадку рухати постраждалого не можна.
2. Якщо в постраждалого є ознаки травмування, яким ти не можеш зарадити, звернись по допомогу до дорослих або виклич «Швидку допомогу».
3. Під час надання допомоги потерпілому розмовляй із ним, підтримуй його до приїзду швидкої допомоги.



1. Яку посильну допомогу ти можеш надати у випадку, наведеному на фото?



2. Як можна було уникнути травмування колін та ліктів?
3. Якою має бути послідовність дій у ситуації, якщо велосипедист після падіння не може рухати ногою?
4. Наведи приклади ситуацій, які потребують такої допомоги:
- обробити подряпини дезинфікуючими засобами, заклеїти пластырем;
 - запитати, чи потрібна допомога, підняти й довести потерпілого з велосипедом додому;
 - не зрушувати з місця, покликати на допомогу дорослих, викликати швидку допомогу.



Об'єднайтеся у групи. Виконайте один із запропонованих проєктів на вибір.

1. Проведіть дослідження на тему «Від колеса до велосипеда». Дізнайтеся цікаві факти про вітчизняні та світові фірми, що випускають велосипеди. З'ясуйте, чим відрізняються велосипеди *велорикша, тандем, одноколісний і велобольний*.
2. Розробіть проєкт «Велодень» або «Велопрогулянка». Дізнайтеся, як можна взяти велосипед для прогулянки напрокат. Складіть маршрут прогулянки, сплануйте поїздки.
3. Організуйте групу за інтересами, де всі бажаючі зможуть навчатися їздити на велосипеді та планувати майбутні туристичні велоподорожі.

Доповни інтелект-карту «Безпека велосипедиста». Для роботи скористайся матеріалом у  або розроби власну інтелект-карту.



1. Чи є у твоєму населеному пункті велодоріжки? По якій частині вулиці краще їздити на роликах, самокатах, скутерах тощо?
2. Обговори з дорослими безпечні веломаршрути у твоїй місцевості.
3. Збери разом із батьками чи близькими аптечку, яка стане тобі у пригоді під час активного відпочинку. Потренуйся обробляти рану та наклеювати пластир.
4. Дізнайся, як можна подбати про збереження велосипеда у громадських місцях твого населеного пункту.

§ 8. Особиста безпека в населеному пункті



- Чи безпечним є населений пункт/мікрорайон, у якому ти живеш? Чому ти так гадаєш?

Правила безпечної поведінки на вулиці, надворі

Розглянь зображення мікрорайону. Назви місця, які є небезпечними. Поясни чому. Які місця поблизу твого будинку можуть бути небезпечними для розваг?





Ти дорослішаєш, і батьки чи близькі дозволяють тобі гуляти самостійно. Зверни увагу на поради, які допоможуть тобі уникнути небезпечних ситуацій.

ПАМ'ЯТКА

ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ В НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

1

Не йди з подвір'я без дозволу батьків чи близьких.

2

Не гуляй у безлюдних та незнайомих місцях.

3

Не спускайся у підвали та не піднімайся на горища.

4

Уникай темних та неосвітлених місць: дворів, під'їздів, підворіть.

5

Якщо грубо вимагають гроші або дорогі речі, погрожуючи фізичною розправою, віддай без суперечок.

6

Не носи із собою великих сум грошей.
Ніколи не хвалися грошми чи дорогими речами.



- Використовуючи правила, змодельуй ситуації та поясни, як ти діятимеш за таких обставин.
- Поміркуй, до чого може призвести недотримання кожного з правил.

Безпека в громадських місцях та під час масових заходів



Переглянь відео.

- Які служби залучають для забезпечення порядку під час проведення свят? Навіщо?
- Які небезпеки можуть виникати в місцях проведення масових заходів?



Ознайомся з правилами поведінки під час масових заходів. Вислови свої міркування щодо кожного пункту. Дай відповіді на запитання.



Масовий захід — це збір значної кількості людей в одному місці з однією метою.

Паніка — масовий неусвідомлений страх перед реальною або надуманою загрозою. Люди втрачають самоконтроль і стають небезпечними для себе та інших.

1. До заходу

Одягай зручне взуття та одяг, які не заважають рухам. Не бери із собою громіздких речей.

2. Під час заходу

Прийди раніше, займи зручне безпечне місце. Зверни увагу на запасний та аварійний виходи. Не підходь близько до сцени, не стій у проходах.

3. Після завершення заходу

Не поспішай разом з усіма до виходу. Пам'ятай, що в натовпі може виникнути паніка.

4. Якщо потрапив у натовп

Остерігайся скляних вітрин та дверей, щоб не порізатися, якщо вони розіб'ються. Не тримай руки в кишенях. Зігни руки в ліктях і міцно притисни до тулуба. Якщо упустив якусь річ, не нагинайся, щоб підняти. Якщо не втримався на ногах, спробуй якомога швидше піднятися. Для цього зіприся на п'яти або носки і різко випрямся, «випірноючи» крізь натовп. Якщо піднятися не виходить, згорнися клубочком, прикрий голову руками.

- Якими порадами ти точно скористаєшся?
- Чи доводилося тобі потрапляти у натовп? Якими були твої емоції та відчуття?
- Що допомогло тобі опанувати себе й вибратися зі скрутного становища?
- Які висновки ти зробив/зробила?



1. Вибери варіанти правильних дій у наведених ситуаціях та встанови їх послідовність.

А. Після концерту на стадіоні тебе відтіснили від батьків чи близьких, ти їх не бачиш. На виході виникла тиснява, люди запанікували. Твоя сумка впала під ноги.

Твої дії:

- а) кричатиму, кликатиму батьків чи близьких;
- б) триматимуся всередині натовпу, після проходження вузьких місць постараюсь вибратися з нього;
- в) намагатимуся розштовхати людей і знайти батьків чи близьких;
- г) нахилюся за сумкою;
- д) шукатиму батьків чи близьких після закінчення штовханини;
- е) не зважатиму на сумку, зосереджуся, застібну одяг.

Б. Під час святкування дня міста на майдані утворився натовп. Зібралось багато молоді, яка чекала на концерт. Ти прийшов/прийшла із друзями, але в натовпі відстав/відстала і залишився сам / залишилася сама. Люди поруч стоять дуже щільно, концерт от-от розпочнеться.

Твої дії:

- а) кричатиму, кликатиму друзів;
- б) триматимуся всередині натовпу, вибратися з якого постараюсь після закінчення концерту;
- в) намагатимуся розштовхати людей і знайти друзів;
- г) скористаюся мобільним телефоном, щоб домовитися про місце зустрічі з друзями;
- д) шукатиму друзів після концерту;
- е) виберуся з натовпу на примітне місце (реklamний щит, вхід до будинку, зупинка), зателефоную друзям, повідомлю, де чекаю на них;
- ж) виберуся з натовпу, пройду на заздалегідь вибране місце зустрічі та чекатиму друзів.

2. Ознайомся із ситуацією. Дай відповіді на запитання.

Друзі збираються на щорічний осінній фестиваль. Вони хочуть відвідати танцювальний майстер-клас, зону вуличної їжі та концертну програму за участю зіркових гостей.

- Які небезпеки можуть очікувати підлітків у таких локаціях?
- Який одяг краще вибрати? Про що потрібно подбати, щоб свято було радісним і безпечним? Яких правил поведінки слід дотримуватися? До кого можна звернутися по допомогу в разі необхідності?
- Змодельюй небезпечні ситуації, які можуть виникнути. Запропонуй варіанти виходу з них.
- Склади правила поведінки під час відвідування заходу.

Правила поведінки у населеному пункті під час надзвичайних ситуацій

Під час надзвичайних ситуацій соціального характеру можуть стати недоступними звичні зручності: виникають проблеми з медичними послугами, системами зв'язку, водо-, тепло- та електропостачанням. Коли безпека суспільства під загрозою, важливо щоб кожен громадянин був відповідальним та готовим до взаємної допомоги близьким і тим, хто її особливо потребує.

Наша країна із 2014 року протистоїть російській агресії. У таких умовах підлітки мають дотримуватися алгоритму дій безпечної поведінки, щоб зменшити негативні наслідки воєнних дій. Під час надзвичайних ситуацій у населеному пункті підліткам потрібно чітко виконувати вказівки рятувальних служб та військових, а також дотримуватися правил дорожнього руху і поведінки у громадських місцях.

Надзвичайна ситуація (НС) — це порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремому об'єкті або на окремій території, що потребує врегулювання державою та введення надзвичайного чи воєнного стану.



1. Розглянь схему. Чому життєво необхідно володіти цими навичками під час небезпек?



- Наведи приклади надзвичайних ситуацій.
- Які навички і риси характеру, на твою думку, допоможуть діяти під час таких ситуацій?

2. Переглянь відео. Поміркуй, чому в небезпечній ситуації важливо діяти за чітким алгоритмом.

- Яку небезпеку можуть становити предмети, які залишили без нагляду?
- Чому не варто виставляти у соцмережі відео та фото про вибухонебезпечні предмети?
- На якій відстані від вибухонебезпечного предмета потрібно перебувати, щоб зателефонувати до рятувальної служби?
- Як слід діяти, якщо виявив/виявила підозрілий предмет на вулиці?



3. Обговори разом із дорослими інші небезпечні ситуації, що можуть виникнути у твоєму населеному пункті під час воєнних дій. Повтори відповідні правила безпеки. У разі необхідності ознайомся з посібником «У разі надзвичайної ситуації або війни».



i

Ознайомся з інформацією. Дай відповіді на запитання. Виконай завдання.

Вибухонебезпечні предмети

Саморобні вибухові пристрої



Гранати, міни



Артилерійські боєприпаси



Пакети, коробки



ОЗНАКИ ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ

1. Залишені без нагляду коробки, валізи, пакети тощо.
2. Каністри, пляшки із запахом бензину чи газу.
3. Коробки із вмонтованими лампочками, перемикачами або дротами.
4. Предмети із закріпленими радіо-телефонами чи годинниками.

Газові балони



- Чому важливо знати ознаки підозрілих предметів?
- Чи може бути вибухонебезпечною коробка, яку залишили в парку біля смітника? Чому?
- До якої служби потрібно звернутися у разі виявлення підозрілого предмета?
- Склади алгоритми дій для ситуацій, коли підозрілий предмет знайдено у громадському транспорті, у під'їзді, у школі.

Належне поводження з домашніми та безпритульними тваринами

На вулицях міст і сіл, у дворах, скверах, парках та лісо-смугах ми часто зустрічаємо тварин.



-  У яких випадках тварини приносять радість, а в яких можуть бути небезпечними?
 - Чи залежить поведінка тварини від поведінки людини? Чи можна зрозуміти «мову» тварин?
 - Чи знаєш ти, що для тварин корисно, а що — шкідливо?
-  Ознайомся з алгоритмом прийняття рішень. Поміркуй, яке значення має кожен крок цього алгоритму.





Прийми виважене рішення щодо своїх дій у наведених ситуаціях. За потреби скористайся алгоритмом прийняття рішень.

- Погодую молоком їжачка, що живе в саду поблизу.
- Візьму додому маленького котика, який жалібно нявкає під лавкою біля під'їзду.
- Тікатиму від зграї безпритульних собак.
- Дразнитиму сусідського песика.
- Зроблю годівничку і взимку підгодовуватиму птахів насінням.
- Кричатиму й намагатимуся наступити на вужа, який з'явився на стежці.
- Ловитиму метеликів чи бабок.



Експерт-кінолог радить дотримуватись таких порад під час зустрічі із бродячим собакою.

1. Зберігай спокій, не кричи, не дивися тварині в очі, не виявляй страху або тривоги. У такому випадку собака втратить до тебе інтерес.
 2. Не дозволяй собаці перебувати позаду тебе. Якщо він починає кружляти навколо, повертайся разом із ним, оскільки тварина може напасти.
 3. Собака бігає швидко, тому не намагайтеся від нього втекти. Краще залізь на дерево або відшукай місце, до якого тварина не зможе дістатися.
 4. Якщо ти маєш із собою якийсь предмет, наприклад парасольку, розташуй її перед собою, щоб здаватися більшим і краще контролювати свій простір.
 5. Пам'ятай, що під час нападу собаки потрібно захищати обличчя, груди й горло. Краще оборонятися рукою, обмотаною курткою або іншим цупким одягом. Руки тримай у кулаках, щоб захистити пальці.
- Що потрібно робити у випадку нападу бродячого собаки? Яких дій варто уникати?
 - Склади правила дій у випадку, коли тобі зустрівся безпритульний собака.



Кінолог — це фахівець, який знає все про собак: їх утримання, особливості порід, поведінки, характеру та харчування, можливості дресирування. Це цікава робота, особливо для тих, хто по-справжньому любить тварин. Але й відповідальна, оскільки навчати тварин не просто, їх реакція може бути непередбачуваною.

i Прочитай інформацію. Дай відповіді на запитання.

СКАЗ: ШЛЯХИ ІНФІКУВАННЯ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЛЮДИНА МОЖЕ ЗАРАЗИТИСЯ СКАЗОМ ВІД ІНФІКОВАНОЇ ТВАРИНИ ЧЕРЕЗ:



УКУС



ПОДРЯПИНУ ТА
МІКРОУШКОДЖЕННЯ
ШКІРИ



ПОТРАПЛЯННЯ
ЗАРАЖЕНОЇ СЛИНИ
НА СЛИЗОВІ ОБОЛОНКИ

Сказ — це гостре інфекційне захворювання тварин і людини, яке призводить до смертельного запалення головного і спинного мозку. Із-поміж свійських тварин людей найчастіше інфікують коти та собаки, а в дикій природі — лисиці та вовки. Особливу небезпеку становлять безпритульні тварини, для яких укус є інстинктивною реакцією на захист території або на здобування їжі. Щоб уникнути сказу після укусу, людина повинна отримати необхідну медичну допомогу — курс щеплень.

Пам'ятай! Якщо тебе вкусила або лизнула безпритульна чи дика тварина, негайно звернися до лікаря! Зволікання може коштувати життя!

- Про яке захворювання йдеться? Як воно передається?
- Чому безпритульні тварини є особливо небезпечними?
- Що потрібно робити, якщо тебе вкусила безпритульна чи дика тварина?
- Чи безпечно годувати диких і безпритульних тварин та бавитися з ними? Поясни чому.

Автономна ситуація в населеному пункті

Ти вже знаєш, як безпечно поводитися в різних життєвих ситуаціях, до кого можна звернутися по допомогу. Та якщо поблизу нікого немає, то людина залишається наодинці, тобто потрапляє в автономну ситуацію, і їй доводиться приймати рішення щодо порятунку самотійно.

Автономія (від грецького слова, що означає «незалежність») — тут: здатність самотійно вирішувати певні завдання.



Розглянь схему. Які автономні ситуації можуть виникати в населеному пункті? Наведи відомі тобі приклади таких ситуацій. Які відчуття охоплюють людину, коли вона залишається в небезпеці на самоті?



- Обговоріть одну з автономних ситуацій.
- Ознайомтеся з думкою експерта щодо поводження у вибраній автономній ситуації.
- Складіть п'ять найважливіших порад, які, на вашу думку, варто дати людині, яка опинилася в такій ситуації.
- Презентуйте свою роботу.
- Поміркуйте, що було найважливішим та найцікавішим під час обговорення.



1. Багатьох людей охоплює страх та безпорадність у ситуаціях, коли з'являється загроза життю і здоров'ю. Зневірена людина втрачає здатність приймати правильні рішення і діяти задля порятунку. Та іноді страх в автономній ситуації може навіть допомогти: людина, яка боїться, готується до небезпеки й обмірковує можливі варіанти порятунку. Тож не втрачай віри й надії, старайся подолати страх. Не розгублюйся, пам'ятай, що безвихідних ситуацій не буває. В автономній ситуації дій за формулою безпеки.

Формула безпеки



2. Найважливіше в автономній ситуації — самостійно, без участі інших людей, боротися за виживання!

ПІД ЗАВАЛОМ

У містах і селах можливі вибухи газу у квартирах, аварії на виробництвах, зсуви ґрунтів, обстріли під час воєнних дій. Через руйнування будівель людина може опинитися під завалом. У такій ситуації треба діяти за алгоритмом.

1. Створи навколо себе вільний простір, відсунь подалі гострі та тверді предмети, чимось укрийся.
2. Постійно подавай сигнали — стукай твердим предметом по металевих трубах, батареях.
3. Не впадай у відчай, налаштуйся на порятунок.

У ЛІФТІ

Інколи ліфт несподівано виходить із ладу й зупиняється між поверхами. У такій ситуації треба діяти за алгоритмом.

1. У жодному разі не намагайся вийти з ліфта самотужки.
2. Зв'яжися з диспетчером по переговорному пристрою.
3. Якщо переговорного пристрою немає або він не працює, стукай і клич на допомогу мешканців будинку.
4. Не пустуй у ліфті із запальничками та сірниками. Може статися пожежа, яка вкрай небезпечна, оскільки під час горіння пластмасових панелей виділяються отруйні речовини.

У КАТАКОМБАХ, У ПІДЗЕМНИХ КОМУНІКАЦІЯХ І ПЕЧЕРАХ

У містах існують підземні комунікації, у яких прокладають телефонні кабелі, труби водогону та каналізації. Це підземні лабіринти, у яких орієнтуються тільки фахівці. Вхід і вихід до них зазвичай зачинені, а люди, які випадково потрапляють у ці лабіринти, наражаються на небезпеку. Підземні катакомби і природні печери вражають своєю красою, проте заходити до них небезпечно для життя та здоров'я. Тому відвідувай їх лише під час екскурсій, ознайомившись із правилами поведінки.



Об'єднайтеся у групи й виконайте проєкт «Мій безпечний мікрорайон».

1. Обговоріть, які місця в мікрорайоні вашої школи можуть бути небезпечними. Складіть їх перелік.
2. Які небезпечні ситуації виникали або можуть виникнути в цих місцях? Як передбачити ці небезпеки? Як слід діяти за формулою безпеки?
3. Складіть карту-схему небезпечних місць. Для цього скористайтесь інтернет-ресурсом Google Maps. Знайдіть на карті свою школу, роздрукуйте відповідну частину у звичайному або супутниковому режимі. Обведіть та підпишіть небезпечні місця. Цю роботу можна виконати також у цифровому форматі за допомогою додатка «Мої карти».



4. Розробіть пам'ятку-інструкцію для школярів вашої школи.



Назви п'ять основних правил, яких ти щодня дотримуєшся в населеному пункті.



1. Обговори з батьками чи близькими безпечні та небезпечні місця навколо дому.
2. Домовся про умови і правила твоєї самостійної прогулянки з друзями.

§ 9. Безпечна поведінка в побуті

Така система ефективна, якщо вмієш нею керувати. Думаю, що мешкати в «розумних» будинках ми будемо у віддаленому майбутньому.

У такому будинку все контролюється датчиками, потрібно тільки знати, на яку кнопку на панелі керування гаджета натиснути.



А в нашому селі вже зараз багато господарів використовують систему клімат-контролю. Зі смартфона вони вмикають автоматичний полив, освітлення і провітрювання у теплицях. Це дуже зручно, але треба знати правила використання системи.



Керування



Клімат-контроль



Інтернет



Пожежна безпека



Контроль протікання води



Електроприлади



Аудіо та відео



Освітлення



Безпека

- А які зручності є у тебе вдома? Якими побутовими приладами ти вмієш користуватися?
- Яких правил ти при цьому дотримуєшся?

Щоб забезпечити комфорт для мешканців та зменшити час на вирішення побутових турбот, сучасні будинки в містах та селах обладнують різноманітними комунікаціями. Кожна людина повинна дотримуватися правил користування приладами, що під'єднані до систем електро- і газопостачання, водогону, тепломереж, а також ліфтами і сміттєпроводами.

Мешканці сільських будинків мають знати правила користування газовими балонами, пічним опаленням тощо. Це допоможе захистити власне здоров'я та життя, а також здоров'я та життя інших людей, зробить безпечними житлові помешкання, робочі місця та довкілля.



Розглянь схему. Які складники безпечної оселі тобі відомі?



- Визнач, якими навичками безпечної поведінки ти володієш добре. А які навички ще потрібно розвивати?
- Якими приладами ти вмієш користуватися?
- Що може спричинити пожежу в будинку?
- Що може стати джерелом займання в оселі?
- Які правила пожежної безпеки в оселі тобі відомі?

За наведеними ситуаціями пригадайте правила безпечної поведінки. Порівняйте свої відповіді з порадами рубрики «Експертна думка».

Ситуація А



- Назви службовців, які можуть приходити у справах до вашої оселі. Чи можна їм відчиняти двері? Чим може бути небезпечною така ситуація?
- Що робитимеш, якщо чуєш, що хтось пробує відчинити двері, а батьків чи близьких удома немає?

Ситуація Б



- Як краще запросити в гості друга, коли вдома нікого немає? Чи будеш запитувати дозволу у дорослих, коли підеш у гості?
- Як правильно відмовлятися від рекламних пропозицій?



1. Не відчиняй дверей незнайомим людям та не спілкуйся з ними телефоном, навіть якщо вони називають твоє ім'я або імена твоїх рідних. Не слід віддавати незнайомцям якісь речі або кудись іти разом із ними.
2. Якщо хтось наполягає на терміновій допомозі, просить перекрити гарячу воду, викликати поліцію чи швидку допомогу, зателефонуй батькам або дорослим, яким ти довіряєш, і запитай, як потрібно діяти.
3. Обов'язково повідом дорослих про будь-яку підозрілу ситуацію.



Перевір свої знання та навички разом з експерткою Державної служби надзвичайних ситуацій. Дай відповіді на запитання.

Запитання



1 Як самому навчитись розігрівати їжу?

2 Чи можна залишати прилади постійно ввімкненими в електромережу?

3 Що потрібно робити, щоб убезпечити оселю під час сильної грози чи буревію?

4 Якими засобами побутової хімії краще скористатися для вологого прибирання?

5 Як перекрити комунікації в оселі під час аварійної ситуації?

чути запах газу, іскриться розетка або дріт, прорвало трубу чи кран

6 Чи можна брати аптечку з ліками, якщо нікого немає вдома?

7 Як потрібно діяти, якщо загорівся електроприлад?

Відповіді

- А** Не залишай постійно ввімкненими електроприлади, якими ти не користуєшся. Вимикай прилади з розетки правильно.



- Б** Вологе прибирання краще робити без додаткових засобів або з використанням безпечних для здоров'я засобів побутової хімії, які порекомендують дорослі.

Пам'ятай, що такі засоби застосовують тільки за призначенням, дотримуючись інструкцій із використання. Зберігати засоби побутової хімії необхідно в окремому місці, їх не можна нюхати, пробувати на смак чи торкатися з метою розпізнавання.

- В** Необхідно перевірити, чи зачинені вікна та двері, вимкнути електроприлади з розеток, за необхідності перекрити водогін, перекрити вентиль газопроводу.



- Г** Разом із батьками чи близькими вибери спосіб підігріву їжі. Під контролем дорослих навчися користуватися газовою чи електричною плитою, мультиваркою, мікрохвильовою піччю тощо.

- Д** Брати аптечку й користуватися ліками без батьків чи близьких не можна.

- Е** Обговори з батьками чи близькими різні аварійні ситуації, що можуть виникнути в оселі, та послідовність твоїх дій у разі їх виникнення. Під контролем дорослих навчися перекривати вентилі водогону й газопроводу та вимикати електропостачання на щитку.

- Ж** Користуйся електроприладами тільки з дозволу батьків чи близьких. Перед використанням електроприладу переконайся в його справності. У випадку загоряння дій так:

- 1** витягни вилку з розетки або зовсім вимкни електропостачання у приміщенні;
- 2** накрій електроприлад ковдрою чи іншою цупкою тканиною;
- 3** якщо горіння посилюється, негайно вийди з кімнати, зачини за собою двері та виклич пожежну службу.

Пожежна безпека



Розгляньте ситуації. Проаналізуйте та обговоріть, як необхідно діяти за формулою особистої безпеки, щоб уникнути небезпечних ситуацій. Скористайтесь порадами зі с. 40.



Ситуація 1

Порушення правил безпеки під час користування побутовими електричними приладами



Ситуація 3

Порушення правил безпеки під час користування побутовими нагрівальними приладами



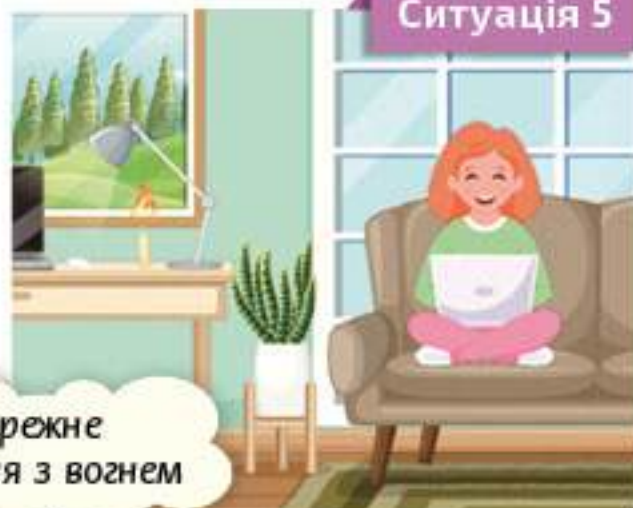
Ситуація 2

Необережне поводження з піротехнічними виробами, хлопаками, петардами, бенгальськими вогнями та феєрверками



Ситуація 4

Витік побутового газу



Ситуація 5

Необережне поводження з вогнем



Пам'ятай, що однією з найпоширеніших небезпек є пожежа. Вона швидко набирає силу і стає некерованою. Гасити пожежу самотужки можна лише на початковій стадії. Під час горіння витрачається кисень, від його нестачі людина може постраждати й навіть загинути. Гаряче повітря спричиняє також опіки органів дихання та шкіри. Їдкий дим та отруйні речовини, що утворюються під час пожежі, разом із повітрям піднімаються у верхню частину приміщення. Залишати таке приміщення потрібно якомога швидше.

Якщо пожежа сталася із твоєї вини — не бійся покарання. Якнайшвидше клич на допомогу дорослих або негайно викликай пожежну службу!

і

Проаналізуй інформацію з плаката. Дай відповіді на запитання.

ЯКЩО ПОЖЕЖА СТАЛАСЯ У ПРИМІЩЕННІ, ДІЙ ЗА ПРАВИЛАМИ

1

Відчувши запах диму, присядь або ляж на підлогу.

2

Дихай, прикривши ніс і рот вологим носовичком, шарфом або рушником.

3

Щоб полум'я не поширювалося, вилий воду на підлогу біля входу в кімнату.

4

Не відчиняй одразу двері кімнати. Спочатку злегка торкнися їх, щоб перевірити, чи не гарячі вони від вогню. Якщо ні, то обережно відкрий їх.

5

Пересуваючись з одного приміщення в інше, зачиняй за собою всі двері та клич своїх рідних.

6

Якщо в кімнаті є телефон, викликай пожежну службу. Якщо ні, підповзи до вікна й поклич на допомогу.

7

Не панікуй. Виходь із будинку сходами, ліфтом користуватися не можна.

8

Вибравшись із будинку, негайно виклич пожежну службу.

9

Якщо не можеш швидко залишити приміщення, не відчиняй дверей в кімнаті й затули всі щілини рушниками, білизною або ковдрою.



- Які правила були тобі незрозумілими? Які — новими?
- Проаналізуй та поясни кожне правило. Чому діяти необхідно саме так?
- Поміркуй, якими навичками пожежної безпеки ти володієш.



Використовуючи інформацію з плаката, розробіть алгоритми дій у запропонованих ситуаціях.

1. Ти вдома виконуєш домашні завдання й раптом відчуваєш запах диму через відкрите вікно. Виглянувши з нього, ти бачиш, що з вікна на четвертому поверсі йде чорний дим.
2. Під час прогулянки у дворі із друзями ти чуєш, що дівчина з вікна кличе на допомогу і кричить: «Пожежа!».



1. Виконай дослідження «Моя безпечна оселя».
2. Разом із дорослими вияви у власній оселі місця, які можуть бути небезпечними. Склади їх перелік. Можеш накреслити план оселі та позначити такі місця мітками.
3. Проаналізуй, яких правил та інструкцій ти будеш дотримуватися, щоб убезпечити себе. Визнач, які правила тобі треба вивчити. Які навички необхідно розвивати? Результати своєї діяльності узагальни в таблиці. Скористайся .

Небезпечне місце/ інструмент/ прилад	Небезпечна ситуація, що може статися	Навичка безпечної поведінки
Електро-чайник	Опік парою Іскріння розетки Прилад кипить, не вимикаючись	Не тримати руки над носиком чайника Вимкнути чайник, натиснувши кнопку на його корпусі Знеструмити несправний прилад, витягнувши вилку з розетки
Газова плита	Запах газу	

4. Розроби план набуття однієї з навичок. Використай для роботи план розв'язання проблеми (с. 31).
5. Презентуй результати дослідження.



Обміркуй вислови однолітків. Чи можеш ти сказати те саме про себе? Що тобі вдається добре? Над чим тобі ще треба попрацювати?

Я щодня дотримуюся правил користування електричними приладами

Я розумію, що без дозволу батьків чи близьких не можна брати ліки і предмети побутової хімії

Я знаю види небезпек, які можуть стати причиною пожежі

Я можу оцінити ситуацію і власні можливості, якщо станеться пожежа

Я знаю, до кого можна звернутися по допомогу

Я поведжусь в оселі так, щоб не створювати небезпечних ситуацій

Я знаю, як перекрити комунікації в оселі під час аварійної ситуації

Я вмію повідомляти службу захисту населення про небезпеку

Я вчуся приймати рішення щодо дій під час пожежі

Я не боюся сказати дорослим, що моя поведінка спричинила небезпечну ситуацію

Я вчуся діяти відповідально за формулою безпеки



1. Поміркуй, чому після збирання городини тато запропонував не спалювати бадилля, як це робили раніше, а закопати. Чи правильно так робити?
2. Чому кожен мешканець / кожна мешканка оселі повинен/повинна знати правила безпеки та дотримуватися їх?
3. Що відбувається, якщо ми не дотримуємося правил чи інструкцій? Чому не можна змінювати правила користування електроприладами?
4. За потреби разом із дорослими розроби пам'ятку користування електроприладом.



Визнач найважливіші вміння для безпеки вдома, додай їх до карти цінностей і бажань. Склади план набуття навички, скористайся порадами на с. 31.

Розділ 3. Моє здоров'я



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- *індивідуальні вікові зміни в підлітковому віці*
- *особисту гігієну підлітка та її основні складники*
- *інфекційні та неінфекційні хвороби*



ТИ З'ЯСУЄШ

як вибирати

- *шкільний наплічник чи рюкзак*
- *«Кошик краси» із гігієнічних засобів*
- *профілактичні заходи під час карантину*
- *дозвілля з користю для здоров'я та безпеки*

які навички

- *особистої гігієни, рухової активності вже сформовані*
- *здорового способу життя потребують удосконалення*



ТИ ЗМОЖЕШ

розробити

- *план дій із профілактики захворювань*
- *комплекс вправ для правильної постави*

створити

- *плакат, флаєр «Я обираю здоровий спосіб життя»*
- *пам'ятку щодо дій у небезпечних ситуаціях на льоду*

розв'язати ситуаційні завдання з питань

- *безпечної поведінки під час активного відпочинку*
- *надання посильної допомоги в разі поганого самопочуття чи травматизму*
- *вибору одягу відповідно до погоди та активного відпочинку*

§ 10. Я та моє здоров'я



- Чому важливо знати про симптоми захворювань?
- За якими ознаками можна визначити, що людина здорова?
- Як ти розумієш народну приказку «Глянь на вигляд і про здоров'я не питай»?

Складники здоров'я та їх взаємозв'язок

Здавна здоров'я цінувалося понад усе. У народних приказках і прислів'ях збереглося безліч корисних порад.

Без здоров'я нема щастя. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

У здоровому тілі — здоровий дух.
Здоровому все здорово.
Бережи одяг, доки новий,
а здоров'я — доки молодий.

Як на душі, так і на тілі. Бувай здорова, як риба; гожа, як вода; весела, як весна; робоча, як бджола; багата, як земля свята!



- А які ти знаєш приказки та прислів'я про здоров'я? Чому здоров'я для кожної нації — це найважливіша цінність життя?
- Із власного досвіду наведи приклади, які підтверджують чи спростовують зміст одного з прислів'їв.



Розглянь схему. Визнач, які складники має здоров'я. Добери приказки та прислів'я до кожного складника.



- Як пов'язані між собою складники здоров'я? Чи є серед них більш важливі і менш важливі?
- Чи достатньо лише фізичних вправ або ж занять спортом для того, щоб бути здоровим? Чому?
- Що потрібно робити для гармонійного розвитку?

Навички здорового способу життя

Спосіб життя — це найважливіший чинник, що впливає на стан здоров'я людини. Здоровий спосіб життя можна обрати в будь-якому віці. Проте досягти найкращих результатів можна у випадку, якщо дотримуватися правил здорового способу життя ще з дитинства.



Прочитай інформацію із сайту Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.



Про Центр



Контроль
захворювань



Дистанційне
навчання



Кар'єра



COVID-19
сайт для медиків

НОВИНИ ТА ПУБЛІКАЦІЇ

Науковці виділили найважливіші складники способу життя, що впливають на здоров'я людини:

- ✓ правильне харчування та нормальна маса тіла;
- ✓ фізичні вправи та достатня рухова активність;
- ✓ сон;
- ✓ шкідливі звички (куріння, алкоголь тощо);
- ✓ самолікування;
- ✓ застосування сучасних технологій у щоденному житті;
- ✓ відпочинок;
- ✓ навчання (розумовий розвиток).

- Проаналізуй, що негативно впливає на стан здоров'я, а що може його покращити.
- Чи впливає на твій вибір способу життя реклама, приклад друзів, близьке оточення? Як саме?
- Пригадай правила здорового способу життя. Чи обговорюють у твоїй родині питання корисних та шкідливих звичок для здоров'я? Як ти гадаєш, чи є в цьому потреба?

** Промоція (від лат. promotio — просування) — це комплекс заходів і засобів, за допомогою яких можна спрямовувати інформацію до споживача цієї інформації.*



Ознайомся з порадами експерта — сімейного лікаря. Дай відповіді на запитання.



Дбай про особисту гігієну
Будь охайним/охайною, дбай про чистоту одягу та взуття, створюй затишок навколо себе. Дотримуйся правил догляду за тілом, шкірою обличчя, волоссям, чисти зуби двічі на день

Більше рухайся, займайся фізичними вправами принаймні 3–5 разів на тиждень. Вибери такий вид рухової активності, який тобі найбільше подобається



Харчуйся повноцінно й різноманітно 4–5 разів на день. Їж свіжі продукти, вживай овочі та фрукти. Обмежуй уживання жирної їжі та солодощів. Пий достатню кількість рідини



Набувай корисних навичок поведінки
Відповідально стався до своїх учинків, відмовся від шкідливих звичок



Дотримуйся розпорядку навчання та відпочинку. Регулярно бувай на свіжому повітрі. Вчасно лягай спати, спи 9–10 годин



Загартовуйся, приймай повітряні ванни, обтирайся вологим рушником, купайся, ходи босоніж



Набувай навичок сталого способу життя. Дбай про свій добробут, турбуйся про довкілля



Піклуйся про емоційний добробут. Доброзичливо спілкуйся. Якщо відчуваєш себе пригнічено, звертайся по допомогу до дорослих або психолога

- Який вид рухової активності тобі подобається?
- Які овочі та фрукти ти любиш найбільше?
- Що таке корисні звички? Які корисні звички ти маєш?
- Наведи приклади навичок сталого способу життя людей із близького до тебе оточення.

Сімейний лікар — фахівець, який лікує всіх членів однієї родини, що мешкають на певній ділянці одного району. Сімейний лікар може проконсультувати з більшості питань щодо стану здоров'я, порадить, як правильно харчуватися, як не допустити загострення хронічних захворювань, до якого фахівця звернутися в тому чи іншому випадку.



1. Досліди рівень сформованості власних навичок здорового способу життя. У заповни таблицю, позначивши одну відповідь у кожному рядку.

№	Дії	Щодня	2–3 рази на тиждень	1 раз на тиждень	Майже ніколи
1	Роблю ранкову зарядку та фізичні вправи				
2	Займаюся спортом				
3	Приймаю гігієнічний душ				
4	Активно відпочиваю (прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри)				
5	Загартовуюся (умивання прохолодною водою, обтирання мокрим рушником)				
6	Чищу зуби двічі на день				
7	Снідаю				
8	Беру ланч-бокс із дому або їм у школі				
9	Харчуюся не менше чотирьох разів на день				
10	Стежу за питним режимом				
11	Сплю не менше 9 годин щодоби				
12	Виконую вправи для зняття втоми та керування емоціями				

- Проаналізуй свої відповіді. Що ти робиш систематично та із задоволенням? Що заважає тобі виконувати деякі справи регулярно? До яких наслідків це може призвести?
- Скільки часу ти спиш? Чи достатньо цього для відновлення твоїх сил?
- Чи маєш ти розпорядок дня і чи завжди його дотримуєшся?
- Поміркуй, що для тебе легше: докласти зусилля, щоб набути корисної навички, чи боротися з наслідками шкідливої.

2. Вибери одну з навичок, якої ти хочеш набути, та склади план дій.



Створи плакат, флаєр або листівку «Я обираю здоровий спосіб життя».



1. Обговори з дорослими результати дослідження рівня сформованості власних навичок здорового способу життя та план розвитку бажаної навички. Що можуть поради дорослі?
2. Разом із членами своєї родини або дорослими, думка яких для тебе важлива, сплануй час для спільного опанування навичок здорового способу життя.

§ 11. Я — підліток



- Чи всі однолітки мають однакові зріст і масу тіла?
- З якою метою п'ятикласники/п'ятикласниці проходять медичний огляд перед початком нового навчального року?
- Чи змінилися твої зріст і маса тіла з того часу?

Фізичний розвиток підлітків

Щороку, особливо після літніх канікул, ти помічаєш, що однолітки змінюються: стають вищими, міцнішими, сильнішими.



Виміряй свої зріст і масу тіла. Звернися до медичного кабінету в школі або зроби це вдома з допомогою дорослих. Порівняй свої показники з наведеними в таблиці.

Вік	Дівчата		Хлопці	
	зріст, см	маса, кг	зріст, см	маса, кг
10 років	122–157	22–46	127–154	23–51
11 років	130–160	25–52	128–161	26–55
12 років	134–171	26–64	130–173	29–61



Ти зростаєш, змінюється твій скелет і всі його кістки. У немовляти маса скелета становить десяту частину маси тіла, а в дорослої людини — п'яту частину. Найшвидше кістки ростуть у перші два роки життя, потім — повільніше. Знову ріст кісток прискорюється у віці 12–13 років у дівчаток і у 13–14 років у хлопчиків. Саме в цей період ти можеш вирости на 10–15 сантиметрів за рік.

Важливим для росту та розвитку і дівчаток, і хлопчиків у цьому віці є харчування. Для поповнення в організмі запасів білків і вітамінів, кальцію та мінеральних речовин слід уживати достатню кількість молочних і м'ясних продуктів, свіжі овочі та фрукти. Також для розвитку потрібно дотримуватися правил здорового способу життя та розпорядку дня.

Нормальному росту кісток сприяють регулярні навантаження на м'язи під час занять фізичними вправами і спортом. Підліткам не рекомендується займатися важкими атлетичними видами спорту, стрибати з великої висоти, тому що в період росту дитячі кістки не витримують великих навантажень. Фізичні навантаження слід добирати індивідуально.

У підлітковому віці відбуваються швидкі зміни хребта. Інші системи організму не встигають за цими змінами, тому підліткам буває важко координувати свої рухи. Щоб подолати підліткову незграбність, займайся танцями, грай у рухливі ігри на свіжому повітрі, виконуй комплекси вправ для правильної постави. Саме правильна постава робить людину привабливою і забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів.

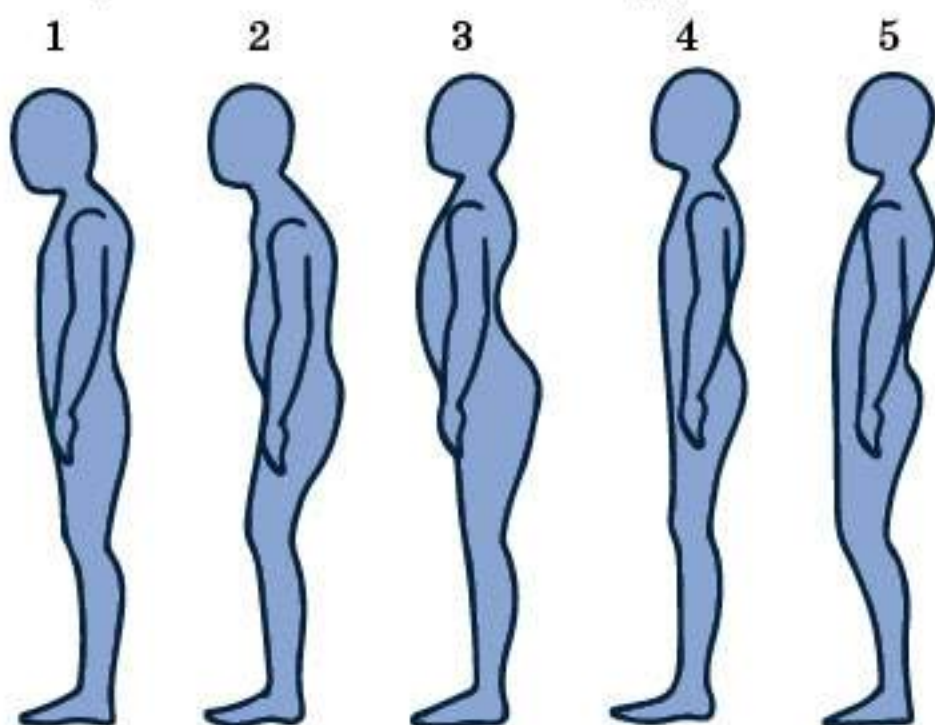
У підлітка, який не виконує фізичних вправ, м'язи спини не можуть утримувати хребет, тому розвивається сутулість. Причиною сутулості також можуть бути підібрані не за зростом меблі та неправильне положення тіла під час сидіння. Якщо в підлітковому віці розвивається плоскостопість, то діти з такою вадою не можуть довго стояти чи ходити, вони швидко стомлюються, скаржаться на біль у ногах і спині. Потрібно обов'язково звернутися до лікаря, якщо під час сидіння виникає ниючий біль у спині.

Кожен підліток має власний темп розвитку, тому не варто занадто хвилюватися через його особливості. Учись позитивно сприймати зміни, пов'язані з твоїм розвитком, обговорюй із дорослими питання, які тебе хвилюють.

- Що є важливим для росту й розвитку підлітків?
- Якими видами спорту не варто займатися? Чому?
- Що впливає на поставу?
- Що є причиною сутулості?
- Чи варто підліткові засмучуватися, якщо його зріст і маса тіла відрізняються від нормативних показників?



1. Розглянь зображення. Назви ознаки правильної постави. На яких малюнках зображено постави з ознаками порушень?



2. Вислови припущення щодо правильності власної постави. Поясни, чому ти так думаєш.
3. Розглянь малюнки. Поміркуй, що впливає на формування правильної постави. На якому зображенні учениця сидить правильно? Як впливають на поставу меблі, які не відповідають зростові школярки?



1. Перевір своє робоче місце. Сядь на стілець, зігни руку в лікті під прямим кутом. Якщо край столу розташований на 2–3 см вище від ліктя, то твоє робоче місце відповідає твоєму зростові.
2. Потренуйся правильно сидіти. Постав ноги на підлогу, лікті тримай на одному рівні, а плечі — на однаковій висоті. Не згинайся, не опускай голови, спирайся на спинку стільця під час читання. А коли пишеш, стеж, щоб відстань від поверхні столу до очей приблизно дорівнювала довжині руки від ліктя до кисті.

3. Розглянь малюнки. Котрого хлопця потрібно наслідувати? Чому?



Занадто важкий шкільний портфель може спровокувати викривлення хребта, яке виправляти складніше, ніж попередити порушення. Тому враховуй наступні настанови.

- ✓ Наплічник чи рюкзак — найкращий вибір для школяра. Сумки з довгою ручкою через плече або портфелі можуть викликати порушення постави.
- ✓ Носи рюкзак лише на двох плечах.
- ✓ Щодня звертай увагу на масу рюкзака. Залишай у ньому тільки необхідне.
- ✓ Маса наплічника чи рюкзака не повинна перевищувати однієї сьомої частини від маси учня/учениці п'ятого класу.
- ✓ Вибирай наплічник чи рюкзак з урахуванням характеристик, які наведено на схемі.

Як правильно вибрати наплічник

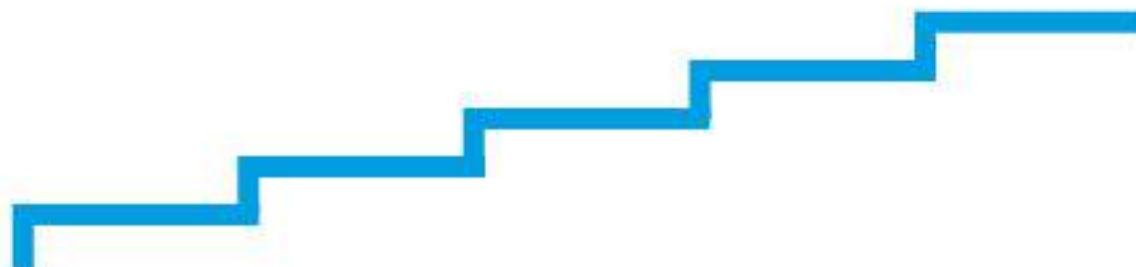


- У чому ти носиш свої речі до школи?
- Чи правильний вибір з точки зору експерта ти зробив/зробила, коли придбав/придбала цю річ?
- Досліди свій наплічник/рюкзак. Чи відповідає він зазначеним вимогам?



1. Обчисли максимально допустиму масу свого наплічника. Для цього масу свого тіла поділи на 7.
2. Склади план дій із профілактики порушень постави. Оформи його в .

ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА

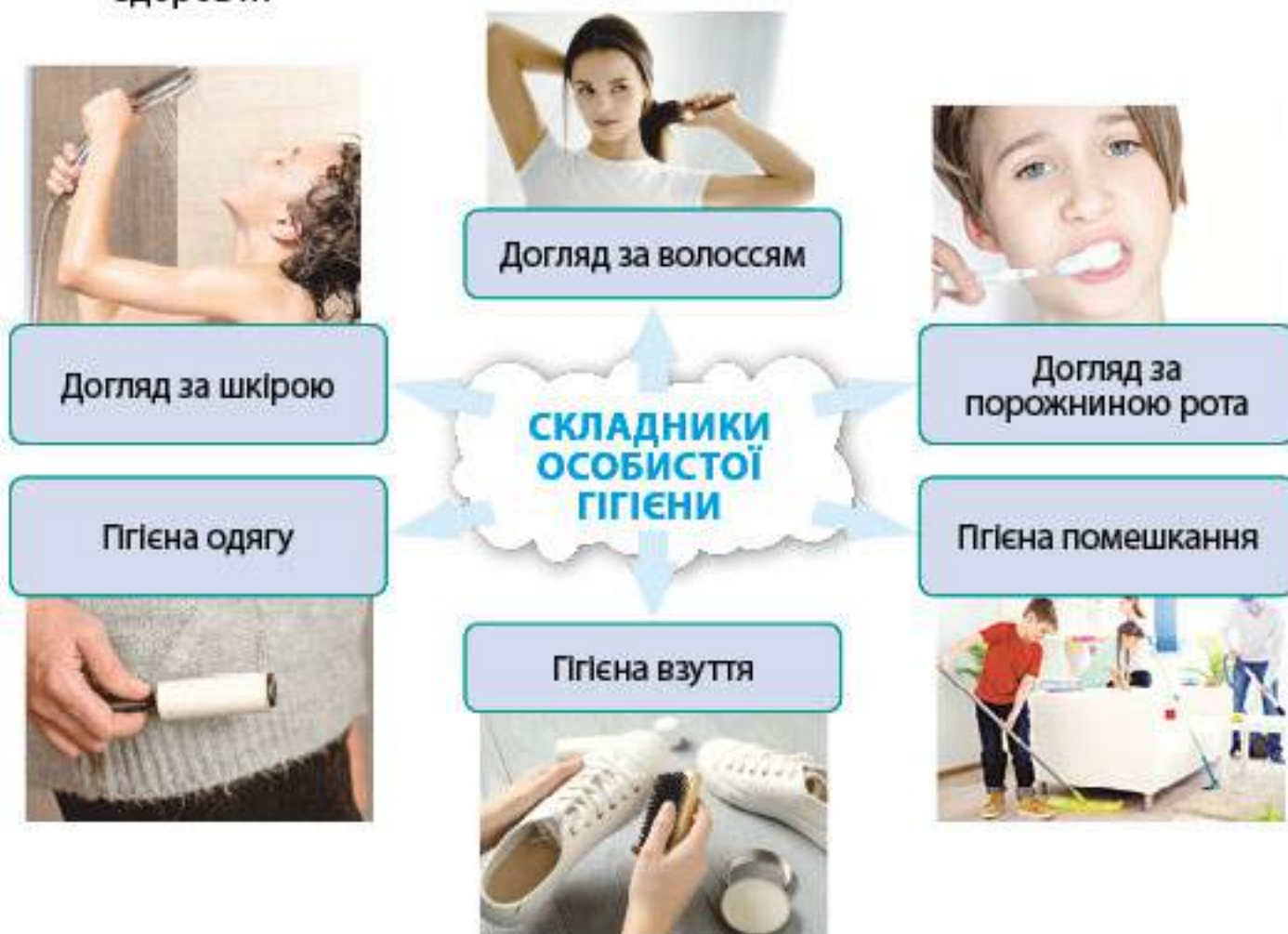


3. Подумай, чи потребуєш ти підтримки й допомоги. Порадься з учителем фізичної культури, які вправи для зміцнення м'язів спини тобі потрібно виконувати систематично.

Особиста гігієна



1. Переглянь відео. Яких правил необхідно дотримуватися, щоб виглядати охайно?
2. За схемою обговори основні складники особистої гігієни. Чому дотримання чистоти й охайності важливі для здоров'я?



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

Особиста гігієна — це дотримання вимог і правил заради збереження власного здоров'я і працездатності. Особиста гігієна спрямована на профілактику хвороб та створення сприятливих умов для життя й гарного самопочуття.



Виконайте дослідження «Кошик краси».

1. Виберіть один із видів гігієнічного догляду за обличчям, волоссям, тілом, ротовою порожниною, нігтями чи за шкірою рук.
2. Обговоріть, що впливає на ваш вибір засобів гігієни і предметів догляду (вартість, склад продукції, її виробник, рекомендації фахівців тощо). Поясніть, як необхідно діяти, якщо після використання мила, крему чи гелю відчуваєш свербіж шкіри, виникає її почервоніння або набряк. До кого слід звернутися по допомогу?
3. Зберіть кошик засобів особистої гігієни. Дізнайтеся приблизну вартість цих продуктів. Обчисліть, скільки коштуватиме такий кошик для користування ним однією людиною впродовж місяця.
4. Результати дослідження подайте у  за зразком.

Назва засобу	Чинники, що вплинули на вибір цього продукту	Вартість на місяць
1. Зубна щітка	Зручна ручка; м'які щетинки різної довжини розміщені під різними кутами; мітка для дозування зубної пасти; поверхня для чищення язика; співвідношення ціни та якості	20 грн (третина від повної вартості)
2.		
Загалом:		

5. Оформте та презентуйте результати своєї роботи.

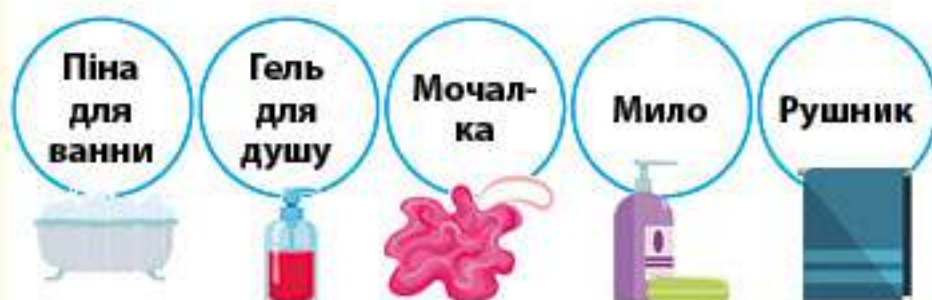
i

Проаналізуй інформацію, наведену в інфографіці. Які засоби гігієни необхідно використовувати в підлітковому віці, щоб виглядати охайно? Якщо ти виконуватимеш усі гігієнічні поради, завжди матимеш охайний та привабливий вигляд. Це не тільки корисно для здоров'я, а також сприяє впевненій поведінці та підвищенню самооцінки.

Догляд за шкірою тіла

Щодня приймай душ. Після миття витирай спочатку обличчя, потім руки, далі тулуб і насамкінець ноги. Після душу одягай чисту білизну

Засоби і предмети догляду



Догляд за шкірою рук

Регулярно мий руки. Щоб захистити руки під час миття посуду чи прибирання помешкання, надягай гумові рукавички. Потім помий руки з милом і змасти їх кремом

Засоби і предмети догляду



Догляд за обличчям

Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів або жирного блиску, щодня зранку та ввечері очищай шкіру обличчя. Протягом дня не торкайся обличчя руками. Якщо проблеми все ж виникають, звернися до лікаря-косметолога

Засоби і предмети догляду



Догляд за волоссям

Волосся ретельно розчісуй кілька разів на день. Дуже жирне волосся мий щодня, сухе — один-два рази на тиждень. Якщо з'являється лупа, волосся втрачає блиск, стає ламким і сухим, звернися за порадою до лікаря-дерматолога чи до косметолога

Засоби і предмети догляду



Засоби і предмети догляду

Пемза

Рушник
для нігКрем
для ніг

Хвощ

Кора
дуба

Догляд за ногами

Ноги щоденно мий прохолодною водою з милом, потім ретельно витирай окремим рушником. За потреби ступні ніг і шкіру між пальцями змащуй кремом або присипай тальком. Щодня міняй колготи або шкарпетки, не користуйся чужим взуттям. У лазні, басейні чи на пляжі взувай спеціальні капці. Якщо ноги дуже пітніють, мий їх водою з додаванням відвару кори дуба або хвоща польового

Засоби і предмети догляду

Мані-
кюрні
ножиці

Пилочка



Догляд за нігтями

І дівчатам, і хлопцям слід обрізати й чистити нігті, зрізати задирки. Нігті на руках стрижи один раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, а на ногах — один раз на 3–4 тижні, роблячи прямий зріз. Дбай про чистоту інструментів, які використовуєш

Засоби і предмети догляду

Зубна
щіткаЗубна
пастаІри-
гатор,
зубна
ниткаОполіс-
кувачДогляд за ротовою
порожниною

Чисть зуби двічі на день: уранці після сніданку й увечері після вечері. Чисть зуби не менше трьох хвилин і полощи рот після кожного вживання їжі. Щітку мий гарячою водою до та після кожного чищення зубів, став у склянку так, щоб щетина висохла



Досліди рівень сформованості власних навичок за допомогою чек-листа «Особиста гігієна». Виконай завдання в

Чек-лист — це контрольний список завдань, які потрібно виконати, щоб досягти певного результату. Його використання допоможе грамотно спланувати час і нічого не забути. Чек-листи можна використовувати як в особистих, так і в робочих цілях.

ЧЕК-ЛИСТ «ОСОБИСТА ГІГІЄНА»

1. Догляд за шкірою та нігтями
 - ☐ Щодня приймаю гігієнічний душ
 - ☐ Перед кожним вживанням їжі мию руки
 - ☐ Завжди користуюсь дезинфектором для рук у громадських місцях
 - ☐ Уранці та ввечері доглядаю за обличчям
 - ☐ Маю особистий рушник для обличчя
 - ☐ Стежу за охайним виглядом нігтів на руках і ногах
2. Догляд за волоссям
 - ☐ Мию волосся один-два рази на тиждень
 - ☐ Маю особистий гребінець
 - ☐ Ретельно розчісую волосся
 - ☐ Маю охайну зачіску
3. Догляд за порожниною рота
 - ☐ Чищу зуби двічі на день
 - ☐ Полощу рот після кожного прийому їжі
 - ☐ Користуюсь іригатором або спеціальними зубними нитками — флосами, щоб очистити міжзубні проміжки
 - ☐ Очищую язик від нальоту та бактерій
 - ☐ Змінюю зубну щітку кожні три місяці
 - ☐ Відвідую стоматолога двічі на рік
4. Гігієна одягу та взуття
 - ☐ Щодня одягаю чисту білизну, шкарпетки або колготи
 - ☐ Чищу взуття відразу після забруднення
5. Гігієна помешкання
 - ☐ Щодня підтримую порядок у своїй кімнаті / своєму куточку
 - ☐ Уранці прибираю ліжко
 - ☐ Підтримую порядок за принципом: «Узяв — поклади на місце!»

- Проаналізуй свої відповіді. Що ти робиш систематично та із задоволенням? Що тобі заважає виконувати деякі справи регулярно? До яких наслідків це може призвести?

Доповни інтелект-карту «Розвиток підлітка». Скористайся матеріалами в .



1. Переглянь відео. Потренуйся правильно ходити.
2. Разом із дорослими перевір свою поставу. Чи підтвердилося твоє припущення стосовно власної постави?
3. Переглянь відео. Склади власний комплекс вправ для правильної постави і профілактики плоскостопості та систематично виконуй його. За потреби проконсультуйся з лікарем.
4. Якщо ти носиш шкільне приладдя та підручники в сумці або наплічнику, порадься з батьками чи близькими щодо покращення цієї ситуації з урахуванням порад експерта на с. 93.
5. Вибери з чек-листа на с. 98 одну з навичок, якої ти хочеш набути, та склади план дій. Щотижня перевіряй його для досягнення бажаного результату.
6. Проаналізуй удома свій «Кошик краси» та разом із дорослими доповни його необхідними засобами.



§ 12. Інфекційні та неінфекційні хвороби



Карантин накладають для того, щоб ті, хто є носіями збудників хвороби, не заразили інших людей. Ви не захворієте, якщо маєте міцний імунітет і дотримуетесь правил профілактики.

Тож тепер ми всі перехворіємо?

Наш клас закрили на карантин.



- Чи стикалися ви з такою ситуацією? Через яке захворювання вона сталася?
- Пригадайте ознаки здорової та хворої людини.
- Яких профілактичних заходів ви дотримуетесь під час карантину?

Інфекційні хвороби та їх профілактика

Захворювання, які викликають збудники — віруси, бактерії, гриби, є інфекційними. Збудники інфекції можуть потрапити в організм людини різними шляхами.

Захворювання — це порушення нормальної життєдіяльності організму; хвороба, недуга.



Проаналізуй схеми. Дай відповіді на запитання.

ШЛЯХИ ПОТРАПЛЯННЯ ЗБУДНИКА ІНФЕКЦІЇ В ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



- Якими шляхами збудник інфекції потрапляє в організм людини?
- Які правила профілактики наведено на малюнках схеми «Профілактика інфекційних захворювань»? Як дотримання цих правил попереджає потрапляння збудників в організм людини?
- Установи відповідність між кожним правилом профілактики та шляхами потрапляння збудників інфекції.



Прочитай інформацію з офіційної сторінки Центра громадського здоров'я в соціальній мережі. Дай відповіді на запитання.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ПОРАДИ

ЯК НЕ ЗАХВОРИТИ НА ГРИП ТА ГРВІ



Навколо грипу, ГРВІ і COVID-19 існує безліч міфів. Досі вірите, що вітамін С захистить від грипу, а антибіотики сприятимуть швидкому одужанню?

Ось найдієвіші поради щодо профілактики.

- ✓ Частіше мийте руки з милом, особливо після контакту з поручнями, дверними ручками, предметами загального використання. Якщо не маєте змоги помити руки, використовуйте антисептики.
- ✓ Носіть маску правильно! Маска має повністю закривати рот і ніс!
- ✓ Одягайтеся відповідно до погоди і тримайте ноги в теплі. Пам'ятайте, що перегрів так само небезпечний, як і переохолодження.
- ✓ Віруси не люблять свіжого повітря і швидко гинуть у ньому. Тому частіше провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання.
- ✓ Уникайте контактів із хворими й самі залишайтеся вдома, якщо почуваетесь зле. Тримайте дистанцію з іншими людьми не менше півтора метра.
- ✓ Вакцинуйтеся — це найефективніший метод профілактики інфекційних захворювань та ускладнень.
- ✓ Харчуйтеся збалансовано, будьте фізично активними і повноцінно спіть!
- ✓ Відчули симптоми респіраторного захворювання? За перших же ознак обов'язково звертайтеся до свого сімейного лікаря. Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я!

- Навіщо потрібні провітрювання та вологе прибирання приміщення?
- Що означає *одягатися відповідно до погоди*?
- Що потрібно робити для профілактики таких інфекційних захворювань, як грип, гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) і COVID-19?
- Як діяти при появі перших симптомів захворювання?
- Яких правил ти можеш дотримуватися самостійно?
- Хто має прийняти рішення про вакцинацію?

Неінфекційні хвороби

Неінфекційні хвороби можуть бути спадковими або набутими. У сучасному світі задоволення потреб цивілізації спричинило виникнення нових хвороб. Більшість із них з'являється через малорухомий спосіб життя, нездорове харчування, шкідливі звички. Надмірне емоційне навантаження часто призводить до стресу й викликає захворювання. Здоров'ю також шкодять проживання в екологічно неблагополучних районах, забруднені вода й повітря.

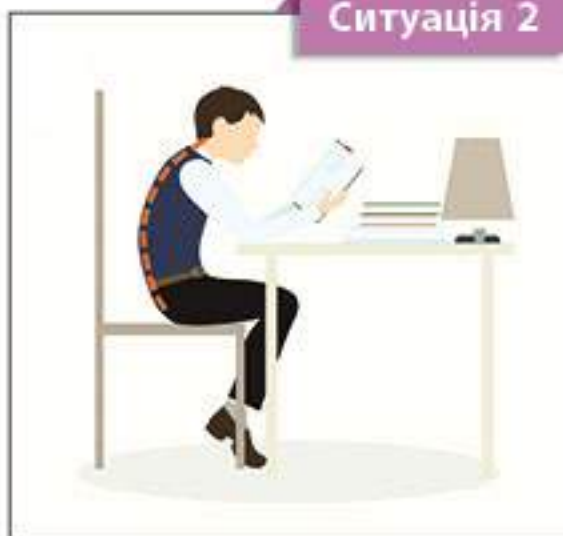


Розгляньте ситуації. Обговоріть їх.

Ситуація 1



Ситуація 2



Ситуація 3



Ситуація 4



- Які правила здорового способу життя порушують персонажі ситуацій?
- Яким чином вони мають змінити спосіб життя, щоб бути здоровими?
- Що ти робиш для уникнення захворювань, пов'язаних із малорухомим способом життя?



Твій організм має природні бар'єри захисту.



- Чиста неушкоджена шкіра
- Слизові оболонки верхніх дихальних шляхів
- Природні захисні реакції (біль, кашель, підвищена температура, запалення, чхання)
- Слизові оболонки шлунково-кишкового тракту
- Імунітет

Імунітет — це сукупність захисних механізмів, які захищають організм і сприяють опірності хворобам. Підвищити опірність організму до несприятливих зовнішніх впливів, здійснити профілактику застудних захворювань допоможе загартовування. Його проводять за допомогою сонця, повітря, води.

Під час загартовування дотримуйся правил:

- 1) добирай способи загартовування за порадою дорослих;
- 2) загартовуйся поступово;
- 3) виконуй процедури систематично;
- 4) стеж за часом виконання процедур.



Для зміцнення імунітету дотримуйся загальних правил здорового способу життя. Розпочни із простих і регулярних дій:

- 1) щодня з'їдай хоча б одне яблуко чи інший фрукт, додай до обіду овочі; спробуй раз на тиждень зовсім не їсти солодкого, якщо маєш такі вподобання;
- 2) зроби одну фізичну вправу вранці чи десятихвилинну руханку під час перерви, нехай це стане твоїм щоденним правилом;
- 3) не нехтуй фізкультхвилинками під час уроків, роби їх із повною віддачею;
- 4) не перевтомлюйся, достатньо відпочивай, лягай спати не пізніше 22-ї години та спи вдосталь.

Якщо встановити нові правила з першого разу не вдається, не картай себе, а продовжуй діяти й надалі. Рухайся невеликими кроками день за днем і за якийсь час ти справді відчуєш, що здоров'я покращується.

- Що допомагає мати сильний імунітет й опиратися хворобам?
- Які способи загартовування можна використовувати влітку, узимку?
- Які основні правила зміцнення організму?
- Якої поради ти дотримуватимешся щоденно для ведення здорового способу життя?



1. Поміркуй, як ти вчиниш у наведених ситуаціях.

- У транспорті біля тебе стоїть людина з кашлем і нежитьом.
- У школі під час уроків у тебе почала боліти голова і з'явилося відчуття ломоти у м'язах та суглобах.
- На вулиці низька температура повітря, іде сніг та дме холодний вітер. Який одяг та взуття ти вибереш, щоб не застудитися?
- Тебе раптово почало лихоманити, у тебе піднялася температура, а вдома нікого немає.

2. Продемонструй, як ти одягнеш маску перед тим, як зайти до магазину або іншого громадського місця.

3. Склади повідомлення для виклику швидкої допомоги в ситуації, коли різко погіршився стан здоров'я близької людини.



У твоїй карті цінностей і бажань уже реалізовано багато цікавого. Але для здійснення мрій потрібно й надалі багато працювати. Розроби відповідно до порад експерта план конкретних дій щодо профілактики захворювань. Оформи його на окремому аркуші та доповни свою карту цінностей і бажань.



За матеріалами параграфа визнач ключові ідеї та доповни схему. Для роботи скористайся



1. Що є більш прийнятним для твоєї родини: профілактичні заходи чи лікування захворювання?
2. Яких правил безпечної поведінки у громадських місцях потрібно дотримуватися під час карантину?
3. Разом із батьками обчисли витрати* сім'ї під час інфекційної хвороби (грип, ГРВІ, COVID-19) на одного члена родини.

* Можливі фінансові витрати: тест на виявлення інфекції, аналізи, консультація лікаря, ліки, особливі продукти харчування, заходи щодо відновлення стану здоров'я, а також відсутність заробітку внаслідок тимчасової втрати працездатності дорослих.

§ 13. Моє дозвілля



Нарешті завтра вихідні!
Надворі дуже холодно,
тому спатиму і гратиму
в комп'ютерні ігри скільки захочу.

Ми з татом та друзями
хочемо піти на лижах у ліс,
там повно снігу. А ввечері
можемо пограти в мережі.

А я зранку відвідаю гурток
малювання, а потім піду
на ковзанку. Її на озері
облаштували старшо-
класники з фермером. Лід
на ковзанці, як дзеркало.
Можемо покататися разом.

- Як ти гадаєш, хто з дітей спланував свій вільний час з урахуванням правил здорового способу життя? Які поради ти міг би / могла б їм дати?
- А як ти плануєш вільний час у вихідні дні?

Дозвілля та способи його проведення

У вільний час для задоволення певних фізичних, інтелектуальних, соціальних і культурних потреб кожна людина вибирає для себе вид дозвілля за вподобаннями.



Розглянь світлини. Визнач, хто відпочиває активно, а хто — пасивно.



- Який вид дозвілля сприяє розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей підлітка? А який задовольняє потребу у спілкуванні?
- Чому під час відпочинку бажано чергувати різні види діяльності?
- Які рухливі ігри сприяють формуванню постави підлітка?
- Чи може дозвілля мати негативні наслідки? Наведи приклади.
- Як рухливі ігри впливають на згуртованість членів команди?



Ознайомся з інформацією про рухову активність підлітків.

Рухова активність буває низькою, помірною та інтенсивною. Для нормального функціонування організму, збереження здоров'я та гармонійного розвитку підліткам протягом дня бажано чергувати різні види рухової активності.

РІВНІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

НИЗЬКА			ПОМІРНА		ІНТЕНСИВНА		
читання, малювання	гра на інструментах	робота за комп'ютером	робота в саду	катання на велосипеді	рух сходами	стрибки	біг, плавання

Дослідження підтверджують користь руху та шкоду пасивного способу життя. Підліткам слід вибирати види відпочинку з достатнім рівнем рухової активності, які підтримують природній розвиток, приносять задоволення і є безпечними.

ЧОМУ ТОБІ КОРИСНО АКТИВНО РУХАТИСЬ

1 Активізується мозкова діяльність



2 Знижується рівень стресу

5 Зміцнюється імунітет, знижується захворюваність



6 Покращується апетит, засвоюються корисні речовини

3 Організм заряджається енергією

7 Ти тренуєш своє серце

4 Ти більше подобаєшся собі й іншим

8 Ти радієш життю, знаходиш нових друзів



Підліткам для гармонійного розвитку рекомендовано щодня 60 хвилин фізичної активності від помірного до високого рівня або 30 хвилин помірного фізичного навантаження і 3–4 рази на тиждень по 30 хвилин інтенсивного фізичного навантаження. Для досягнення кращих результатів займатися потрібно систематично, підбирати різноманітні вправи для всіх частин тіла та враховувати власний рівень тренуваності.



1. Поміркуй над порадами експерта та визнач, яку користь від рухової активності ти вбачаєш для себе.
2. Досліди рівень своєї рухової активності протягом тижня. Скільки часу в тебе триває низька, помірна та інтенсивна активність? У роби відповідні позначки та склади діаграму своєї рухової активності протягом тижня.

Зразок.



- низький рівень рухової активності або сон
- помірний рівень рухової активності
- інтенсивний рівень рухової активності

- За наведеним зразком зафарбуй у відповідним кольором комірки щоденних діаграм. Одна комірка відповідає одній годині.
 - За результатами дослідження та на основі порад експерта зроби висновки про те, чи достатньо ти рухаєшся.
 - Обговори отримані результати з учителем, батьками чи близькими. За потреби внеси зміни до розпорядку дня. Використай це дослідження, щоб правильно вибрати для себе види дозвілля.
3. Як ти гадаєш, чи впливає малорухомий стиль життя на поставу, на загальний стан здоров'я? Розучи комплекс вправ та виконуй його, коли доводиться довго сидіти. Запропонуй свої ідеї вправ. Оформ розроблений комплекс вправ на окремому аркуші та розмісти його в куточку, де зазвичай виконуєш домашні завдання.



- ✓ витягни підборіддя вперед
- ✓ розведи руки в різні сторони на рівні плечей
- ✓ стискай та розтискай кулаки
- ✓ піднімай та опускай носки і п'яти
- ✓ повертай голову на 90° ліворуч та праворуч

4. Ознайомся з історією. Дай відповіді на запитання.



- Яких правил дотримувалася дівчина для досягнення результату?
- Чому важливо радитись із тренером або іншим фахівцем, коли хочеш набути певної навички та мати стійкий результат?
- Визнач, які фізичні вправи або види активного відпочинку допоможуть тобі розвивати свої якості, наприклад, швидкість, витривалість, гнучкість, силу, наполегливість або вміння співпрацювати чи планувати. Розроби план для досягнення мети, встанови терміни. За потреби скористайся зразком на с. 31.

Відпочивай активно та безпечно в різні пори року

Мій активний відпочинок



1. Розглянь світлини. Які види активного відпочинку можна організувати у місцевості твого проживання? Як відпочиває твоя родина влітку та взимку?
2. Який вид активного відпочинку заряджає тебе позитивними емоціями? Чим цей відпочинок корисний для здоров'я?
3. Чи згоден/згодна ти з думкою, що той, хто активно відпочиває і більш загартований, менше хворіє та швидше пристосовується до зміни погодних умов? Свою відповідь обґрунтуй.
4. Проаналізуй, як плавання та ігри на воді влітку впливають на витривалість, зміцнення імунітету й загартованість організму. Чому відпочивати та плавати можна тільки у призначених для цього місцях?
5. Як ти гадаєш, чому такі види спорту, як гірський велосипед, серфінг, скелелазіння, сноубордінг називають екстремальними та рекомендують займатися ними з чотирнадцяти років під контролем досвідчених тренерів? Чи потребують ці види спорту спеціальної фізичної підготовки та спеціального знаряддя?



Проаналізуй інформацію щодо правил безпечної поведінки на льоду. Які поради були тобі відомими, а які — новими? Поміркуй, якими навичками безпечної поведінки на льоду ти володієш.

Правила безпечної поведінки на льоду

Ситуація 1

Ходіння й катання по підталому чи тонкому льоду небезпечне! Не виходь на лід наодинці!



При вимушеному переході обережно йди протоптаною стежкою, дрібними кроками, не відриваючи підшов. Перевіряй лід перед собою, зберігай дистанцію.



Відпочивай у безпечних місцях лише в супроводі дорослих!

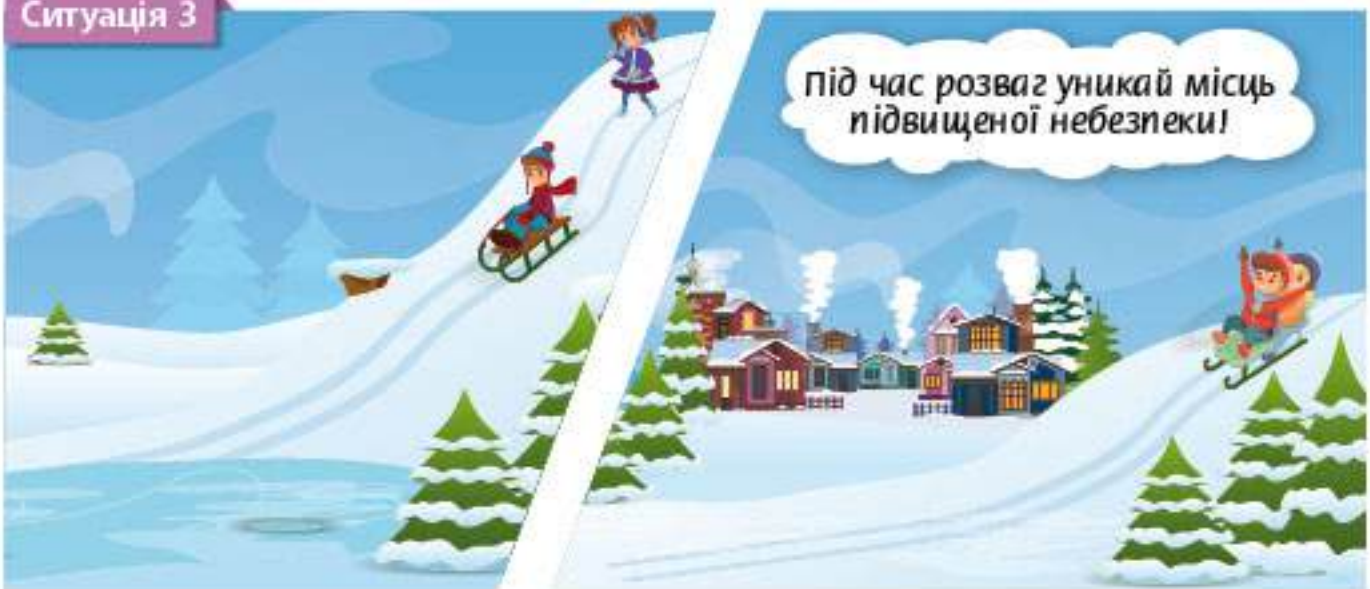


Ситуація 2



Пам'ятай, що міцний лід має зеленуватий або блакитний колір. Використовуй засоби безпеки для катання на льоду. Безпечна товщина льоду становить не менше 12 см.

Ситуація 3



Ситуація 4



Використовуючи інформацію, склади послідовність дій у наведених ситуаціях відповідно до формули безпеки: *Передбачати*→*Уникати*→*Діяти*.

1. Друзі пропонують піти на ставок, щоб з'ясувати товщину льоду й вирішити, чи можна кататися на ковзанах. Морози тривають уже три доби.
2. На замерзломому ставку під ногами тріскає лід і з'являється тріщина.
3. Під час катання санки виїхали на тонкий лід на середину водойми.
4. Нога друга провалилася в лунку для зимової риболовлі.



1. Перегляньте відео. Запам'ятайте, як необхідно діяти в небезпечних ситуаціях, щоб зберегти життя та здоров'я.

2. Складіть пам'ятку щодо дій, коли:

- людина провалилася під лід;
- провалився сам / провалилася сама й потрібно рятуватися самостійно.



Як правильно підібраний одяг допомагає бути здоровим

Одяг та взуття для активного відпочинку добирають відповідно до погоди та можливості зручно й комфортно рухатися в ньому. Сучасні одяг і взуття мають систему терморегуляції. Це дозволяє людині, яка постійно рухається, не відчувати ні холоду, ні спеки. Для верхнього одягу важливі водовідштовхувальні властивості та легка вага. Щоб рукава й кишені спортивних курток не протиралися, для їхнього виготовлення вибирають міцний зносостійкий матеріал. Оскільки під час активного відпочинку одяг постійно забруднюється, матеріал також має добре пратися.

і

Проаналізуй інформацію. Поясни, як ти розумієш вислів «Якщо вмієш добирати одяг, непогода тебе не лякає!». Які ще рекомендації щодо одягу можна додати, враховуючи кліматичні умови твого регіону?

У морозну погоду

Добирай теплу білизну і просторий легкий одяг. Від переохолодження захистять пуховик, теплі штани, головний убір і шарф. Взуття має бути зручним, теплим, водовідштовхувальним



У спекотну погоду

Одягай простий одяг з довгими рукавами світлого кольору з натуральних тканин. Обов'язково носи головний убір. У місті носи взуття, яке пропускає повітря, на природі — закрите спортивне взуття



У прохолодну дощову погоду

Добирай одяг із водо- і вітро-непроникних тканин. Взуття носи з водовідштовхувальним ефектом, щоб не промочити ноги й не застудитися





- Відповідно до рекомендацій вибери одяг і взуття для запропонованих ситуацій. Свій вибір обґрунтуй.
 - Прогулянка в гори теплої осені, коли погода дуже мінлива.
 - Відпочинок на пляжі біля моря у спекотну погоду.
 - Гра у сніжки з друзями в морозний зимовий день.
 - Подорож на велосипеді теплої квітневої доби.
- У сучасному світі постійно розвиваються технології виробництва матеріалів для одягу та взуття. Довідайся інформацію про позначку *Waterproof* на взутті та про водовідштовхувальний засіб *DWR* (*Durable Water Repellent*).

Піклуйся про безпеку активного відпочинку

Під час активного відпочинку ти не убезпечений від падінь, ударів і травм різної тяжкості. Подбай про засоби безпеки, особливо якщо ти тільки опановуєш нові вміння.



- Розглянь світлинку. Поясни, для чого призначені засоби безпеки.
- Чи травмувався/травмувалася ти під час активного відпочинку або занять спортом? Як саме? Хто надавав тобі допомогу?
- Установи відповідність між можливими травмами та необхідними діями посиленої допомоги, об'єднавши в пари числа та букви. Дії, які ти вибратиш, можуть повторюватися.



Захисний шолом

Налокитники

Надолонники

Наколінники

- | | |
|---|---|
| 1 Підвернув/підвернула ногу й відчуваєш біль у гомілці. | А Звернутися до шкільної медсестри. |
| 2 Незграбно зловив/зловила м'яча й відчуваєш біль у пальці. | Б Скористатися домашньою аптечкою. |
| 3 До крові збив/збила лікоть. | В Викликати швидку медичну допомогу. |
| 4 Після падіння відчуваєш сильний біль у нозі, не можеш устати. | Г Промити травмоване місце перекином водню. |
| 5 Після падіння відчуваєш сильний біль у спині. | Д Не рухатися до приїзду швидкої медичної допомоги. |
| | Е Змастити краї садни йодом чи зеленкою. |
| | Ж Прикласти пакет із льодом. |
| | З Накласти тугу пов'язку. |

4. Розглянь інфографіку. Перевір свої знання та навички. Поміркуй, яких правил необхідно дотримуватися, щоб активний відпочинок був безпечним та здоровим.



Як дотримуватися питного режиму під час активного відпочинку?

Під час активного відпочинку та занять спортом разом із потовиділенням та диханням витрачається значно більше вологи. Тому на прогулянку чи тренування бери пляшку з водою або термос із гарячим напоєм

Як підтримувати гігієну свого тіла?

Дотримуйся таких правил:

- під час виконання фізичних вправ під витирай паперовими серветками або чистим особистим рушником;
- після занять приймай душ, використовуй особисту мочалку, рушник, захисну шапочку для волосся, гумові капці. Якщо немає можливості прийняти душ, то використовуй вологі серветки й переодягайся в чистий одяг



Чи варто брати із собою перекус на велопрогулянку або на пляж?

Під час активного відпочинку зазвичай хочеться їсти. Візьми із собою ланч-бокс, у який улітку поклади сухофрукти, горішки, фрукти, а взимку — більш поживну їжу, або заплануй дозвілля так, щоб міг/могла поїсти вдома



Як позбутися запаху від ніг?

Необхідно мати запасні шкарпетки, якщо ноги сильно пітніють під час активного відпочинку. Не носи спортивне взуття цілий день, перевзувайся. Брудне взуття мий і просушуй, а устілки провітрюй або пери



Що повинно бути в аптечці, щоб надати допомогу при травмуванні?

Потрібно передбачити небезпечні ситуації та необхідність надання допомоги. Якщо є можливість, поклади у рюкзак засоби для надання першої допомоги, наприклад дезинфікуючий засіб, лейкопластир. Будь постійно на зв'язку з дорослими



Чому іноді важко знайти чисте місце на облаштованих майданчиках?

На жаль, не всі замислюються над формуванням екозвичок, не виявляють дружнього ставлення до природи та залишають сміття в парках, на спортивних та ігрових майданчиках

Доповни схему «Моє дозволля та здоров'я». Для роботи скористайся або розроби власну схему.



1. Які види відпочинку ти вибираєш для конкретної пори року, а які підходять для будь-якої пори?
2. Чи згоден/згодна ти з висловом «Ранок зустрічай гімнастикою, а вечір проводжай прогулянкою»? Поясни чому.
3. Запропонуй однокласникам та однокласницям по черзі проводити фізкультхвилинки на уроках або зніми відео для дистанційних уроків.



За планом склади історію «Мій найкращий відпочинок на природі».

1. Що і де відбувалося, у яку пору року?
2. З ким ти відпочивав/відпочивала?
3. Із чим пов'язані твої найяскравіші враження?
4. Яких правил безпеки та екологічної поведінки ти дотримувався/дотримувалась?

Вибери спосіб, щоб представити свою історію перед класом. Можеш створити буклет, плакат, комікс чи презентацію з використанням фото- та відеоматеріалів.

Розділ 4.

Мій добробут



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- складники особистого добробуту
- доходи та витрати сімейного бюджету
- гроші, бюджет і підприємництво
- статті Конвенції ООН про права дитини щодо добробуту

ТИ З'ЯСУЄШ

які навички

- доброчинця в тебе вже сформовані
- відповідального споживача потребують удосконалення

як можна

- визначити свої потреби та бажання
- заощаджувати кишенькові гроші
- дослідити, як організовано збір відходів у твоєму населеному пункті

ТИ ЗМОЖЕШ

провести за власним планом

- родинне свято
- акцію «Споживаймо розумно»

створити

- чек-лист щодо своїх справ по господарству
- дерево доброчинності

розв'язати ситуаційні завдання з питань

- ощадливого використання води та електроенергії
- розподілу обов'язків у родині
- відповідального споживання

§ 14. Особистий добробут



Якось бабуся прочитала мені притчу про олівець і додала, що багатьом людям не завадила б мудрість, закладена у цьому звичайнісінькому предметі.

Отож, по-перше. Подібно до олівця, людина може створити багато важливих речей, якщо нею керуватиме спрямовуюча рука.

По-друге. Заточування болісне для олівця, але після цього лінія на папері стає тонкою і красивою. Біль спроможний облагороджувати й людину, яка навчиться терпіти його.

По-третє. Користуючись олівцем, ми можемо стерти допущені помилки. Уміння виправляти себе допомагає людям не збиватися з правильного шляху.

По-четверте. Головне в олівці — його стрижень. Людині також варто перейматися тим, що в неї всередині.

І по-п'яте. Олівець завжди залишає слід на папері. Люди мусять обмірковувати кожен свій крок, адже їхні слова й учинки теж залишають слід.



- Як ти розумієш кожну настанову?
- Яка з них сподобалася тобі найбільше?
- Якими настановами ти керуєшся у своєму житті?
- Як дотримання настанов із притчі може вплинути на особистий добробут?

Із чого складається особистий добробут?

i

Проаналізуй інформацію та розкажи, що сприяє добробуту кожної людини. Задоволеність життям у кожної людини різна й визначається відповідно до її цінностей, життєвих позицій та цілей. Організація економічного співробітництва та розвитку пропонує оцінювати добробут за індексом кращого життя, який ураховує одинадцять складників.



Житлові умови



Громадська активність



Дохід (статки родини)



Спільнота (соціальне оточення)



Робота (зайнятість)



Задоволеність життям



Здоров'я



Освіта та доступ до інформації



Безпека



Режим роботи та відпочинку



Екологічні умови навколишнього середовища

- Як пов'язані між собою складники добробуту? Чи є серед них більш і менш важливі?
- Поміркуй, про які складники добробуту йдеться в кожній ситуації.
 1. Мама працювала у кав'ярні. Під час карантину її попередили про скорочення.
 2. У шкільній їдальні оновили меню. Тепер там буде більше свіжих овочів та фруктів.
 3. Сестра вступила до університету на бюджетне місце й отримуватиме стипендію.
 4. Улітку сім'я добре відпочила в Карпатах.
 5. Унаслідок дій поліції кількість правопорушень у населеному пункті скоротилася.
 6. У сільській бібліотеці відкрили інформаційний центр із доступом до інтернету.
 7. Поруч із селищем з'явилося звалище сміття.
 8. Підвищили плату за комунальні послуги.
 9. Сім'я переїжджає в новий будинок. Тепер кожен матиме свою кімнату.
 10. Завдяки шкільному самоврядуванню всі бажаючі навчилися користуватися соціальними мережами.
 11. У дворі обладнали спортивний майданчик.



1. Переглянь відео.
2. Проаналізуй схему. Доповни її власними ідеями, використовуючи отриману інформацію.



- Чому добробут важливий? Як ти розумієш вислів *задоволеність життям*?
- Чи можна досягти добробуту, нічого не роблячи?
- Як кожен зі складників може формувати твій добробут?
- Оціни, що з наведеного найбільше впливає на твоє майбутнє.
- Що ти можеш зробити для власного добробуту? Чи завжди твої дії позитивно впливають на твій добробут?



Прочитай текст, проаналізуй схему, виконай завдання.

Потреби життєво необхідні, їх відсутність може призвести до хвороби або навіть смерті. На відміну від них, бажання не настільки важливі, їх невиконання не спричиняє великого впливу на життя людини, але може призвести до розчарувань. Потреби повільно змінюються із часом, а бажання змінюються часто.

Потреба — це те, що людина повинна мати для виживання.

Бажання — це те, що людина хоче мати, аби забезпечити собі комфортне життя.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ТА ПОТРЕБИ В БЕЗПЕЦІ

- їжа, вода, тепло, рухова активність, здоров'я, житло, життя, сон
- захист від стихійних лих, насилля й погроз; безпечне мирне життя, матеріальний добробут, захищеність, відсутність страху невдач

СОЦІАЛЬНІ ПОТРЕБИ

- спілкування, прихильність, любов у сім'ї, коло друзів, приналежність до певних груп однодумців
- оцінка й повага оточення, статус у колективі, визнання, увага, досягнення успіхів, схвалення, розуміння

ОСОБИСТІ ПОТРЕБИ ПІДЛІТКА

ДУХОВНІ ПОТРЕБИ ТА ПОТРЕБИ САМОРОЗВИТКУ

- ціннісне ставлення до життя і здоров'я
 - прагнення до знань, умінь, досліджень
 - прагнення до гармонії, симетрії, порядку, краси
 - прагнення до реалізації своїх здібностей і розвитку власної особистості
- Пригадай моменти життя, коли твої потреби змінювалися.
 - За яких обставин ти зміг/змогла відмовитися від якогось бажання?
 - Наведи конкретні приклади до кожної групи потреб підлітка.
 - Які потреби для тебе зараз є найважливішими?

1. Порівняй поняття *бажання* і *потреба*. Результати оформи в .

Запитання для порівняння	Потреби	Бажання
Що це таке? Як ти це розумієш?	Це те, що...	Це те, що...
Чи можуть бути обмежені?		
Чи є важливими для життя?		
Чи змінюються із часом?		
Які будуть наслідки невиконання?		

2. Розглянь схему. Визнач свої потреби для кожного рівня. Результати міркувань запиши в .

МОЇ ПОТРЕБИ



Порівняйте потреби, які ви визначили до кожного рівня схеми «Мої потреби». Чи є серед них спільні? Індивідуальні? Чи погоджуєтеся ви з думкою однокласників/однокласниць? За результатами обговорення доповніть свої схеми.

Як задовольнити особисті потреби



1. Поміркуй, які ресурси (часу, здоров'я, фінансів, знань та умінь) потрібні для розвитку та навчання п'ятикласника або п'ятикласниці. Наведи конкретні приклади.

Ресурси — це те, чим можна скористатись у разі потреби.

2. Ознайомся зі статтями Конвенції ООН про права дитини. Хто несе відповідальність за те, щоб потреби дитини у безпеці та розвитку були задоволені?



Стаття 27. Кожна дитина має право на рівень життя, що відповідає її фізичному, розумовому, духовному та соціальному розвитку. Сюди входить належне харчування, житло, одяг. Батьки й опікуни несуть першочергову відповідальність за забезпечення такого

розвитку. Держава зобов'язана підтримувати їх у цьому.

Стаття 38.

Держава зобов'язана вживати всіх можливих заходів для захисту дітей, які опинилися в зоні бойових дій.



3. Чи завжди є можливість задовольняти потреби повною мірою? Що може цьому завадити? Яких ресурсів може не вистачати?



1. Об'єднайтеся в пари. Проаналізуйте життєві ситуації. У чому ви вбачаєте невідповідність між бажаннями та можливостями? Про обмеження яких ресурсів ідеться?

- ✓ Навчаюсь у школі, допомагаю батькам по господарству. Хочу відвідувати танці та гурток з робототехніки, але не встигаю виконувати домашніх завдань.
- ✓ Хочу купити навушники за власні кошти, проте кишенькових грошей не вистачає.
- ✓ Хочу брати участь у змаганнях із плавання, але мої результати гірші від результатів інших дітей у моїй команді.
- ✓ Хочу заспівати разом із друзями на сцені, але голос «сів».

2. Переформулюйте ситуації таким чином, щоб була відповідність між хочу і можу.

3. Спростуйте або на конкретному прикладі доведіть правильність вислову «Привчай себе з дитинства до фінансової дисципліни, це допоможе успішно реалізовувати свої мрії».

Мої кишенькові гроші та заощадження



Переглянь відео. Дай відповіді на запитання.

- Що таке кишенькові гроші?
- Як ними краще розпоряджатися?
- Як можна заощаджувати гроші?
- Для чого тобі потрібно заощаджувати?



Чи запроваджено у твоєму місті чи селі картку учня або школяра? Якщо так, то як ти її використовуєш?





1. Переглянь приклад бюджету п'ятикласника. Доповни його в частині витрат таким чином, щоб можна було заощаджувати кошти.

Заплановані доходи	Сума	Заплановані витрати	Сума
Гроші від батьків на кишенькові витрати	200 грн	Постійні витрати (обіди, шкільні внески тощо)	
Заробіток	50 грн	Змінні витрати (солодощі, диски, канцтовари тощо)	
Інші доходи	40 грн	Усього витрат:	
Усього доходів:	290 грн	Заощадження:	

2. Склади в  власний бюджет. Визнач, яку частину твого бюджету становлять постійні витрати, змінні витрати та заощадження. За потреби скористайся порадами героїв мультфільму «Дитячий бюджет».



Проаналізуй власну карту цінностей і бажань з точки зору потреб.

- Постав запитання, що стосуються кожного твого бажання та кожної потреби.
 - Чому мені цього хочеться? Чому я цього потребую?
 - Що зміниться, якщо це в мене з'явиться?
 - Які зміни (на краще чи на гірше) відбудуться, якщо я це куплю?
 - А що є дійсно важливим для мене?
 - А чи відповідає це моїм головним життєвим цінностям?
- Подумай, на чому варто зосередити свої зусилля. Доповни карту тими бажаннями й потребами, які важливі для тебе саме зараз.



Змоделюй кроки задоволення власних потреб з урахуванням своїх можливостей та можливостей інших осіб. Скористайся порадами на с. 31.



- Що для тебе є добробут?
- Визнач, що з переліченого нижче є бажанням, а що — потребою, і чи коштує це грошей. Наприклад: сон — потреба, безкоштовна; хліб — потреба, платна тощо.

Гаряча вода, новий смартфон, повага однокласників і однокласниць, нові джинси, шкільна форма, підручник, любов близьких, захоплення малюванням.

- Обговори з батьками чи іншими дорослими свої плани щодо того, на що ти хочеш накопичити грошей. Порадься, як це краще зробити.
- Дізнайся в батьків чи рідних, чи є в банку, де вони обслуговуються, спеціальні карткові рахунки для дітей. Разом обговоріть можливість відкриття такого рахунку для тебе. Ознайомся з відеопорадами щодо користування банкоматом.



§ 15. Добробут родини



- Чи важливо мати власні гроші для задоволення своїх потреб та бажань?
- Чому говорять, що планування витрат допомагає заощаджувати гроші?
- Чи може добробут залежати тільки від грошей та матеріальних благ?
- Що ти відчуваєш, коли близькі люди допомагають здійснити бажання?

Добробут та сімейний бюджет

1. Розглянь хмару «Добробут родини». Поміркуй, як формується добробут твоєї родини. Доповни хмару складниками, які є важливими особисто для тебе.

Живуть разом. Разом проводять вільний час. СПІЛКУЮТЬСЯ.
 Допомагають одне одному в різних ситуаціях.
 Підтримують. РОЗПОДІЛЯЮТЬ СІМЕЙНИЙ БЮДЖЕТ.
 Задовольняють потреби кожного. Люблять і поважають одне одного.
 ПОДІЛЯЮТЬ ОДНАКОВІ ЦІННОСТІ. Радяться одне з одним.
 ВЕДУТЬ ДОМАШНЄ ГОСПОДАРСТВО. ВИКОНУЮТЬ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ.
 Мають сімейні традиції. Живуть за спільними правилами.

2. Дай відповіді на запитання.

- Чому розуміння, терпіння та любов до кожного із членів родини або до людей, що живуть разом, — найголовніші складники родинного добробуту?
- Як на родинний добробут впливає активна участь усієї сім'ї у веденні домашнього господарства?

3. Поясни, як ти розумієш наведені вислови.

Можна купити великий будинок, але не затишок.

Можна купити годинник, але не час.

Можна придбати ліки, але не здоров'я.

4. Поміркуй, яким може бути твій внесок у добробут родини.



1. Проаналізуй чек-лист обов'язків підлітка по господарству. Порівняй його зі своїми обов'язками.


☒ Мию посуд

☒ Поливаю квіти

☒ Викидаю сміття

☒ Годую курей

☒ Купую продукти за списком

☒ Виконую посильну роботу на городі

А також:

☒ Допмагаю готувати їжу та сервірую стіл

☒ Доглядаю за домашніми тваринами

☐ Прасую білизну

☒ Прибираю свою кімнату

- Що з переліченого ти вмієш робити добре?
 - Яку реакцію виявляють члени твоєї родини, коли хтось вчасно не виконав справи, які обіцяв зробити?
 - Які причини найчастіше заважають тобі виконувати обіцянки щодо домашніх справ?
 - Наведи приклади своїх учинків, які не сприяли добробуту твоєї родини.
2. Заповни власний чек-лист у . Поміркуй, яких додаткових навичок тобі хотілося б набути, щоби більше допомагати дорослим по господарству.

і Прочитай. Розглянь схему. Дай відповіді на запитання.

У родині панують щастя, любов та добробут, якщо в ній є взаєморозуміння, повага та підтримка. Задля родинного добробуту працювати потрібно всім її членам. Одним із показників добробуту родини або людей, які живуть разом, є бюджет.

Сімейний бюджет показує матеріальне становище сім'ї і складається з доходів і витрат за певний період часу, наприклад за місяць. Кошти бюджету витрачаються для задоволення потреб кожного члена родини. Щоб усі почувалися комфортно, необхідно планувати доходи, відповідні витрати та спільні накопичення на різні бажання і мрії.



Для збільшення доходів і заощаджень розробляють фінансові плани на певний період, відкривають домашній бізнес, використовуючи потенціал підсобного господарства. Про людей, які контролюють свої фінанси й мають ідеї щодо збільшення власних доходів, говорять, що вони мають комерційні здібності. Ти також у майбутньому можеш стати підприємцем або підприємницею, якщо розвиватимеш фінансову грамотність, кмітливість, комунікативні навички та вміння працювати в команді.

- Чому одним із найважливіших показників добробуту є грошові доходи та витрати сімейного бюджету?
- Поміркуй та назви основні доходи, що утворюють бюджет твоєї родини.
- Наведи приклади щомісячних витрат родини.
- Як ти вважаєш, чи є серед хатніх справ такі, що можуть стати ресурсом для підвищення доходів або економії сімейного бюджету? Наведи приклади.



1. Проаналізуй таблицю, у якій наведені можливості підлітка заощаджувати родинний бюджет.

Справи	Дії	Результат/Ринкова ціна на послугу
Покупка нових речей	Обговорю з дорослими важливість покупки	Покупка важлива
Забезпечення власних потреб	Зроблю ремонт власних речей	Вартість ремонту у майстерні — 100 грн
Виконання хатніх справ	Вимию вікно разом із дорослими. Знайду інформацію про підручні засоби для прибирання, щоб не купувати їх	Вартість послуги — 100 грн. Економія на засобах для прибирання — 40 грн
Покупка продуктів харчування	Навчуся пекти печиво	Вартість домашнього печива — 45 грн, магазинного — 60 грн
Посильна робота по господарству без витрат	Ремонт житла — пофарбую полицю. Виконаю роботу на городі	Фарбування 1 кв. м — 50 грн
Додатковий заробіток	Щоденно вигулюватиму собаку сусідів	Вартість послуги — 100 грн на тиждень
Загальний посильний внесок до бюджету: 405 грн		

2. Оціни свої навички та можливості. Які справи ти можеш перетворити на ресурси для поповнення родинного бюджету та практично їх реалізувати? Склади власний перелік корисних справ. За результатами роботи зроби висновок про свою допомогу.



1. Поміркуй, чи хочеш ти мати власні гроші. Дай відповіді на запитання. Результати розмірковувань оформи в .

- Чи прагнеш ти створити власну справу та стати підприємцем або підприємницею?
- Які ресурси для старту підприємницької діяльності необхідні?
- Для якої ідеї будуть потрібні мінімальні вкладення часу і грошей?
- Які вигоди від створення сімейного підприємництва може отримати твоя родина і громада населеного пункту, де ти мешкаєш?

2. Прочитай статтю 32 Конвенції ООН про права дитини. Наведи приклади ситуацій, у яких права можуть бути порушені.



Кожна дитина має право на захист від експлуатації та залучення до виконання робіт, які можуть нашкодити її освіті та розвитку. Держава зобов'язана визначити мінімальний вік, з якого дозволено працювати, кількість робочих годин на день та умови роботи.



Проаналізуйте ситуації. Результати презентуйте перед класом.

1. Поміркуйте, хто з дітей мав рацію. Чому вони по-різному ставляться до поняття *дешево*? Які чинники впливають на це? Як кожен із вас визначає, що дороге, а що дешево?



2. Запропонуйте дітям інші варіанти економії сімейного бюджету.

Ситуація 1. Цього місяця за водопостачання гарячої та холодної води ми сплатили 400 грн. Батьки вважають, що це дороге. Тому вирішили купити посудомийну машину, щоб знизити витрати води. Щодня зазвичай витрачаємо 30 літрів води для ручного миття посуду, а середня витрата води в посудомийці — 13 літрів. Це вигідний та зручний девайс для кухні.

Ситуація 2. Ми з батьками провели експеримент. У двох кімнатах замінили лампочки розжарювання на світлодіодні. Щомісячне споживання електроенергії зменшилося на 24 кВт. Енергозберігаючі лампи не стали використовувати через проблеми з їх утилізацією, тоді як світлодіодні можна викидати просто у смітник. Вигода очевидна, хоча ми ще будемо досліджувати терміни окупності ламп. Виробник зазначає, що в побутових умовах їх можна використовувати 10–15 років.



1. Розглянь чек-лист. Проаналізуй, які основні справи необхідно запланувати для того, щоб свято пройшло успішно. Запропонуй власні ідеї для зменшення витрат.

ЧЕК-ЛИСТ ПІДГОТОВКИ ДО ДНЯ РОДИНИ

Дата: 15 травня, 14–15 год

Місце проведення: вдома

Бюджет: 300 грн

Присутні: мама, тато, братик, я

Основні справи

Декор

- ☐ Оформлення приміщення
☐ Декор для сервірування столу
☐ Фотозона

Меню

- ☐ чай ☐ десерт ☐ фрукти

Програма

- ☐ Підготувати текст привітання та подарунок для батьків
☐ Підготувати подарунок для молодшого брата
☐ Презентація родинних фото
☐ Намалювати з братиком листівку та повторити улюблену мамину пісню

Витрати

Купити:

5 кульок по 35 грн кожна
 квіти для сервірування столу — 100 грн
 кольоровий картон — 20 грн



Продукти — 200 грн



2 чашки для кави — 120 грн

Фломастери — 30 грн

Підготую самостійно



Загалом:

645 грн

Висновок:

Витрати перевищують наявний бюджет

Як можна зекономити та не звертатися по допомогу

1. Купити кульки по 10 грн та надути їх самостійно.
2. Прикрасити фотозону родинними світлинами.
3. Приготувати десерт власноруч — фруктовий салат зі сливами із власного саду (40 грн), самостійно спекти печиво.

Висновок:

Витрати становитимуть 220 грн

2. Розроби чек-лист сімейного свята, оформи його, презентуй родині та внеси корективи відповідно до побажань усіх членів.

Добро починається з тебе

Українці завжди були схильні до доброчинності, до безкорисливої допомоги тим, хто потрапив у складну життєву ситуацію.

Доброчинність — це суспільна діяльність (благодійність, волонтерство, соціальне підприємництво), яка спрямована на пошук або використання матеріальних чи нематеріальних ресурсів для розв'язання суспільних проблем.

i

Переглянь відео. Дай відповіді на запитання.

- З якою метою люди займаються доброчинністю?
- Яке значення має така діяльність для близьких та людей, які опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії?
- Поміркуй, чи складно займатися доброчинністю. Чому люди щоденно витрачають час і сили на безкорисливі вчинки?
- Чому так важливо «віддавати належне» й допомагати нужденним?
- Як ти гадаєш, чому українці займаються благодійністю?
- Продовж перелік рис, які притаманні людям, що займаються доброчинністю: *емпатія, гідність, чуйність, милосердя, людяність...*



Розглянь у  зразок чек-листа допомоги рідним. Якими добрими справами ти можеш його доповнити? Чи багато часу потрібно для їх виконання? Заповни власний чек-лист.



1. Розгляньте схему. Поміркуйте, чи під силу підліткові змінити світ. До кожного кола добробуту запропонуйте справи і вчинки, які ви можете здійснити, щоб зробити когось щасливим.



2. Створіть дерево доброчинності за власним дизайном або скористайтесь шаблоном у . Реєструйте свої дії на карті добра. Таким чином ви зможете розповісти про ініціативу своїх добрих справ та залучити до доброчинності якомога більше бажаючих.





За схемою визнач, наскільки сформовані твої навички робити добрі справи для власної родини та громади. Доповни вислови, які характеризують тебе як доброчинця/доброчинницю.



1. Обговори з батьками перелік твоїх обов'язків по домашньому господарству, які сприяють сімейному добробуту. Проаналізуй графік свого тижневого навантаження та розроби пам'ятку. Для контролю та набуття сталої навички роби позначки в
2. Розглянь ситуацію. Поміркуй, у якій послідовності потрібно виконувати справи, щоб устигнути все зробити вчасно. Чи можна стати супергосподарем/супергосподинею і виконувати кілька справ одночасно?

Брат із молодшою сестрою вирішили влаштувати батькам сюрприз і самостійно приготувати вечерю. Діти мали одну годину часу, а в меню вечері були овочевий салат, спагеті з курячим м'ясом і соусом та готовий десерт.

Дія	Витрати часу	Дія	Витрати часу
Миття овочів	10 хвилин	Нарізання томатів	10 хвилин
Нарізання овочів	10 хвилин	Приготування соусу	18 хвилин
Варіння спагеті	12 хвилин	Сервірування столу	20 хвилин
Нарізання курячого м'яса на порції	10 хвилин		
Усього:	1 година 30 хвилин		

3. Досліди, яку кількість електроенергії споживає твоя родина щомісяця. Визнач шляхи економії цього ресурсу.
4. Поясни вислів «За добро добром платять».
5. Порадься з дорослими членами родини щодо того, щоб приєднатися до ініціативи робити добрі справи. Скористайся порадами досвідчених фахівців Української біржі благодійності, долучись до існуючих благодійних проєктів або створи власний проєкт на відомих українських сайтах.



§ 16. Культура споживання



Моя знайома блогерка має близько мільйона підписників і гарно заробляє. І уявляєте, вона ремонтує зіпсовані речі, знову їх використовує, а також сортує сміття. Навіщо їй це?

Я також сортував би сміття, але не знаю, як це робити і куди його здавати.

Мої батьки віддають у благодійні організації іграшки та одяг, з якого я виріс.

- Чи дозволяє бережливе ставлення до одягу та предметів побуту заощаджувати ресурси? Поясни на прикладах.
- Чи ремонтують одяг і предмети побуту у твоїй родині? Як ви позбавляєтеся від речей, якими вже не користуєтеся?
- Чи сортується сміття в населеному пункті, в якому ти мешкаєш?
- Як усе зазначене вище сприяє добробуту родини та громади?

Хто такий відповідальний споживач

Населення нашої планети зростає дуже швидко, постійно збільшується виробництво і споживання, проте наша планета має обмежену кількість ресурсів. Кожен п'ятикласник чи п'ятикласниця можуть здійснити потужні кроки для збереження довкілля та стати відповідальними споживачами.



Розглянь інфографіку, проаналізуй її. Чи всі правила тобі зрозумілі? До кожного пункту наведи власні приклади.

Правила відповідального споживання

Відмовляюся від непотрібного

-  Змінюю одноразові речі на багаторазові
-  Відмовляюся від речей низької якості та тих, що мають короткий життєвий цикл
-  Не використовую товарів у немаркованій та непереробній упаковці
-  Не використовую пластикових та багатошарових упаковок

Скорочую споживання

-  Сортую побутові відходи в домашніх умовах
-  Знаю, де розміщено контейнери для розподільного збору сміття
-  Вчу види і маркування побутових відходів

Переробляю відходи

-  Використовую речі повторно
-  Ремонтую зламані речі
-  Віддаю непотрібні речі благодійним фондам та соціальним проектам

Використовую повторно

-  Економлю ресурси: електроенергію, воду, тепло
-  Вибираю речі, які довго служитимуть і які можна використовувати для різних цілей
-  Купую лише заплановані речі й ті, які потрібні для життя
-  Замінюю одноразові речі на багаторазові

Я

- Яких правил ти вже дотримуєшся?
- Які правила можеш запровадити вже зараз?
- Яких знань або вмінь тобі не вистачає, аби стати відповідальним споживачем?

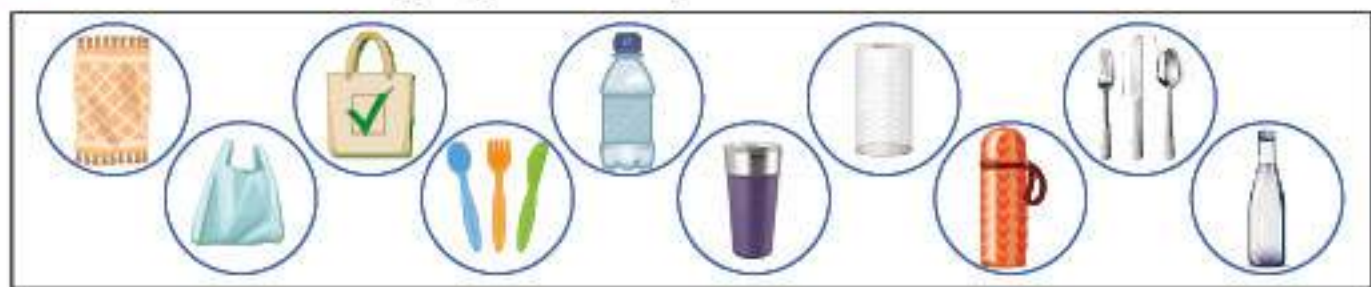
Економимо природні ресурси

i Розглянь світлини. Дай відповіді на запитання.



- Які природні ресурси зберігаються в кожному випадку?
- Як ти вчиниш, якщо зона, де ти хочеш відпочити, дуже засмічена?
- Що краще робити: спалювати опале листя чи компостувати його?
- Чи знаєш ти, як використовується вторинна сировина?
- Чи використовує твоя родина енергозберігаючі лампочки? На твою думку, їх використання — це заощадження ресурсів чи марнотратство?
- Чому люди починають надавати перевагу електромобілям, хоча ті коштують досить дорого?
- Чи повинна людина коригувати свої потреби у зв'язку з обмеженими природними ресурсами? Яким чином?
- Поміркуй, як дії в наведених ситуаціях впливають на добробут родини і громади.

★ Вибери речі, які ти візьмеш із собою на пікнік із друзями як відповідальний споживач. Обґрунтуй свій вибір.



Вчимося сортувати відходи

і

1. Переглянь відео. Про яку проблему в ньому йдеться? Які ще проблеми докільля тобі відомі? Чому сміття потрібно сортувати? Чи вмієш ти це робити?
2. Дізнайся з відео, як сортують та переробляють комбіновані упаковки.
3. Прочитай, розглянь схеми та ознайомся з відеоінформацією про сортування сміття.



Сортуй сміття правильно

Знак повторної переробки на упаковці  позначає матеріал, з якого її виготовлено. Таке маркування потрібне для того, щоб будь-яка людина могла легко визначити вид матеріалу та правильно сортувати відходи.

ТИПИ МАТЕРІАЛІВ			
код: 1–19  PETE пластмаси	код: 20–39  PAP папір	код: 40–49  ALU метали	код: 50–59  FOR деревина
код: 60–69  TEX тканини	код: 70–79  GL скло		код: 80–100  C/PAP композиційні матеріали

ПАПІР



Газети, журнали, книги, зошити, блокноти, листівки, коробки, паперова упаковка



Чеки, тетрапак, шпалери, серветки, туалетний папір, рушнички, брудний папір

СКЛО



Скляні пляшки, банки, посуд, флакони з-під ліків, віконне скло, скlobій



Лампочки, лампи, дзеркала, автомобільне скло, армоване скло, кераміка, фарфор

ПЛАСТИК



Пластикові пляшки, поліетиленові пакети, тара з-під побутової хімії та молочної продукції, харчова плівка



Обгортки цукерок та шоколадок, комбінована упаковка, одноразовий посуд, пластикові іграшки

- Для чого потрібне маркування упаковки товарів?
- Поміркуй, чому контейнери для сортування сміття мають різний колір та знак повторної переробки.
- Які відходи можна викидати в контейнер із переробки пластику, а які — ні? Спробуй пояснити чому.
- Чому комбіновані упаковки не можна викидати в контейнери для сортування паперу?



1. Виконай онлайн-вправу для набуття практичних навичок у сортуванні сміття.
2. Переглянь відео. Розв'яжи задачу та поясни, чому сортування сміття приносить вигоду мешканцям будинку.



Із травня мешканці багатоповерхового будинку розпочали сортувати сміття. У попередньому місяці комунальні служби вивезли 23 м³ несортованого сміття і 12 м³ вторинної сировини, а в травні й червні — по 20 м³ несортованого сміття і 15 м³ вторинної сировини щомісяця. Скільки коштів зекономлять мешканці будинку за два місяці, якщо вивіз 1 м³ несортованого сміття коштує 74 грн, а вивіз 1 м³ сортованого сміття — 24 грн?



1. Дослідіть, як організовано збір відходів у вашому населеному пункті.
2. Зберіть фото- та відеодокази.
3. За результатами досліджень заповніть у  таблицю за зразком, а потім оформте у вигляді слайд-шоу, фотоколажу або відеорепортажу та презентуйте.



1. Переглянь свою карту цінностей та бажань з точки зору відповідального споживача. Додай нові бажання.



Обміркуй вислови однолітків. Чи можеш ти сказати те саме про себе? Що тобі вдається добре? Над чим тобі ще треба попрацювати? Згодом заповни чек-лист «Споживаю відповідально» у  та оціни зміни, що відбулися.

ВІДМОВЛЯЮСЯ ВІД НЕПОТРІБНОГО

- Замінюю одноразові речі багаторазовими
- Відмовляюся від речей низької якості
- Відмовляюся від пластикової упаковки
- Відмовляюся від упаковки, яка не переробляється

СКОРОЧУЮ СПОЖИВАННЯ РЕСУРСІВ

- Економлю електроенергію, воду, тепло
- Купую лише заплановані й необхідні речі
- Вибираю багатоцільові речі



ПОВТОРНО ВИКОРИСТОВУЮ

- Відношу речі у благодійні фонди
- Ремонтую зламані речі
- Використовую речі повторно

ВЧУ ІНШИХ БУТИ ВІДПОВІДАЛЬНИМИ СПОЖИВАЧАМИ

- Розповідаю
- Показую
- Реалізую проєкти

ПЕРЕРОБЛЯЮ ВІДХОДИ

- Сортую побутові відходи
- Викидаю сміття до контейнерів для сортування
- Компостую органічні залишки
- Здаю небезпечні відходи на переробку



Надихнись ідеєю з відео та за підтримки дорослих сплануй і проведи акцію на вибір.

- Збір макулатури
- Організація контейнерів для збору використаних батарейок
- Друге життя речей
- Інформування громади щодо культури споживання та переробки відходів



Розділ 5.

Я серед людей



ТИ ДІЗНАЄШСЯ ПРО

- вплив спілкування на здоров'я, безпеку та добробут
- вербальне і невербальне спілкування
- інтимний, соціальний та публічний складники особистого простору
- булінг та кібербулінг
- ознаки ефективної команди та етапи її формування

ТИ З'ЯСУЄШ

як тобі

- спілкуватися з повагою до свого і чужого особистого простору
- ефективно співпрацювати для досягнення результату
- емоційно налаштовуватися на командну роботу

які навички

- ефективного спілкування в тебе вже сформовані
- активного слухання, упевненої поведінки, командної взаємодії потребують удосконалення

ТИ ЗМОЖЕШ

разом із командою

- розв'язати проблеми, які існують у твоєму класі або громаді
- спланувати та провести акцію «Твори добро»

розв'язати ситуаційні завдання щодо

- конструктивної комунікації із застосуванням вербальних і невербальних засобів
- протидії булінгу, проявів тиску, агресії й неповаги
- звернення по допомогу до дорослих, яким ти довіряєш, соціальної служби або за телефоном довіри

§ 17. Моє коло спілкування



- Яке значення має спілкування в житті людини? Назви професії людей, для яких розвинені навички спілкування є необхідністю.
- Як ти гадаєш, навички спілкування потрібно розвивати чи вони набуваються незалежно від наших зусиль?

Спілкування та здоров'я

Спілкування — це обмін між людьми інформацією, думками, враженнями, емоціями за допомогою мовлення, писемності (вербально) та пози, жестів, поглядів, міміки (невербально).



1. Чи завжди доцільно спілкуватися вербально? Чому?
2. Установи відповідність прикладів вербального та невербального спілкування.

Вербальне спілкування	Невербальне спілкування
1. Усе супер! 2. Це дуже погано! 3. У мене все добре! 4. Ура! Перемога!	 А  Б  В  Г

3. Які жести невербального спілкування ти найчастіше застосовуєш, спілкуючись зі своїми друзями?



Ознайомся з інформацією про вміння спілкуватися.

Спілкування є найбільш ефективним, якщо людина володіє літературною мовою, викладає свої думки зв'язно та послідовно, використовує в мові точні терміни, дає влучні характеристики, не вживає жаргонних слів і слів-паразитів. Уміння слухати також надзвичайно важливе для результативного спілкування. Під час розмови потрібно дотримуватися порад активного слухання.

1. Завжди дивися на свого співрозмовника/співрозмовницю. Переконайся, що твої поза й жести свідчать про уважне слухання. Підтримуй співрозмовника/співрозмовницю схвальними кивками голови, заохочуй його/її короткими словами й висловами: *так, добре, зрозуміло, і що*.
2. Якщо тобі щось незрозуміло — перепитай чи вияви своє незрозуміння невербально.
3. Слухай не лише інформацію, а й спостерігай за емоціями співрозмовника/співрозмовниці, за його/її виразом обличчя, тоном голосу, швидкістю мовлення тощо. Звертай увагу на те, чи не суперечать невербальні сигнали словесній інформації.
4. Під час розмови не відволікайся на телефонні дзвінки та інші справи, наприклад події за вікном.

- Які поради були для тебе новими, а якими ти вже користуєшся?
- Що ти відчуваєш, коли твій співрозмовник/співрозмовниця відволікається на соціальні мережі або телефонні дзвінки?
- Чи соромишся ти перепитувати співрозмовника? Чому?
- Як уміння спілкуватися впливає на твоє здоров'я, розвиток і самопочуття?
- Спробуй вимовити вислів «Я піклуюся про здоров'я — чищу зуби вранці та ввечері» з різним емоційним забарвленням, тоном голосу та виразом обличчя. Чи змінилося для тебе розуміння вислову?



Проаналізуй наведені в таблиці стилі спілкування.

Ознаки поведінки	Характерні риси	Як змінити поведінку
<i>Агресивний стиль спілкування</i>		
Різкий, невичливий, підвищений тон голосу, погроза, ворожий погляд, лайка, агресія, застосування фізичної сили	Піднесення власних прав над правами інших людей	Вислухай думку іншого — вона має право на існування. Уяви наслідки своїх вчинків. Оціни почуття тих, хто тебе оточує. Намагайся розмовляти спокійніше й тихіше. Не нехтуй правами інших людей — це неприпустимо, домовляйся про правила спілкування
<i>Пасивний стиль спілкування</i>		
Понурий погляд, невпевнені рухи, нерішучість, невміння висловити відмову	Нехтування власними правами заради прав інших	Не бійся висловлювати свої думки. Відстоюй особисті інтереси, адже від народження всі люди мають однакові права й можливості. Відвідуй секції чи гуртки, досягай поставленої мети
<i>Упевнений стиль спілкування</i>		
Сміливий і відкритий погляд, доброзичливе ставлення до інших людей, упевненість у собі	Повага до думок та інтересів інших людей, готовність відстоювати свої думки та інтереси	Розвивай свої якості характеру, особливо вольові риси, толерантність і гнучкість

- Який зі стилів найбільше сприяє здоров'ю, безпеці та добробуту? Чому?
- У якій ситуації можна використати певний стиль спілкування? Наведи приклади.
- Визнач, який вид поведінки найбільше сприятиме корисному та приємному спілкуванню з однолітками.



Об'єднайтеся у пари. Потренуйтеся спілкуватися ефективно, використовуючи поради експертного кола та різні стилі спілкування.

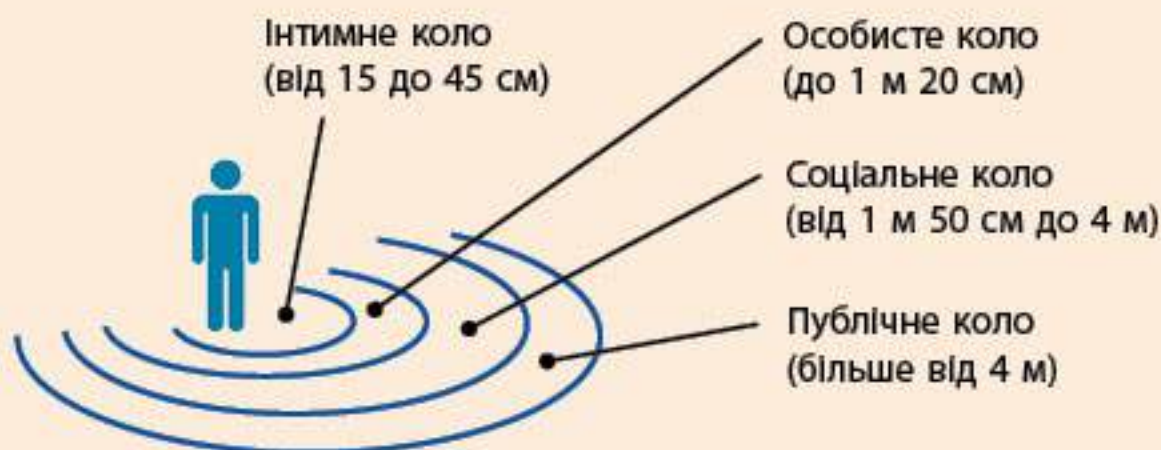
1. Розіграйте ролі вчителя та учнів у запропонованих ситуаціях. Кілька разів змініть тон і поведінку з агресивної на пасивну та впевнену.
 - Учитель зробив зауваження учениці через запізнення на урок.
 - Учителька запитує, чи все зрозуміло, а учневі потрібно дещо уточнити.
2. Розіграйте ситуації, під час яких повчіться впевнено відповідати «*Ні!*» на неприйнятні пропозиції.
 - Запрошують піти з уроків
 - Пропонують цигарки
 - Наказують зіпсувати чужі речі
 - Вимагають дати списати виконані завдання
 - Примушують кепкувати з інших, принижувати їх словами та діями.
3. Зробіть висновки.
 - До якого стилю спілкування слід прагнути? Чому?
 - Який стиль спілкування варто застосовувати в ситуаціях, які для тебе неприйнятні?
 - Подумай, як слід поводитися, щоб спілкування приносило користь.
 - Поміркуй, чи потрібна тобі допомога в налагодженні стосунків із кимось. Хто тобі може допомогти?

Моє коло спілкування



Кожен із нас потребує особистого простору, де почуватиметься комфортно та психологічно захищено. Такий уявний особистий кордон потрібно поважати. Людина сама вирішує, хто може перетинати або торкатися його. Існують певні допустимі відстані, яких необхідно дотримуватися під час спілкування у школі, у транспорті, у громадських місцях.

Особистий простір



- Чи трапляється так, що іноді тобі стає незатишно в натовпі людей?
- Чи відчуваєш ти роздратування, коли хтось близько підходить до тебе?
- Що ти відчуваєш, коли хтось бере твої речі або займає твоє місце у класі?
- Як поважати особистий простір іншої людини?
- Як дотримання відстані впливає на складники здоров'я та добробуту?
- Як необхідно вчинити, коли порушують твій особистий простір?



Досліди своє коло спілкування.



1. Пригадай і проаналізуй, із ким тобі доводиться спілкуватися протягом дня, тижня. Знайди місце кожного в колі твого спілкування. Запиши імена у схему в .
2. Вибери колір позначки/підкреслення та вияви, з ким:
 - ✓ у тебе складаються найбільш позитивні стосунки;
 - ✓ виникають постійні суперечки і спілкуватися не хочеться, але доводиться з різних причин.
3. Поміркуй, хто є твоїм найкращим радником і захисником у житті.
4. Визнач, хто з дорослих найбільше опікується твоїм здоров'ям, безпекою, навчанням і зростанням.
5. Яким чином ти виражаєш повагу до дорослих людей, які належать до близького кола спілкування?
6. За результатами дослідження:
 - ✓ поміркуй, із ким ти хочеш налагодити більш дружні стосунки;
 - ✓ склади правила, за якими ти будуватимеш стосунки з людьми залежно від своїх симпатій або антипатій;
 - ✓ визнач, якої допомоги ти потребуєш і з яких питань.



1. Поміркуй над порадами видатного українського педагога Василя Сухомлинського. Поясни їх. Яка настанова є слушною особисто для тебе?

- Не можна заходити в суперечку із шанованими й дорослими людьми.
- Не гідно людської мудрості й розсудливості поспішно висловлювати сумнів щодо істинності того, що радять старші.
- Якщо в тебе просяться на язик якісь сумніви, придерж їх у голові, поміркуй, а потім спитай у старшого так, щоб не образити.

2. Розглянь малюнки. Дай відповіді на запитання.



- Чи правильно розподілено обов'язки між членами родини на малюнках? Обґрунтуй свою думку.
- Чи поділяють у сучасних родинах обов'язки на чоловічі та жіночі?
- Поясни, чому для добробуту та злагоди кожен у родині має виконувати посильну роботу й мати певні обов'язки.
- Як спільно проведений час у справах по господарству або під час дозвілля впливає на взаєморозуміння та стосунки між батьками й дітьми?

Дружнє коло спілкування серед однолітків

У кожного є особливості — своя «кастрюлька», як у Анатолія, героя мультфільму. У когось вона зовсім маленька, непомітна, та й до того ж добре захована. Але буває, що каструлька в усіх на очах, а людина не вміє з нею справлятися. Це заважає жити, спілкуватися з іншими людьми. Що ж робити? Переглянь мультфільм.





- Які емоції викликало в тебе відео?
- Яким був герой на початку сюжету? Що заважало йому спілкуватися?
- Як Анатоль навчився використовувати свою особливість на благо собі та іншим? Хто йому допоміг? Як змінилося життя героя?
- Чи маєш ти особливість, яка заважає тобі спілкуватися з однолітками?



1. Прочитай твір п'ятикласника. Дай відповіді на запитання.

Бути дружним класом — це, на мій погляд, означає мати однакові або схожі погляди на людські чесноти й недоліки. Саме так утворюється відповідна атмосфера у класі. Дружний клас — це не тільки веселі розваги, а й вміння сприймати чужий біль як власний, своєчасно приходити на допомогу однокласникові чи однокласниці. Або у хвилини щастя — день народження чи якась особиста перемога — щиро радіти всім разом на класному святі. А ще дружний клас — це вміння упередити однокласника від поганого вчинку і підтримати його.

Дружний клас — це коли багато «я» зливаються в одне «ми», як струмочки, що течуть в одному напрямку, об'єднуючись в одну річку!

- Чи можна погодитися з думкою автора про шкільну дружбу?
- Чи вважаєш ти, що шкільна дружба насамперед залежить від ставлення хлопчиків і дівчаток одне до одного?
- Що, на твою думку, допомагає, а що заважає дружити?

2. Доповни характеристику справжнього друга.

Щирий, чесний, вірний, відданий...

Чи можеш ти назвати себе справжнім другом / справжньою подругою?

3. Ознайомся з листами, які написали твої однолітки шкільному психологові. Склади поради щодо дій у таких ситуаціях.

✓ У мене чимало друзів. Я легко знаходжу спільну мову з хлопцями й дівчатами. Умію їх слухати, вмію співчувати, можу дати раду. Я весела, жартівлива. Це багатьом подобається, тому однолітки прагнуть спілкуватися зі мною. Та близької подруги в мене немає, тому іноді я відчуваю себе дуже самотньою, навіть плачу. Як же мені бути?

✓ У початковій школі я мав багато друзів і приятелів, мені подобався наш дружний клас. А потім, через війну, моя родина переїхала в іншу країну. Я дуже хвилювався: як зустріне мене нова школа. Усе склалося добре, хлопці в новому класі доброзичливо прийняли мене і ще кількох новеньких. Я трохи заспокоївся, але все ж почуваюся самотнім. Я сумую за Україною, хочу повернутися додому, навчатися в рідній школі і щодня реально, а не онлайн, спілкуватися зі своїми друзями.

Протидія булінгу

Булінг (цькування) — це агресивна, неприємна поведінка однієї дитини (групи дітей) стосовно іншої, що виявляється у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Кібербулінг — це цькування через інтернет, соціальні мережі та інші засоби електронних комунікацій.

і

Переглянь відео. Дай відповіді на запитання, виконай завдання.



- Що спричиняє булінг? Що відчуває дитина, яку ображають? А кривдники та спостерігачі події?
- Чи обізнаний/обізнана ти про такі випадки у твоїй школі?
- Чому не слід приєднуватися до тих, хто принижує інших?
- До кого можна звернутися по допомогу у випадку булінгу?



1. Розглянь ситуації. Порадь, як потрібно діяти з урахуванням правил спілкування та знань про впевнену поведінку.

- Тебе ображає кращий друг чи подруга.
- Хлопець хоче запросити на свій день народження однокласницю, але вона відмовляється через те, що в класі пліткуватимуть про їхню дружбу.
- Дівчині подобається новенька однокласниця, над якою почали насміхатися і придумали їй прізвисько. Тому дівчина не знає, як подружитися і як поводитися в такий ситуації.
- Щодня семикласник «позичає» кишенькові гроші в п'ятикласника, боргу наступного дня не віддає. Однокласники п'ятикласника не радять йому сваритися зі старшим учнем.
- Дівчина не дала списати виконану домашню роботу однокласникам, за що вони оголосили їй бойкот у соціальній мережі.

2. Розіграй із товаришами ситуацію звернення по допомогу до дорослих, яким ти довіряєш, до соціальної служби або за телефоном довіри у випадках булінгу або якщо порушуються твої права або права однолітків.

	☎
Дитяча лінія	116111 або 0800500225
Гаряча телефонна лінія щодо булінгу	116000
Гаряча лінія з питань запобігання насильству	116123 або 0800500335
Уповноважений Президента України з прав дитини	0442557675
Центр надання безоплатної правової допомоги	0800213103
Національна поліція України	102



Обміркуй набуті знання та навички з теми.

Чи можеш ти сказати?

Я знаю коло свого спілкування.

Я розвиваю навички спілкування.

Я вмію ефективно спілкуватися.

Я знаю, куди й до кого звертатися по допомогу у випадку булінгу чи порушення моїх прав.

Продовж речення.

Я розумію, що булінг це...

Я прагну набути навичок упевненої поведінки...

Я не підтримую групи, які булять тому, що...

Я не пройду повз людину, яка потребує допомоги тому, що...



1. Визнач, наскільки ти активний/активна у спілкуванні. Виконай тест. Оціни кожен вислів від 0 до 4 балів.

Твердження	Бали
1. Я легко сходжуся з людьми	
2. Я маю багато знайомих, яких завжди радий/рада бачити	
3. Я люблю багато говорити	
4. Я почуваюся невимушено з незнайомими людьми	
5. Я не можу обходитися без спілкування з друзями	
6. Коли потрібно про щось дізнатися, мені легше запитати, ніж шукати інформацію у книжках	
7. З моєю появою в компанії стає веселіше	
8. Я розмовляю швидко	
9. Після довгого усамітнення мені хочеться з кимось поговорити	

Полічи суму балів і визнач свою активність у спілкуванні.

1–12 балів — ти стриманий/стримана, надаєш перевагу не спілкуванню, а читанню книжок. Тобі не дуже легко контактувати з людьми.

13–24 бали — ти маєш спокійні стосунки з людьми й відповідаєш за свої вчинки.

25–36 балів — ти активний/активна в розмові, багато говориш, любиш жарти та каверзні запитання, нестриманий/нестримана.

2. Знайди вправи, які допоможуть розвинути навички невербального спілкування. Визнач, у співпраці з ким ти можеш їх виконувати.

3. Ознайомся із ситуацією. Поміркуй, що є причиною непорозуміння. Що ти порадиш дівчині та її батькам? Вибери та прокоментуй запропоновані варіанти розв'язання проблеми або запропонуй власні ідеї.

Батьки наполягають на тому, щоб у п'ятницю ввечері донька виконала всі домашні завдання. Дівчина не погоджується, бо навчальний тиждень був важким, вона стомилася й хоче приєднатися до друзів, які грають у волейбол. У родині виникла сварка.

✓ *Дівчина стомлена й ображена через вимоги батьків. Вона думає, що рідні не хочуть, аби вона спілкувалася з друзями.*

✓ *Батьки запланували під час вихідних відвідати бабусю та дідуся, але доньці про свої плани не повідомили. Дівчина хотіла відпочити, а домашні завдання виконати у вихідні.*

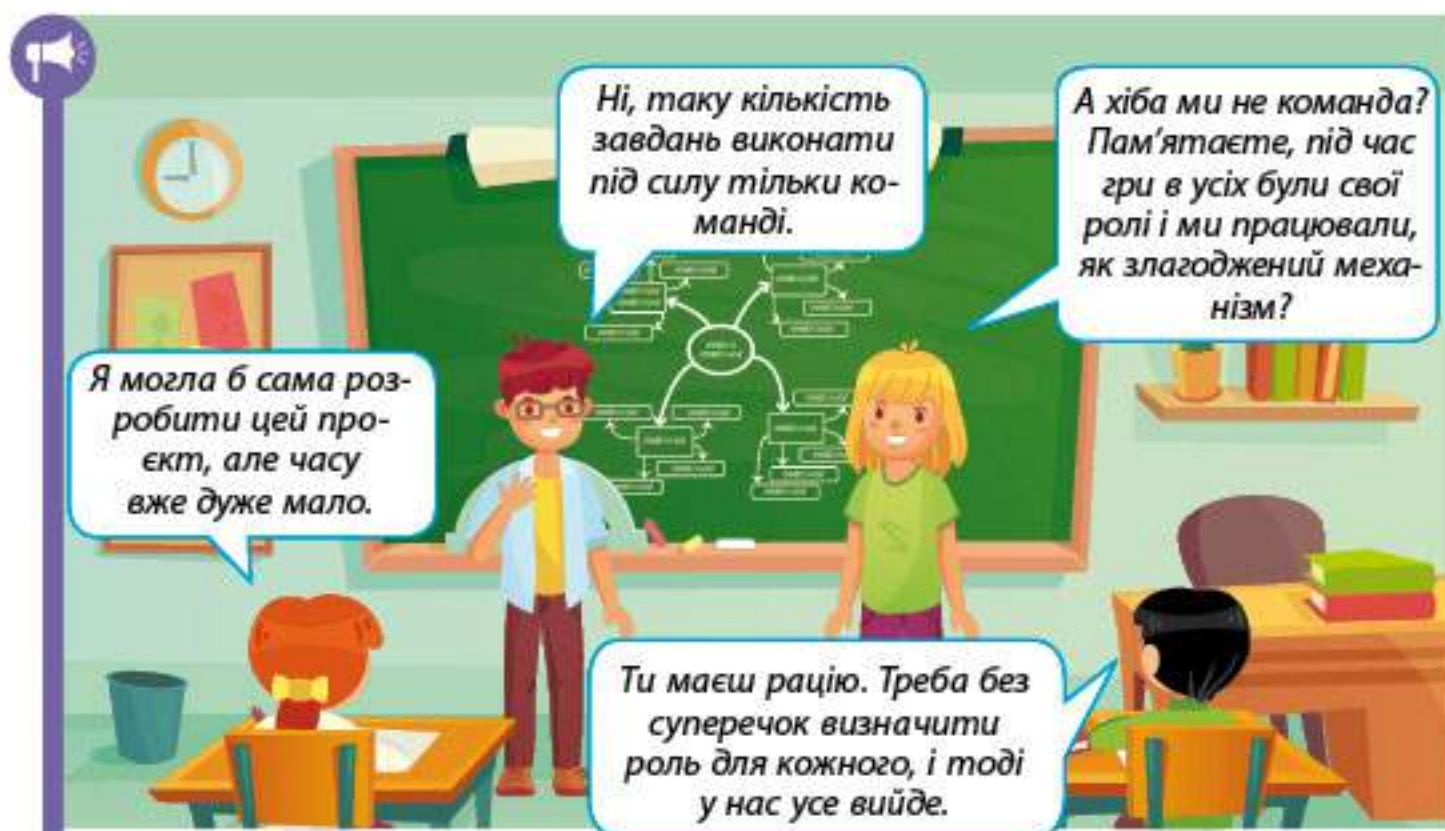
✓ *Дівчина повинна спокійно пояснити батькам, що втомилася і хоче відпочити від занять. Батькам варто заздалегідь повідомляти про свої плани.*

✓ *Слід відпустити доньку на вулицю, виділити час на виконання завдань у суботу вранці або в неділю повернутися додому раніше.*

4. Ознайомся із практикумом «Твоя сила». У ньому ти знайдеш вправи, що навчать тебе самотійно відновлювати сили й долати труднощі, бути урівноваженим/урівноваженою. Вибери для себе корисні поради, за потреби створи кишенькову пам'ятку. Виконуй вправи, коли тобі сумно, самотньо чи тривожно або коли відчуваєш втому чи зазнаєш невдач.



§ 18. Я в команді



- Чим, на твою думку, відрізняється командна робота від навчання у класі?
- Що важливо для гравців спортивної команди, наприклад, футбольної?
- З якого кроку необхідно розпочинати учасникам проєкту, щоб досягти бажаного результату?

Командна взаємодія



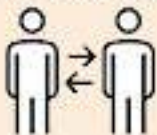
Ознайомся з інформацією щодо ефективної командної роботи. Переглянь відео. Виконай завдання у .

Ефективна команда — це односторонці, яких об'єднує спільна мета та завдання.



Щоб досягти запланованих результатів у встановлені терміни, вся команда має працювати злагоджено, інтенсивно та ефективно. Для спільної роботи важливі командні цінності, розуміння всіма учасниками поставлених цілей, відповідальність кожного за справу, сприятлива атмосфера співпраці, довіра і взаємодопомога, згуртованість, взаємопідтримка, вміння приймати спільні рішення.

Етапи формування команди

1.	2.	3.	4.	5.
Початок спільної роботи	Конфлікти та протистояння	Нормалізація роботи	Робота на повну силу	Презентація роботи
				

Якщо в команді виникають труднощі щодо прийняття рішень, то учасникам/учасницям необхідно діяти за формулою:

Проблемна ситуація → Рішення → Результат

Проблемна ситуація

Опиши проблему, що виникла

Що тебе хвилює?

Що хочеться вирішити?

У чому виникають складнощі?

Що заважає вийти із ситуації?

Рішення

Які варіанти розв'язання вже є?

Які кроки було здійснено?

Що можна ще зробити?

Чи існують інші варіанти?

Результати

Яким ти уявляєш результат?

Що це дасть тобі в майбутньому?

Чому ти вважаєш рішення правильним?

На що вплине результат?

- Чи відразу група однокласників може стати злагодженою командою?
- Чому важливо обговорити правила роботи в команді?
- Як ти вважаєш, які навички необхідно розвивати, щоб ефективно працювати в команді?
- Чи подобається тобі виконувати роботу у складі команди?



Визначте, на яких етапах командної взаємодії перебувають учні 5–Б класу, які об'єдналися у групи по 4–5 осіб для роботи над своїми проєктами.

1. П'ятикласники та п'ятикласниці першої групи зібралися й виробили спільні правила роботи, обговорили проблему, над якою вони працюватимуть, та свої дії.
2. Робота над проєктом призупинилася через суперечки. Учні не змогли розподілити обов'язки, але всі дійшли згоди, що потрібен лідер, який спрямовуватиме команду.
3. Учасники й учасниці команди вибрали лідера, розробили план проєкту, розподілили обов'язки і з'ясували, хто за що відповідатиме, спільно вирішували питання, які виникали.
4. Команда активно працювала, всі підбадьорювали одне одного. Терміни були стислими, не завжди все виходило з першого разу, але всі були впевнені, що вдасться отримати гарний результат.
5. Презентацію провели натхненно. Біля локації п'ятикласників цієї групи було багатолюдно, лунали запитання, схвалення й подяки за цікаве висвітлення проблеми.



Коли так говорять? Поясни наведені вислови.

- ✓ Один у полі не воїн!
- ✓ Якщо хочеш іти швидко — іди сам, якщо хочеш дійти далеко — іди з іншими.
- ✓ Струмки зіллються — будуть ріки, люди з'єднуються — буде сила.
- ✓ Цілим віник не зламати, а по одному стеблу — можна.
- ✓ З одним пером і птах не народиться.



Учись взаємодіяти в команді. Пограй разом із друзями та визнач, яка гра виявилася для вас найбільш ефективною.

Гра «Очі в очі»

Присутні сідають у коло. За три хвилини необхідно «домовитися очима», хто з ким міняється місцями. Завдання буде вирішено лише тоді, коли всі учасники зможуть безпомилково визначити, хто з ким захоче помінятися місцями.

Гра «Послідовність»

Усі учасники стають у коло, послідовно лічать від 1 до 15 (кінцевий номер може змінюватися залежно від кількості учасників). Кожен гравець називає номер уголос тільки один раз. Якщо послідовність порушується — відлік починається спочатку.



Візьміть участь в акції «Твори добро!» Реалізуйте проєкт та презентуйте його результати. Для цього об'єднайтеся у групи, придумайте для них назви, пригадайте й обговоріть правила роботи в команді та дійте за кроками.

Кроки реалізації проєкту



Крок 1. Обираємо проблему, яка потребує розв'язання

1. Мозковим штурмом визначте проблеми, які існують у вашому класі або громаді, складіть їх перелік. Обговоріть, яку проблему ваша команда вважає найважливішою і над якою хотіла б попрацювати. Вибирайте невеликі проблеми, проте такі, що впливають на добробут класу, школи або громади. За потребою скористайтеся запропонованим переліком.

Проблеми класу, школи

Проблеми громади

2. Поясніть, чому ви вважаєте це проблемою. Як це погіршує ваш добробут? Висловіть припущення, до яких наслідків може призвести ця проблема. Що зміниться у випадку її розв'язання? Результати запишіть у  за зразком.

Проблема	Наслідки	Що буде у випадку розв'язання
На подвір'ї та стадіоні біля школи вигулюють собак і не прибирають за ними. У школі навчаються діти з особливими освітніми потребами, які користуються колісними кріслами	Брудниться взуття, колеса колісних крісел і руки, що їх торкаються. Через це можуть виникати захворювання	Можна вільно грати в різні ігри на стадіоні. Чисте взуття та руки. Можна не остерігатись неприємних ситуацій

Крок 2. Плануємо

1. Поміркуйте, що потрібно зробити, щоб подолати цю проблему. Якою буде мета вашого проєкту? Які добрі справи ви можете зробити? Які результати ви отримаєте? Де зможете їх презентувати?
2. Сплануйте послідовність своїх дій. Установіть терміни виконання. До кого можна звернутися по допомогу в разі необхідності?
3. Обговоріть, яким буде результат проєкту і який продукт ви створите в результаті. Продуктом проєкту має бути щось створене власноруч, наприклад буклет, листівка, виріб із повторно переробленого матеріалу, плакат, книжка, сценарій вистави, журнал тощо.
4. Розподіліть обов'язки. Результати роботи представте в таблиці в .

Крок 3. Добираємо інформацію

1. Проведіть опитування, щоб визначити ставлення інших людей до цієї проблеми.
2. Визначте, якої інформації вам бракує, і продумайте джерела її отримання.

Крок 4. Створюємо

Обробіть результати опитувань, систематизуйте та проаналізуйте отриману інформацію, створіть продукт проєкту.

Чи можете назвати себе командою? Які правила допомагають знаходити спільну мову та бути згуртованими? Продовжуйте працювати над злагоджен-

ням своєї команди. За необхідності використовуйте поради експерта та набувайте командних навичок під час проведення ігор на командоутворення.

 Пограй з однокласниками та однокласницями в ігри задля розвитку навичок спілкування.

Гра «Піраміда зі стаканчиків»

Щоб побудувати таку піраміду, будьте уважними, терплячими, умійте слухати та ставити себе на місце іншого, шукайте компроміси для розв'язання проблеми. Піраміда будується за допомогою кільця із гумової стрічки, до якого на рівній відстані прив'язані цупкі нитки, кількість яких відповідає кіль-



кості учасників у команді. Кожному гравцеві необхідно розтягнути гумку так, аби вдалося одягнути її на перевернутий пластиковий чи паперовий стаканчик. Потім натяг потрібно послабити й зуміти перенести всі стаканчики, які є «будівельним» матеріалом піраміди. Після закінчення гри обговоріть у групі, що заважало вам діяти згуртовано, що ви відчували, та поміркуйте, над чим бажано попрацювати кожному із вас.

Гра в радість

Коли в команді виникають проблеми, то для позитивного налаштування ви можете пограти у гру дівчинки Поліанни з однойменного роману американської письменниці Елеонор Портер. Один з учасників повідомляє про проблемну ситуацію, а інші намагаються знайти в ній щось хороше, розпочинаючи свою відповідь висловом «Я можу порадіти...».

Наприклад

— Хтось вчасно не виконав завдання.

— Я можу порадіти, що так вийшло, оскільки цей досвід дозволить краще планувати свої дії та розбиратися в людях і їхніх учинках.

Гра спрямовує вашу команду до того, щоб не ігнорувати проблеми, а зосереджуватися на позитивних моментах та знаходити несподівані рішення.

Крок 5. Презентуємо

1. Ознайомтеся зі сценарієм презентації.

1. Представлення команди, відповідальність кожного.
(Учасники представляються і розповідають про свій внесок)
2. Проблема, над вирішенням якої працювали. *(Іван)*
3. Гіпотеза проєкту. *(Що буде, якщо проблему буде вирішено). (Ірина)*
4. Опис продукту проєкту та його характеристика. *(Світлана)*
5. Наші добрі справи. *(Дмитро)*

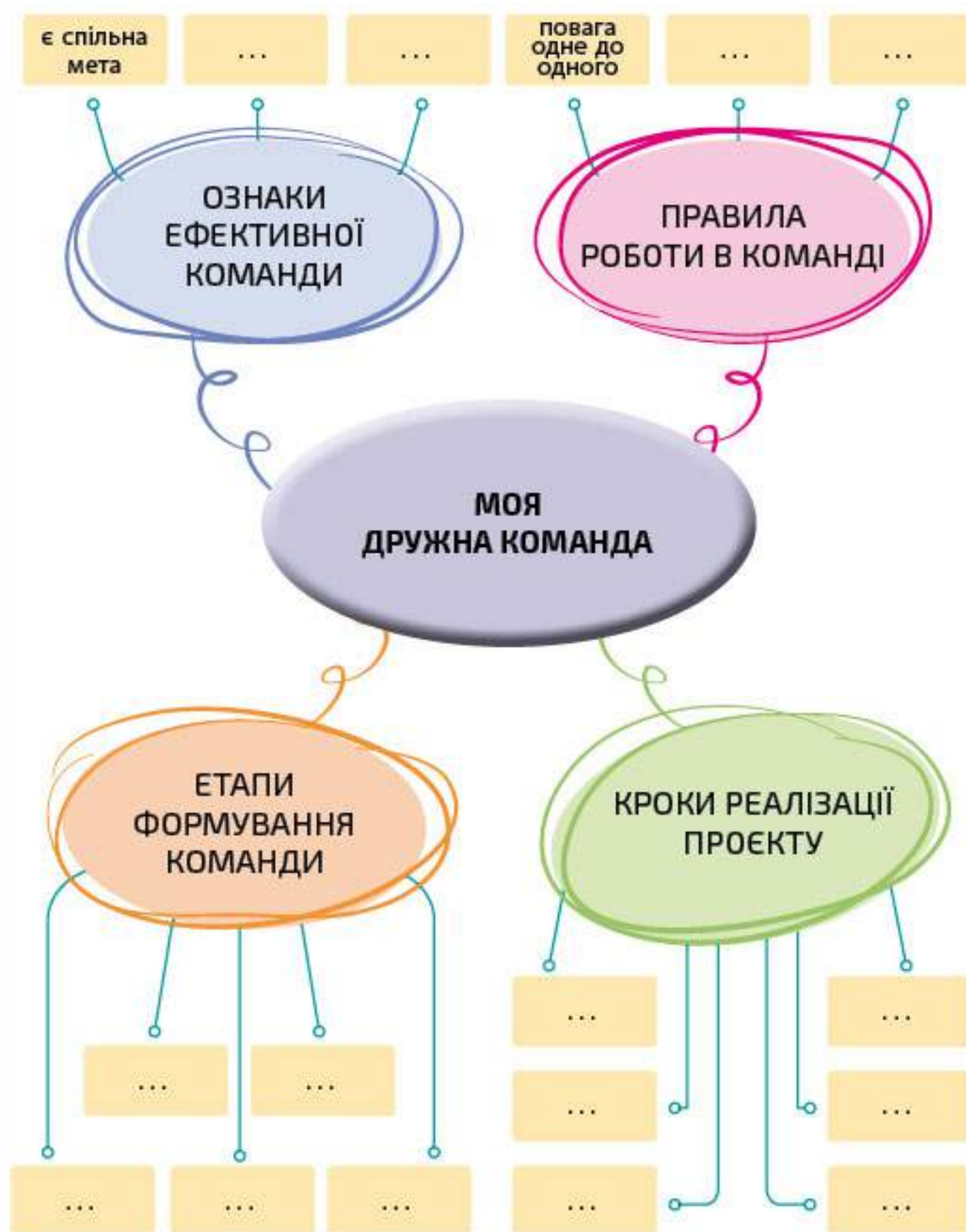


2. Складіть власний сценарій та підготуйтеся до презентації.
3. Презентуйте свою роботу над проєктом перед класом, дайте відповіді на запитання.
4. Під час презентацій інших груп уважно слухайте, ставте запитання.

Крок 6. Рефлексія

1. Оціни свою роботу у проєкті. Які відкриття ти зробив/зробила? Чого ти навчився/навчилася?
2. Якою була взаємодія кожного в команді? Для відповіді використай наведені словосполучення. Розпочинай речення словами: *я завжди, я часто, я ніколи, за потреби я...*
 - Домовляюся, хто виконуватиме завдання.
 - Виконую своє завдання.
 - Не перебиваю того, хто говорить.
 - Прислухаюся до думки інших.
 - Допомагаю іншим членам команди.
 - Прошу інших членів команди про допомогу.
3. Що в проєкті сподобалося тобі найбільше?
4. Чи є можливість надалі розвивати тему проєкту?

1. Склади сенкан до слів *команда* або *проект* «Добрі справи».
2. Доповни інтелект-карту «Моя дружна команда». Для роботи скористайся матеріалом у  або розроби власну інтелект-карту.





1. Що з наведеного перетворює групу людей у команду?

- Загальна мета, досягнення якої є важливою для кожного члена команди.
- Потреба людей одне в одному для досягнення мети.
- Наявність лідера і довіра до нього з боку членів команди.

2. Придумай добрий вчинок щодо повторного використання речей, які наведено на малюнку. Чи можеш ти втілити його в життя самотужки, чи тобі потрібна допомога?



Увага! Загубився білий пудель! Прошу допомогти в пошуках!



1. Пригадай, яку роботу над проєктом «Карта мрій та бажань» ти проводив/проводила протягом навчального року.
2. Поміркуй, які зміни відбулися в карті порівняно з початком року. Які цікаві відкриття ти зробив/зробила в собі та в своєму оточенні? Який новий досвід у застосуванні своїх знань на практиці ти отримав/отримала? Що сподобалося найбільше?
3. Оформи результати свого проєкту та презентуй за власним творчим задумом.
4. Визнач, що ще хочеться додати до карти, які нові бажання та мрії з'явилися впродовж останнього часу. Окресли плани на літо.

ЗМІСТ

Вступ	4
-------------	---

§ 1. Я і мої цінності	5
-----------------------------	---

Розділ 1. Вчись учитися

§ 2. Комфортний освітній простір.....	15
---------------------------------------	----

§ 3. Я вчуся ефективно	24
------------------------------	----

§ 4. Пошук інформації та її критичне оцінювання...	32
--	----

Розділ 2. Моя безпека

§ 5. Безпека і небезпека	38
--------------------------------	----

§ 6. Дорожній рух та безпека.....	43
-----------------------------------	----

§ 7. Я і велосипед	53
--------------------------	----

§ 8. Особиста безпека в населеному пункті	63
---	----

§ 9. Безпечна поведінка в побуті	75
--	----

Розділ 3. Моє здоров'я

§ 10. Я та моє здоров'я.....	85
------------------------------	----

§ 11. Я — підліток	90
--------------------------	----

§ 12. Інфекційні та неінфекційні хвороби.....	100
---	-----

§ 13. Моє дозвілля.....	106
-------------------------	-----

Розділ 4. Мій добробут

§ 14. Особистий добробут	118
--------------------------------	-----

§ 15. Добробут родини	125
-----------------------------	-----

§ 16. Культура споживання.....	133
--------------------------------	-----

Розділ 5. Я серед людей

§ 17. Моє коло спілкування.....	140
---------------------------------	-----

§ 18. Я в команді	150
-------------------------	-----

Навчальне видання

За редакцією Т. Бойченко

**ГУЩИНА Наталія Іванівна
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна**

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 5 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

**Редактор Л. С. Кучеренко
Технічний редактор Л. І. Аленіна
Комп'ютерна верстка А. С. Жарий
Коректор Ю. А. Особливець
Дизайн обкладинки П. В. Ширнін**

Для оформлення підручника використано світлини С. Коровайного, матеріали з інтернет-ресурсу Google Maps та сайтів freepik.com, pixabay.com, unsplash.com, vodiy.ua, dsns.gov.ua, phc.org.ua, mon.gov.ua, ns-plus.com.ua, armyinform.com.ua, www.pinterest.com, shutterstock.com авторів: Pressmaster, Aliaksandr Barouski, DardalInna, insta_photos, matimix, Andrey Yurlov, PHOTOCREO Michal Bednarek, ikrolevec, Kuryanovich Tatsiana, Syda Productions, Robert N Brown, Grigorii Negreskul, Sharomka, Rodica Vasiliev, WEB-DESIGN, Jacek Chabraszewski, Gabriel Preda RO, vichie81, A_Lesik, Tatiana Grozetskaya, Gennadiy Naumov, Pixel-Shot, StockSmartStart, Vector Tradition, intararit, Nsit, jpreat, Ermolaev Alexander, Perfect_kebab, TatyanaKar, Real_life_photo, 4 PM production, Pressmaster, ya_blue_ko, Modvector, stockmatic, Jsulee, agung saputra, Sonko Drimko, ChipVector, Giuseppe_R, wenchiaawang, Olga1818, White Space Illustrations, Inspiring, Art789, New Africa, fizkes, Valiza, Leka Sergeeva, Peter Titmuss, SciePro, Elena Nichizhenova, Antonov Maxim, Artsholic, Artsholic, Telnov Oleksii, Irina Strelnikova, Kastoluza, woocat, Blueastro, cheesekerbs, Re Gara, Marina Akinina, Illizium, indigo_design, bsd studio, Olesia Bilkei, matimix, UfaBizPhoto, David Prado Perucha, ngaga, Leremy, Puckung, Salim Nasirov, lukmanhakim, Beny1, andromina, Juice Verve, Altrendo Images, Matveychuk Anatoliy, Chubarova Iryna, Sviatlana Yankouskaya, NotionPic, Michael C. Gray, RetroClipArt, Sofia Gegel, yusufdemirci, Petair, Kekyalyaynen, STEKLO, HikoPhotography, Vlad Ispas, SpicyTruffel, Alfmaler, Evgenia. B, Irina Iglina, nikiteev_konstantin, Gus Gan, Pack, Multigon, Realstockvector, studiovin, Editable line icons, GoodStudio, NeoLeo, Terekhov Igor, Larika24, Vadarshop, Natykach Nataliia, AndriyA, Nick To, denisik11, 300 librarians, VoodooDot, Skellen, Portare fortuna, Nadiinko, Yesaulov Vadym, DStarky, Toxa2x2, nickfz, A11, Blan-k, Kirill Mlayshev, awang_79, RIDTHISING.

Формат 70 x100/16.

ТОВ «ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «ОСВІТА»

Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції»

Серія ДК № 6109 від 27.03.2018 р.

Адреса видавництва: 04053, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25
www.osvita-dim.com.ua